

# HARLEKIN

**DIE KONTAKTLADENZEITUNG**

**Ausgabe Mai**

**01/23**

**MIT  
GEWINN-  
SPIEL**

**Caritas**

Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich



# 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 **streetwork@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

Herausgeberin:

**Caritas Kontaktladen & Streetwork im Drogenbereich**

Orpheumgasse 8/I, 8020 Graz

0316/ 772238 / Fax: 0316/ 772238-19

streetwork@caritas-steiermark.at

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

Instagram: triptalksgraz

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

**Abo, Redaktion & Layout:** Magdalena Eberhardt;  
magdalena.eberhardt@caritas-steiermark.at /  
streetwork@caritas-steiermark.at

**Illustrationen:** Dev Dutta

**Beiträge | Mitarbeiter\*innen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:** Kathrin Eberhard, Magdalena Eberhardt, Julia Fink, Karin Fuchs, Katja Körndl, Martin Ladenhauf, Lukas Marlovits, Harald Ploder, Martina Raiser

**Beiträge | extern:** APF - Benedikt Huber, Laura Hübner

# inhalt

aufgepudelt der ploder schreibt	S.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	S.4
vorgestellt apf	S.6
nachgeforscht sicherheit finden	S.8
selbstgestaltet beiträge von besucher*innen	S.12
ingeplant sommeredition	S.14
selbstgestaltet beiträge von besucher*innen	S.16
aufgepasst hepatitis c beenden	S.18
nachgeforscht depressionen & psilocybin	S.20
aufgeschnappt energiearmut	S.22
kontaktgeladen chronische wunden	S.24
nachgeschaut	S.25
ausprobiert sommer life hacks	S.26
nachgedacht denksport der ausgabe 	S.27
ausgeblickt termine mai, juni, juli, august, september, oktober	S.28

## Der Wunsch nach Lockdown

Der Pudel ist erfreut: Die Corona-Pandemie ist zu Ende und langsam darf die Menschheit wohl wieder zur viel zitierten Normalität zurückkehren. Zurückkehren solle man also wahrscheinlich zu den Lebensumständen, die man in Österreich vor dem ersten Lockdown – also vor inzwischen über drei Jahren – gewohnt war. So richtig erschließt sich dem Pudel diese Idee allerdings nicht, zumal offensichtlich im Verborgenen, dafür aber auf allen politischen Verwaltungsebenen die Zeit der abstrusen Ideen eingeläutet wurde:

Auf internationaler Ebene darf auch nach über einem Jahr erstaunt festgehalten werden, dass Wladimir Putin in Form eines Angriffskrieges in der Ukraine einmarschiert ist. Natürlich ist damit nicht er selbst gemeint – vielmehr schickt er Soldatinnen und Soldaten, deren Leben ihm offensichtlich gleich egal sind, wie das der Ukrainerinnen und Ukrainer. Hunderttausende Menschen haben in der Ukraine in den letzten Monaten ihr Leben gelassen, und das ohne einen auch nur ansatzweise ersichtlichen Grund. Hätte Putin diesen Krieg nie angefangen, wäre es wohl niemandem schlecht gegangen. Vielleicht wäre nur Putin selbst traurig gewesen, aber das hätte der Pudel verkraftet.

Auf der nationalen Ebene bemerken wir in Österreich den Ukraine-Krieg einerseits natürlich durch geflüchtete Menschen, die glücklicherweise Tod, Verfolgung und Folter entkommen konnten. Andererseits spüren wir natürlich insbesondere die wirtschaftlichen Folgen in Form von deutlich gestiegenen und weiter steigenden Preisen bei praktisch allem. Ein Umstand, der auch unter dem Kosenamen „Inflation“ bekannt wurde. Hier kann sich der Pudel lebhaft vorstellen, wie in den Vorstandsetagen der (auch teilverstaatlichten) großen Öl- und Gaskonzerne die abstruse Idee ausgerufen wurde: „Zum Glück ist Krieg in der Ukraine – jetzt haben wir endlich einen Vorwand, um unsere Preise ohne Grund zu verdreifachen und damit noch höhere Milliardengewinne einzufahren!“ Dass die österreichische Bundesregierung dann noch finanzielle Unterstützungsleistungen im Gießkannenprinzip auch an diese Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger ausbezahlt hat, um dann wenig später noch eine sogenannte Mietpreisbremse zur Entlastung von Wenig(er)verdienenden nicht zu beschließen, ist beeindruckende Klientelpolitik für Wohlhabende, während ein großer Teil der Bevölkerung um seine Existenz fürchtet.

Auf Landesebene lässt die neue Landesregierung von Niederösterreich aufhören: So richtig sicher kann man es nicht sagen, aber dort wurde wohl eine Panier- und Fritteusenpflicht in Gasthäusern und eine Deutschpflicht auf Schulhöfen eingeführt. Dass es hier um ganz offensichtlich gelebten Rassismus handelt, scheint kaum jemanden zu stören – höchstens die aus dem schon erwähnten Ukraine-Krieg geflüchteten Kinder, die jetzt plötzlich eine Sprache sprechen müssen, die sie noch kaum erlernen konnten.

Auf kommunaler Ebene muss zunächst festgehalten werden, dass die Grazer Stadtregierung dem Pudel sein Kerngeschäft scheinbar nicht so richtig einfach machen möchte. Glücklicherweise ist hier die Opposition zur Stelle: Aus Gründen, über die nur spekuliert werden kann, hat sich wohl ein oppositioneller Gemeinderat und Klubobmann aus Protest auf einem Grazer Radweg (!) festgeklebt. Nun kann natürlich grundsätzlich schon diskutiert werden, ob und inwiefern sich festklebende Aktivistinnen und Aktivisten für die wirkungsvollste Form von Protest entschieden haben. Warum man allerdings gegen den Radverkehr und damit gegen eine der gesündesten und gleichzeitig umweltfreundlichsten Fortbewegungsarten in den aktivistischen Krieg zieht, lässt sich noch nicht mal richtig erahnen. Möglicherweise steht ein Kindheitstrauma nach Fahrradsturz beim Betreffenden dahinter, womit auch schon das Ende der Liste der potentiell nachvollziehbaren Erklärungen erreicht wäre.

Insgesamt stellt sich also die Frage, ob wir jetzt (wieder) in der besagten Normalität angekommen sind, die sich wohl so lange herbeigewünscht wurde. Natürlich ist der Pudel naturgemäß gerne draußen und im Rudel unterwegs, muss sich aber inzwischen schon ein wenig anstrengen, sich im Vergleich zu dieser neuen Normalität nicht wieder den einen oder anderen gepflegten Lockdown zu wünschen.



# nachbetrachtet & angekündigt

## Weihnachtsfeier 2022

Wir dürfen auch heuer wieder mit Freude und Dankbarkeit auf unsere alljährliche Weihnachtsfeier am 23.12.2022 zurückblicken. Nach drei Jahren konnten wir wieder abseits von Coronabestimmungen uneingeschränkt gemeinsam feiern, verweilen und ein bisschen Weihnachtsluft schnuppern. Damit auch das leibliche Wohl unserer Besucher\*innen nicht zu kurz kam, hat das Streetwork-Team mit tatkräftiger Unterstützung unserer zivildienstleistenden Kollegen und unserer Doris einen herzhaften Weihnachtsbrunch sowie ein kleines Geschenk für rund 130 Besucher\*innen vorbereitet.

Danke an dieser Stelle an alle die uns unterstützt haben. Der größte Dank gilt aber vor allem unseren Besucher\*innen, die an unserer traditionellen Weihnachtsfeier teilgenommen haben!

## Weltfrauentag und Frauencafé

Am 8. März gab es anlässlich des Internationalen Weltfrauentags eine kleine Aufmerksamkeit, die wir sowohl im Kontaktladen als auch während unseres mobilen Frauencafés am Dienstagvormittag an unsere Besucherinnen verteilt haben.

Der Weltfrauentag findet besonders bei uns im Kontaktladen große Bedeutung. Frauen\* in der Drogenszene sind nicht nur sehr unterrepräsentiert (nur rund 1/3 sind Frauen\*), sondern sie leben besonders häufig in prekären Verhältnissen und sind verbaler, körperlicher und sexueller Gewalt oft schonungslos ausgesetzt. Wir Sozialarbeiter\*innen sind deshalb besonders sensibilisiert auf diese Themen und stehen allen Frauen\* für Gespräche unter vier Augen nicht nur dienstags in der Zeit von 09:00-12:00 Uhr im öffentlichen Raum, sondern auch sonst zu allen unseren Erreichbarkeitszeiten zur Verfügung.



## Personal

Im Jänner 2023 verabschiedeten wir unseren **Arzt Dr. Werner Gröschl** in den wohlverdienten Ruhestand. An dieser Stelle möchten wir uns herzlich für zwei Jahrzehnte medizinische Sprechstunden bedanken.

An seiner Stelle wird nun Fr. Dr.<sup>in</sup> Karin Fuchs zusätzlich neben Dienstag, auch am Montag für eure gesundheitsbezogenen Anliegen zur Verfügung stehen.

Wir freuen uns besonders, dass wir seit Januar wieder einen Koch haben, der euch drei Mal in der Woche mit leckerem, ausgewogenem und vor allem frisch gekochtem Essen verwöhnt. Willkommen im Team, **Christian!**



*Hallo, ich heiße Christian, seit Jänner dieses Jahres habe ich die Ehre im Kontaktladen für's leibliche Wohl zu sorgen.*

*Ich lebe jetzt seit über 10 Jahren hier im schönen Graz, ursprünglich komme ich aus dem malerischen Waldviertel.*

*Wenn ich nicht gerade im Kontaktladen oder dem Marienstüberl koche, arbeite ich ehren-*

*amtlich im wakmusic-verein mit.*

*Und für den seltenen Fall das Ich nichts zu tun habe tauch Ich gern in diverse Spielewelten ab, ob Videospiele, penandpaper oder Brettspiele.*

*Ab und an kommts auch vor, dass ich mir ein gutes Buch schnappe.*

*Als dann auf bald und Mahlzeit!*

Auch einen neuen Zivi dürfen wir mit Mai begrüßen:

*Halli hallo. Balin hier!*

*Als ich mit der Schule fertig wurde und ich endlich das Leben so (er)leben konnte, wie ich es mir vorstellte und wünschte, bin ich einfach nur weg. Raus in die Freiheit, in das unberührte wilde Leben. Keine Pflichten mehr!*



*Im Dezember 2022 hab ich mich dazu entschieden, meine letzte große Reise anzutreten, um schlussendlich ganz bei mir selbst anzukommen. Wahrhaftig gefunden hab mich noch nicht, doch genug um zufrieden und in aller Ruhe den Zivildienst, dem ich ja doch ganz schön aus dem Weg gegangen bin, zu absolvieren. Und zudem gehört dieser Teil auch zu mir*

*und meiner Reise ☺.*

*Zuvor wurde ich nämlich bereits zwei mal vorzeitig aus dem Dienst entlassen.*

*Als ich mich nun dazu entschied, zum 3. (und letzten) Mal den Zivildienst in Angriff zu nehmen, bin ich auf die Seite der Caritas für offene Zivildienststellen gestoßen und habe dort den Kontaktladen gesichtet.*

*Angerufen, Termin ausgemacht. Gleich einen Tag geblieben und sofort gewusst, dass ich hier bleiben möchte, für die Restzeit meines Zivildienstes. Es hat einfach alles gepasst. Harmonie sowie Sympathie. Ich kann mir keine andere, bessere Stelle vorstellen, an der ich gerne meinen Zivildienst ableiste. Ich bin bereit und freue mich auf eine tolle Zeit! ☺*

Kino (Avatar 2), bei einem Besuch im Schlossbergmuseum, beim Eislaufen und beim Bogenschießen sammeln.



So bunt und vielfältig geht das Freizeitprogramm weiter. Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme an folgenden geplanten Aktionen und bitten euch um Voranmeldung bei uns im Kontaktladen:

## Gedenktag

Am internationalen Gedenktag für verstorbene Drogengebraucher\*innen am 21. Juli möchten wir auch in diesem Jahr einen Raum für die Trauer und fürs Erinnern an unsere verstorbenen Besucher\*innen bieten aber auch die Öffentlichkeit auf diesen wichtigen Tag aufmerksam machen. Genauere Infos gibt es zeitnah im Kontaktladen.

## Hepatitis C – Sprechstunden

Aufgrund der geringen Nachfrage werden im Kontaktladen keine regelmäßigen Sprechstunden rund um Hepatitis C mehr angeboten. Es ist jedoch nach wie vor möglich, sich bei uns testen zu lassen und wir vermitteln auch weiter zur Therapie. Sprechstunden bieten wir aktuell nach Bedarf an. Genauere Informationen erhältst du auf Seite 18 - 19.

## Freizeitaktionen

### – Rückblick und Vorschau

Zeit für sich selbst, gemeinsame Erlebnisse abseits vom Alltag und viele neue Eindrücke konnten wir heuer bereits mit unseren Besucher\*innen beim Billiard und Dart, im

- Mai:** Henkerstour - auf den Spuren der Henkersgeschichte, Führung am Schlossberg
- Juni:** Wanderung auf den Schöckl mit Einkehr im Gasthaus
- Juli:** Schwarzlsee + Stand Up Paddeling
- Aug.:** Minigolf spielen
- Sept.:** Wandern in der Rettenbachklamm und Buschenschank auf der Platte
- Okt.:** Kino
- Nov.:** Wuzzelturnier

Die genauen Termine und Uhrzeiten erfährst du zeitnah im Kontaktladen oder auf unserer Facebookseite [www.facebook.com/kontaktladen](http://www.facebook.com/kontaktladen). Spontane Änderungen der Aktionen sind möglich.

Falls du dir eine bestimmte Freizeitaktivität mit uns wünschst, schreib sie am besten auf und wirf sie in den Briefkasten im Kontaktladen (gleich beim Eingang, neben der Infotheke) oder melde dich bei uns. Wir sind gespannt!



# Allgemeine psychosoziale Förderung

Hallo - „wir“ – die APF (Allgemeine psychosoziale Förderung) – dürfen seit Ende 2021 die psychosoziale Versorgungslandschaft in der Steiermark – insbesondere Graz und Graz Umgebung – mit der Erbringung mobiler Dienste nach dem Steiermärkischen Behindertengesetz, bereichern.

Als „junge“ Trägerorganisation haben wir gerade richtig Fuß gefasst und unser professionelles Team aus Pädagog\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Psycholog\*innen und psychiatrischen Krankenpfleger\*innen schwirrt bereits fleißig durch die Straßen von Graz.

**Der Weg führt zu Menschen, die sich in psychisch herausfordernden und belastenden Situationen befinden, die sich ihrem Alltag nicht mehr gewachsen fühlen, deren Gesundheit gefährdet ist oder deren Handlungsspielraum immer enger zu werden scheint.**

Bei der mobilen sozialpsychiatrischen Betreuung (MSB) bieten wir individuelle personenorientierte Begleitung, welche im eigenen Lebensumfeld der betroffenen Menschen – Zuhause, in der freien Natur, im Stadtteil – erbracht wird. Auch die Begleitung zu Terminen (Ämter, Behörden, Ärzt\*innen, AMS, PVA, Schuldnerberatung, Gericht, etc....) und bei Alltagswegen wie z.B. Einkaufen ist möglich. Wir unterstützen auch bei organisatorischen Angelegenheiten (z.B. Anträge ausfüllen und abschicken, Beihilfen ansuchen...) und der Erstellung von Kontakten zu Ärzt\*innen, therapeutischen Angeboten, arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen und vielem mehr.

Das (Wieder-)entdecken von Freizeitbeschäftigungen, aufsuchen von Orten, an welchen man sich wohlfühlt, Teilnahme an gesellschaftlichen Aktivitäten sowie der Aufbau von sozialen Netzwerken kann ebenso Teil der Betreuung sein und hierdurch das individuelle Wohlbefinden des betreuten Menschen stärken.

**Das Hauptanliegen für uns ist die Unterstützung hin zu einer möglichst selbstbestimmten Lebensführung – nach den eigenen Vorstellungen der betroffenen Menschen.**

Im Vordergrund steht die psychische Stabilisierung, die Existenzsicherung, die Vermittlung von lebenspraktischen Kompetenzen und die persönliche Weiterentwicklung. Beziehungsarbeit ist uns sehr wichtig und ein tragendes Element in der Betreuungsarbeit. Durch das Bezugsbetreuungssystem werden Beziehungs- und Betreuungskontinuität sichergestellt. Dies meint, dass die betroffenen Menschen ihre „Geschichte“ und ihre Anliegen nicht von Mal zu Mal neu erzählen müssen und außer bei Urlaub oder im Krankheitsfall immer mit der gleichen Betreuungsperson zusammenarbeiten.

In Kontakt kommen und eine tragfähige, vertrauensvolle Arbeitsbeziehung aufzubauen, bilden die Basis der Zusammenarbeit. Vertraulichkeit, Freiwilligkeit, Selbstbestimmung und regelmäßig stattfindende Termine sind dabei wesentlich.

Die MSB ist eine Leistung aus der steirischen Behindertenhilfe und für die Nutzer\*innen kostenlos. Ein Antrag beim Magistrat oder der zuständigen Bezirkshauptmannschaft ist erforderlich und kann im Rahmen des Erstkontakts mit uns erstellt werden.

Wir stehen telefonisch oder per E-Mail gerne für ein unverbindliches Informationsgespräch oder für weitere Fragen zur Verfügung.

Weitere Infos gibt es auch bei den Mitarbeiter\*innen des Kontaktladens.

**Kontakt für eine mobile  
sozialpsychiatrische Betreuung:**

**E-mail:**

office@apf-steiermark.at  
www.apf-steiermark.at

**Handy:**

0676 / 852 422 100 (Dr.<sup>in</sup> Roswitha Ulz)  
0676 / 852 422 101 (Benedikt Huber, MSc)

Wir erinnern uns an die  
verstorbenen Besucher\*innen der letzten beiden Jahre!

*Alexander*

*Baris*

*Jacqueline*

*Patrick*

*Manfred*

*Andreas*

*Chaled*

*Wendelin*

*Kevin*

*Karl Heinz*

*Nikolaus*

*Armen*

*Günther*

*Patrick*

*Wolfgang*

*Thomas*

*Rene*

Jede\*r Verstorbene hat eine eigene Seite in unserem Gedenkbuch, das im Kontaktladen aufliegt.  
Dort könnt ihr Gedanken, Nachrichten oder Fotos hinterlassen und euch gemeinsam erinnern.

## Sicherheit finden

- Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Substanzmissbrauch und Traumafolgestörungen

Die Biografien von Menschen mit Substanzmissbrauch sind sehr häufig von traumatischen Erfahrungen geprägt. Sehr oft bestehen offensichtliche Zusammenhänge zwischen Traumatisierungen und dem Substanzkonsum, der bei vielen Betroffenen im Sinne einer nachvollziehbaren Bewältigungs- bzw. auch Überlebensstrategie verstanden werden kann. Die Zusammenhänge zwischen Trauma und Sucht sind sehr vielfältig und komplex. Dass ein Zusammenhang zwischen kindlicher Traumatisierung und substanzbezogenen Störungen im Erwachsenenalter besteht, ist inzwischen anhand einer Vielzahl von Studien dokumentiert und kann als gesichert gelten. Unter Suchterkrankten lässt sich einer Überrepräsentation von Traumatisierungserfahrungen in der Kindheit feststellen, die zwischen 30 – 90 % liegt, je nach Stichprobe und untersuchter Traumatisierungsform<sup>1</sup>. Nicht bei allen Betroffenen müssen die Folgen von traumatischen Erlebnissen und Ereignissen in der Kindheit bei der Suchtentwicklung eine bedeutsame Rolle gespielt haben. Bei einem großen Teil haben sie die Biografien jedoch so entscheidend geprägt, dass der Einstieg in die Suchtkarriere und oft auch die aktuelle Problematik stark mit den Folgen der traumatischen Erfahrungen zusammenhängt. Sind die Zusammenhänge so eng, kann die **Suchtstörung eigentlich als Traumafolgestörung verstanden werden** und bedarf eines adäquaten therapeutischen Umgangs damit. Neben Symptomen der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) werden bei Suchtkranken aufgrund der frühen Traumatisierungen auch sehr oft Störungen der Emotionsregulation, Schwierigkeiten in Beziehungen und ein sehr negatives Selbstbild festgestellt.

1 Suchttherapie, S.67, 19. Jahrgang

2 Schäfer, Suchttherapie, 19. Jahrgang

### Wie kann es gelingen, traumatisierten Suchtkranken adäquat Unterstützung anzubieten?

Grundsätzlich ist es wichtig, traumatische Erfahrungen anzusprechen und dahingehend Informationen zu Hilfsmöglichkeiten anzubieten und nicht abzuwarten bis Betroffene spontan über Traumaerlebnisse berichten<sup>2</sup>.

Im therapeutischen Kontext gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, Traumata zu behandeln. Traumatherapie als eigene Therapieform in diesem Sinne gibt es nicht, sondern man kann mithilfe integrativer Behandlungsansätze in einer Therapie das Trauma bearbeiten. *Traumafokussierte Verfahren sind z.B. die prolongierte Exposition oder die Narrative Expositionstherapie sowie EMDR (Eye Movement Desensitization = Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung), körpertherapeutische Verfahren (Somatic Experiencing), aber auch imaginative oder hypnotherapeutische Verfahren.* Diese Ansätze verfolgen dabei alle ein ähnliches Ziel, nämlich die Verarbeitung der traumabezogenen Erinnerungen, Gefühle und Körperempfindungen, so dass die Symptome der PTBS zurückgehen oder verschwinden.

Dabei wurde die Wirksamkeit von Traumaexposition sowie EMDR und die Bearbeitung ungünstiger Denkmuster und narrativer Verfahren in zahlreichen Studien nachgewiesen. Die Wirksamkeit der anderen Verfahren ist bisher noch nicht ausreichend in Studien untersucht und nachgewiesen worden. Bei schweren oder mehrfachen Traumatisierungen hat es sich jedoch als günstig erwiesen,



#### Was ist ein Trauma?

Ein Trauma (griech.: Wunde, Mehrzahl: Traumata) ist ein belastendes Ereignis oder eine Situation, die von der betreffenden Person nicht bewältigt und verarbeitet werden kann. Es ist oft Resultat von Gewalteinwirkung – sowohl physischer wie psychischer Natur. Bildhaft lässt es sich als eine „seelische Verletzung“ verstehen.

Als traumatisierend werden im Allgemeinen belastende Ereignisse wie schwere Unfälle, Erkrankungen und Naturkatastrophen, aber auch Erfahrungen erheblicher psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt sowie schwere Verlust- und Vernachlässigungserfahrungen bezeichnet. Sie können tiefe Wunden in der Seele hinterlassen, die einen Menschen sein Leben lang beeinträchtigen. Wie eine körperliche Verletzung Zeit braucht, um zu verheilen, ist auch ein Trauma eine Verletzung der Seele, die ebenfalls Zeit braucht zum Verheilen.

Traumatisierungen, die zunächst rein psychischer Natur sind, können sich in der Folge in psychosomatischen Leiden niederschlagen.

schonendere Verfahren der Traumaverarbeitung einzusetzen, etwa das Somatic Experiencing nach Peter Levine oder die Schonende Traumatherapie nach Martin Sack.

In Deutschland haben Wissenschaftler\*innen herausgefunden, dass Psychotherapie nicht nur seelische Schmerzen lindert, sondern auch geschädigte Zellen repariert. Dies konnte anhand von Blutproben einer Studie nachgewiesen werden, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Psychotherapie und Immunsystem beschäftigt. Die Teilnehmer\*innengruppe dieser Studie wurde aufgeteilt in Menschen mit Traumatisierungen und Menschen, die keine schweren Traumata erlebt haben. Die traumatisierten Teilnehmer\*innen hatten in ihren Körperzellen mehr und stärkere DNA Schäden als die Personen ohne schwere Traumata. Um wirklich nachweisen zu können, ob sich Psychotherapie auf die Zellen und dahingehend auf die DNA auswirkt, wurden die traumatisierten Studienteilnehmer\*innen nochmals aufgeteilt in 2 Gruppen. Eine Gruppe erhielt Psychotherapie, die zweite Gruppe musste warten. Vier Monate später und nach 12 Stunden Therapie wurden die Zellen anhand von Blutproben, die im Labor untersucht wurden, verglichen. Es konnte nachgewiesen werden, dass durch die Psychotherapie die Reparaturmechanismen in den Zellen so stark angeregt wurden, dass die DNA Schäden nach diesen 4 Monaten so gering waren wie bei der gesunden Vergleichsgruppe. Nach einem Jahr wurde nochmal getestet und verglichen und die Schäden blieben reduziert. Aus ethischen Gründen bekam die Wartegruppe (also jene Gruppe der traumatisierten Menschen, die noch keine Psychotherapie erhalten hatten) nach diesem Jahr die Möglichkeit einer Psychotherapie. Da es dadurch keine Langzeitergebnisse gibt, ist dies auch die

Schwachstelle der Studie. Dennoch ist so ein molekularer Nachweis für die Wirksamkeit von Psychotherapie bisher einmalig. Die Studie wurde in Zusammenarbeit der Universitäten Ulm und Konstanz (Deutschland) durchgeführt. In der Traumaambulanz in Konstanz wird die Therapie, die zu diesen Ergebnissen geführt hat, weiterhin angewandt. Es handelt sich um die Narrative Expositionstherapie, einer gezielten Kurzzeittherapie. Dabei ist es das Ziel, schwer traumatisierten Menschen zu helfen, das Erlebte in ihre Biografie zu integrieren.

Laut Prof. Dr. Ingo Schäfer, der seit mehr als 15 Jahren zum Themenbereich Trauma und Sucht forscht, ist es für ihn unumgänglich traumatherapeutische Ansätze in die Suchthilfe zu integrieren. Weil Gewalt und Vernachlässigung in den Biografien so häufig vorkommen, sollte aus seiner Sicht in der Behandlung generell die Traumaperspektive eine viel größere Rolle einnehmen als es bislang in der Suchttherapie der Fall ist. Wichtig ist, traumatische Erfahrungen anzusprechen und dahingehend Informationen zu Hilfsmöglichkeiten anzubieten. Laut Schäfer sollten Suchttherapeut\*innen keine Berührungsängste mit dem Thema Trauma haben.

Ein Therapieprogramm, welches speziell für Menschen mit Trauma und Substanzmissbrauch zugeschnitten ist und in den USA entwickelt wurde, hat Dr. Schäfer gemeinsam mit Kolleg\*innen ins Deutsche adaptiert und evaluiert. Es nennt sich „Sicherheit finden“ und gilt als bedarfsgerechtes Hilfsangebot für Menschen mit PTBS und Substanzmissbrauch. Das Therapieprogramm wurde von Lisa Najavits an der Universität Harvard entwickelt und wird seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt.

## Therapieprogramm "Sicherheit finden"

„Sicherheit finden“ ist ein kognitiv-behaviorales Therapieprogramm für Personen mit substanzbezogenen Störungen, die an den Folgen traumatischer Erfahrungen leiden. Es wurde ursprünglich für Personen mit der Diagnose einer Posttraumatischen Belastungsstörung entwickelt, ist aber genauso für Personen geeignet, die keine formale PTBS-Diagnose erfüllen, sondern an anderen, oft komplexen Folgen von Traumatisierungen leiden. Es handelt sich um ein integratives Therapieverfahren, das sowohl Suchtproblematik als auch Traumafolgen sowie Wechselwirkungen

zwischen beiden Bereichen behandelt, um so einen bestmöglichen Behandlungserfolg erzielen zu können. „Sicherheit finden“ verfolgt einen ressourcen-orientierten, stabilisierenden Ansatz. Das bedeutet, dass Traumatisierungen nicht im Detail besprochen und durchgearbeitet werden. Ziel der Behandlung ist es, die Folgen dieser Erfahrungen besser zu verstehen und „sichere Bewältigungsstrategien“ zu erlernen, die es ermöglichen auf Substanzkonsum und andere „unsichere“ Verhaltensweisen zu verzichten.



### Was ist PTBS?

Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) tritt als eine verzögerte psychische Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis, eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes auf (siehe Begriffserklärung Trauma). Betroffene erleben dabei Gefühle wie Angst und Schutzlosigkeit sowie Hilflosigkeit und Kontrollverlust. Die Störung entsteht als eine mögliche Folge auf das traumatische Ereignis.

Typische Symptome der PTBS sind das Wiedererleben des Ereignisses, tagsüber in Form von Erinnerungen an das Trauma, Tagträumen oder Flashbacks, nachts in Angstträumen. Vermeidungssymptome, die meistens parallel zu den Symptomen des Wiedererlebens auftreten: emotionale Stumpfheit, Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit der Umgebung und anderen Menschen gegenüber, aktive Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten. Manchmal können wichtige Aspekte des traumatischen Erlebnisses nicht mehr (vollständig) erinnert werden. Häufig kommt ein Zustand vegetativer Übererregtheit dazu, der sich in Form von Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhter Wachsamkeit oder ausgeprägter Schreckhaftigkeit manifestieren kann.

Auch durch eine sekundäre Belastung, die durch traumatische Ereignisse verursacht wurde, die andere (z.B. nahe Angehörige) durchlebt haben, können Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung hervorgerufen werden.

Über die Hälfte aller Menschen werden im Laufe ihres Lebens mindestens einmal mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert. Die Wahrscheinlichkeit, im Anschluss an ein traumatisches Erlebnis an einer PTBS zu erkranken, ist unter anderem abhängig von der Art des Traumas. Grundsätzlich ist das Risiko bei durch Menschen hervorgerufenen Traumatisierungen besonders hoch: Nach Vergewaltigung, anderen Gewaltverbrechen und Kriegstraumata erkranken bis zu einem Drittel der Betroffenen an einer PTBS. Bei Naturkatastrophen, Brände, Chemie- oder Verkehrsunfälle und akuten körperlichen Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Krebserkrankung) ist das Risiko an PTBS zu erkranken deutlich niedriger. Über alle Trauma-Arten gemittelt, erkranken etwa 10% aller von einem Trauma Betroffenen an einer PTBS. Die Lebenszeitprävalenz, d.h. die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens eine Posttraumatische Belastungsstörung zu entwickeln, liegt weltweit bei etwa 8%.

### „Sicherheit finden“ baut auf fünf grundlegenden Prinzipien auf:

- „Sicherheit“ als das übergeordnete Ziel
- Integrierte Behandlung von Substanzmissbrauch und Posttraumatischen Störungen
- Ein Schwerpunkt auf Idealen und Werten
- Vier inhaltliche Bereiche: Kognitionen, Verhalten, interpersonelle Aspekte und Case Management
- Starke Berücksichtigung von Therapieprozessen und therapeutischer Haltung.

Das Case Management (also Unterstützung der Betroffenen bei Grundsicherung, Wohnen, Arbeit usw.) wurde in das Therapieprogramm mit aufgenommen, da psychologische Interventionen besser fruchten, wenn die Lebens- und Alltagssituation der Betroffenen einigermaßen stabil ist.

### Warum heißt das Therapieprogramm „Sicherheit finden“?

Übergeordnetes Ziel ist es, dass die Betroffenen „Sicherheit“ für sich herstellen lernen. Damit sind Veränderungen in verschiedenen Bereichen gemeint, die bei Patient\*innen mit der Doppeldiagnose von substanzbezogener Störung

und Posttraumatischer Belastungsstörung bzw. anderen Traumafolgen, häufig besonders schwere Probleme aufwerfen. Dies kann exzessiven Suchtmittelkonsum, Beziehungen, die zu weiterer Ausgesetztheit von Gewalt und zu weiterem Substanzmissbrauch beitragen, Suizidalität oder andere schwerwiegende Symptome betreffen (z.B. „Flashbacks“, Dissoziation und selbstverletzendes Verhalten). Ziel dieser Veränderungen sind beispielsweise Entwicklung und Aufbau folgender Fähigkeiten:

- Bewältigung von posttraumatischen Symptomen (z.B. Flashbacks und Dissoziation)
- Beendigung des Substanzkonsums
- Bessere Selbstfürsorge (z.B. gesunde Ernährung, regelmäßig zum Arzt gehen)
- Stärkung von Kontakten zu verlässlichen, unterstützenden Personen
- Befreiung aus häuslicher Gewalt oder Missbrauch
- Beendigung von selbstschädigendem Verhalten (z.B. Schneiden, ungeschützter Geschlechtsverkehr)

Vielen Betroffenen fällt es schwer, sich selbst wertzuschätzen, besonders wenn Trauma und Sucht schon lange bestehen. Ein wichtiges Ziel der Behandlung besteht deshalb darin, sich selbst zu verstehen, zu respektieren und eine neue Identität zu entwickeln, als eine Person, die ihr Leben besser meistern kann.

## Welche Themen werden bei „Sicherheit finden“ behandelt?

Das Therapieprogramm umfasst 25 Themenbereiche, die jeweils die Grundlage für eine Sitzung bilden. Dabei berücksichtigen die Themenbereiche zu gleichen Anteilen kognitive (z.B. „Heilsames Denken“), verhaltensbezogene (z.B. „Umgang mit Wut“) und interpersonelle Aspekte (z.B. „Grenzen setzen in Beziehungen“). Die Auswahl der Themen kann flexibel gestaltet werden: Je nach Setting und zeitlichen Rahmenbedingungen können Themenbereiche in einer oder mehreren Sitzungen behandelt werden. Jedes Thema verfolgt dabei das Ziel, sowohl Strategien zum Umgang mit der Sucht, als auch Strategien zum Umgang mit den Traumafolgen zu entwickeln.

## Haben die Betroffenen Gelegenheit, über ihr Trauma zu sprechen?

Grundsätzlich gilt, dass in der Gruppe nicht das Trauma, sondern dessen Folgen für das gegenwärtige Leben der Betroffenen thematisiert wird. Diese Regel gilt besonders dann, wenn „Sicherheit finden“ als Gruppentherapie durchgeführt wird. Für Betroffene ist es oftmals schwierig über die Vergangenheit zu sprechen und die damit auftretenden Gefühle und Erinnerungen können schwer zu beherrschen sein. Durch Berichte von Traumatisierungen können andere Gruppenmitglieder aus dem Gleichgewicht gebracht und „sekundär traumatisiert“ werden.

Durch das Therapieprogramm soll zunächst mehr Stabilität erlangt und Strategien erlernt werden, um mit intensiven negativen Gefühlen umgehen zu können. Ob es darüber hinaus sinnvoll ist, in weiterführenden Therapien ausführlicher über traumatische Ereignisse zu sprechen, sollte individuell bedacht und entschieden werden. Generell empfiehlt es sich „Sicherheit finden“ nicht als alleiniges Therapieangebot wahrzunehmen, sondern gleichzeitig Einzelkontakte in einer geeigneten Beratungs- oder Therapieeinrichtung wahrzunehmen.

## Ist Abstinenz eine Voraussetzung für die Therapie?

Abstinenz stellt oft die Voraussetzung für die Teilnahmen an Therapien dar. Für Personen mit traumatischen Erfahrungen, die Substanzkonsum oft als Bewältigungsstrategie nutzen, kann es jedoch zunächst schwer sein, abstinent zu werden und zu bleiben. „Sicherheit finden“ ist deshalb so

konzipiert, dass aktueller Substanzkonsum nicht automatisch ein Ausschlusskriterium sein muss. Es ist jedoch nicht sinnvoll, dass Teilnehmer\*innen intoxikiert an Sitzungen teilnehmen. Grundsätzlich kann ein Ziel der Behandlung sein, abstinent zu werden.

## Für welche Settings ist „Sicherheit finden“ geeignet?

„Sicherheit finden“ ist ein sehr flexibles Therapieprogramm und kann in einer Vielzahl verschiedener Varianten durchgeführt werden, die geschlechtsspezifische und gemischte, (halb-)offene und geschlossene Gruppen, 50- oder 90minütige Sitzungen, wöchentliche oder häufigere Treffen sowie die Durchführung im ambulanten, stationären und teilstationären Einrichtungen umfassen. Neben dem Gruppenformat kann „Sicherheit finden“ auch für die Einzeltherapie oder im Selbsthilfe-Format genutzt werden. Weiters kann und soll der Inhalt an die Bedürfnisse der jeweiligen Teilnehmer\*innengruppen angepasst werden.

In Deutschland wird dieses Programm in unterschiedlichen Einrichtungen, von niederschwelliger Suchthilfe bis hin zu stationären Settings angewandt.

Ob dieses Therapieprogramm in den Suchthilfeeinrichtungen in Graz bzw in der Steiermark Anwendung findet, wurde aus zeitlichen Gründen nicht erhoben. Wir freuen uns diesbezüglich über Rückmeldungen unter [streetwork@caritas-steiermark.at](mailto:streetwork@caritas-steiermark.at) oder auch bei [martina.raiser@caritas-steiermark.at](mailto:martina.raiser@caritas-steiermark.at)

In der nächsten Ausgabe schreiben wir darüber, wie wir in der Sozialen Arbeit, als Organisationen und Einrichtungen (nicht nur im Suchthilfekontext), Menschen mit Substanzkonsum und Traumafolgestörungen, die zu uns kommen und Unterstützung möchten, einen sicheren Ort bieten können: der „Sichere Ort als Organisationskonzept“.

Quellen  
Suchttherapie, 19. Jahrgang, Trauma und Sucht, Mai 2018  
Psychologie heute, 43. Jahrgang, Ausgabe 8, August 2016  
Posttraumatische Belastungsstörung und Substanzmissbrauch, Lisa M. Najavits, Deutsche Übersetzung von Schäfer, Stubenvoll und Dilling im Verlag Hogrefe erschienen, 2009  
Soziale Arbeit mit traumatisierten Menschen, Band 28, Grundlagen der Sozialen Arbeit, 2021  
<https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/traumatherapie/symptome-und-bearbeitung-von-traumata/>, Stand März 2023  
<https://www.deutsche-traumastiftung.de/traumata/>, Stand März 2023  
<https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/posttraumatische-belastungsstoerung-ptbs/>, Stand März 2023  
<http://www.trauma-und-sucht.de/>



Künstler: Franz MC Gonzo

## Meine Liebe. Oder mein Glück

Als die Liebe in mein Herz trat, wusste ich nicht wies um mich geschah!

Ich habe es leider nicht gleich erkannt, habe sie davor komplett aus meinem Leben verbannt!

Hatte mein Herz in seine Hände gelegt, doch er hat es getreten und das letzte bisschen Liebe aus meinem Herzen weggefegt!

Doch dann trat ein besonderer Mensch in mein Leben, musste zuvor eh die Hölle durchleben!

Ein Mann hat mich aufgefangen und mir wieder Selbstbewusstsein eingeflößt, und schwor mir, dass er mich nie verlässt!

Als ich das hörte, wusste ich nicht, ob ich ihm vertrauen kann, denn immerhin ist er „auch nur ein Mann“!

Ich ließ mich auf das Neue ein und gab mein Herz in seine Hände und was er damit machte, das sprach Bände!

Ich weiß nicht, wie ich es beschreiben soll, ich frage mich nur warum ist er nicht schon früher zu mir gekommen!

All das Leid, die Plagen und Tränen um jetzt das pure Glück zu erleben!

Ich danke dieser Person jeden Tag mit einem „Ich liebe Dich“ und bete zu Gott, dass er mich nie lässt im Stich!

Jetzt wo ich meinen Seelenverwandten jeden Tag neben mir hab, ich das alte Leid einfach tief in mir vergrab!

Bin so glücklich wie nie zuvor und habe meine Liebe des Lebens gefunden, deswegen schieß ich auf all die alten Wunden!

Ich schau gemeinsam mit meinem Mann nach vorne und werde die Zukunft so gut und glücklich es geht nach vorne anspornen!

Ich wünsche jedem Einzelnen dieses Glück, seit auf der Hut es kann sein dass es auch bei dir noch klickt!

**Autor\*in: Anonym**

**selbstgestaltet**

13 | harlekin

# Kostenlose Veranstaltungen in Graz

#Sommeredition

## Freizeitaktionen des Kontaktladens

Einmal im Monat findet eine kostenlose Freizeitaktion für die Besucher\*innen des Kontaktladens statt. Angeboten werden Aktionen wie Eislaufen, Billiard spielen, Kegeln, Wandern, Grillen und viele weitere. Du möchtest genauere Information darüber erhalten? Frag die Streeties!

## Flohmärkte in Graz, ganzjährig

Bei den Märkten können gebrauchte Gegenstände von Privatleuten erworben werden. Gegenstände werden entweder zu einem Fixpreis angeboten oder können verhandelt werden. Den genauen Flohmarktkalender für Graz findest du hier: [www.flohmarkt.at/flohmaerkte/graz](http://www.flohmarkt.at/flohmaerkte/graz)

## City Peach

Murpromenade Graz, unter der Hauptbrücke, ab Mai

City Peach ist eine kleine Bar mit einer Bühne direkt unter der Hauptbrücke an der Murpromenade. Von Frühling bis Herbst kann man hier in ungezwungener und gemütlicher Atmosphäre Konzerte verschiedenster Musikrichtungen genießen. Getränke können selbst mitgebracht oder vor Ort erworben werden. Genauere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen findest du auf der Facebookseite vom City Peach.

## Design Monat

Thema Revolution, 06. Mai - 04. Juni

Der Designmonat Graz rückt das Leistungsspektrum der Designszene in der City of Design Graz wieder einen Monat lang in den Vordergrund. Ein dichtes und vielfältiges Programm an Ausstellungen, Vorträgen, Präsentationen, Führungen und vielem mehr bringen den Wert und die Bedeutung von Design an die Öffentlichkeit. Genaueres findest du hier: [www.designmonat.at](http://www.designmonat.at)

## Zinsengrinsen

Zinsendorfgasse, 03. Juni

Beim „Zinsengrinsen“ laden die dortigen Geschäfte, Handwerksunternehmen, Gastronomiebetriebe, aber auch die Katholische Hochschülerschaft und ansässigen Kliniken zum großen Straßenfest. Von 14 bis 22 Uhr warten Streetfood, Live-Musik, DJs, eine Kinderhüpfburg, Workshops, Gewinnspiele, Verkostungen und vieles mehr.

## Augartenfest

Augarten Graz, 08. Juli

Das Augartenfest ist seit Jahren die größte Open Air Veranstaltung für die ganze Familie in der Steiermark. Getränke und Essen können selbst mitgenommen oder vor Ort erworben werden. Das genaue Datum und die Livebands stehen momentan noch nicht fest, werden jedoch demnächst angekündigt: [www.augartenfest.at](http://www.augartenfest.at)

## CSD Graz

### Innenstadt & Volksgarten, 01. Juli

Parade durch die Innenstadt und Parkfest im Volksgarten

Der Christopher Street Day (CSD) ist ein Fest-, Gedenk- und Demonstrationstag von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Transgender-Personen und Intersexuellen. An diesem Tag wird für die Rechte dieser Gruppen sowie gegen Diskriminierung und Ausgrenzung demonstriert.

- **Parade:** Treffpunkt um 12:00 Uhr Franz-Graf-Allee (Oper), Route: Oper → Herrengasse → Hauptplatz → Annenstraße → Volksgarten
- **Parkfest Volksgarten:** 14:00 Uhr. Verpflegung kann selbst mitgenommen oder vor Ort gekauft werden.

## Yugo Fešta

### Lagergasse 98a (Volkshaus), 08. Juli ab 14 Uhr

Das Yugo Fešta wird von Kunst- und Kulturschaffenden aus dem früheren Jugoslawien organisiert und von der KPÖ Graz unterstützt. Neben kostenlosen Konzerten gibt es ebenso ein Kinderangebot sowie kulinarische Verpflegung.

## Sommerkino

### Grazer Murinsel, 08. Juli – 07. September, Filmstart im Juli um 21.00 Uhr, im August um 20.00 Uhr.

Ab 08. Juli kann traditionell wie die letzten Jahre auf der Grazer Murinsel bei kostenlosem Eintritt ein Filmeabend genossen werden.

## CHIALA Afrika Festival

### Augarten, August

Das Afrika Festival findet im Augarten statt. Neben eine Vielzahl an Künstler\*innen und Workshops gibt es ebenso einen Bazar, an dem Kunst, Handwerk und Mode aus Afrika erworben werden kann. Genauer Informationen werden noch angekündigt.

## VOLKShausFEST

### Lagergasse 98a, September

Das Volkshausfest bietet eine gemütliche Atmosphäre und ein interessantes Programm. Auch heuer wird es wieder ein Kinderprogramm sowie Kulinarik zum genießen geben.

## Grieskram

### Griesgasse & Griesplatz, 29. September

Grieskram 2023 Ein Bezirk will leben. Kunst, Kultur, Kulinarik und viel zu viel Verkehr. Grieskram ist ein für alle zugängliches Nachbarschaftsfest. 50 Institutionen u. Anrainer\*innen gestalten Grieskram mit mehr als 60 Aktivitäten und Programmpunkten. Von Kebab-Buden bis hin zu Kunstvereinen, Anrainer\*innen und Discotheken oder einfach nur neugierigen Menschen.

## Klanglicht

### Innenstadt, 27. Oktober - 31. Oktober

Während der steirischen Herbstferien findet, veranstaltet durch die Bühnen Graz, das Klanglicht statt. Hierbei werden öffentliche Räume, Plätze und Gebäude zu außergewöhnlichen Licht- und Kunstinstallationen. Die Eindrücke werden hierbei zusätzlich mit Klangvoller Musik untermalt. Genauere Infos zu den heurigen Standorten findest du hier: [klanglicht.buehnen-graz.com](http://klanglicht.buehnen-graz.com).



# MEISTERKLASSE

Der Meister geht auf namenlosen Wegen, erkoren aus den vielen Spottbildern, die ihn vergebens ersuchen und gezielt zur Wende instruieren. Er brennt darauf die Welt zu erfahren und ist so voller Leidenschaft, dass selbst der Boden unter seinen Füßen dem Beachtung schenkt und zwar schritt für Schritt, als wären die Schnörkel der gewundenen Spur obskure Zeichen und die Erde ein offenes Buch. Das Profil, das den schicksalhaften Auftakt unternimmt, bekennt sich noch vor Ort dazu, worin es letztlich verfestigt; die Wahrheit dinghaft und nicht sich den Dingen habhaft zu machen gilt die Reise.

Mit den unzähligen Gipfelstiegen, in denen Geschick und Verstand ausreifen, ist jener ehrenamtliche allerdings nicht zu vergleichen, schließlich kennt er kein Erbarmen und führt ihn Wider der Erwartung in die Senke und, dem gesammelten Wissen trotzend, sichtlich an der Nase herum. Der Welten-Spiegel scheint nun verhängt und besiegelt es mit Schweigen, sodass der Anwärter, im freien Fall zu zweifeln beginnt und einen großen Verlust oder auch Fehltritt darin vermeint. Von einer unsagbaren Schwere ergriffen, kehrt er der Welt, die es ihm gleichtut, den Rücken. In Folge dessen ward jedoch einem ominösen Grauen, das erstmals mündig, alles Übrige überschatten sollte, ja, zuweilen sogar vernichten, Einlass gewährt. Und wer, wenn nicht das Licht, das sich mit jeher Signifikanz davon entsagt, könnte es besser ausdrücken, wenn schon der Anschein es verneint. Bis der Schleier gelüftet ist, braucht es also noch eine Weile, die manch Dämon in schändlicher Absicht für sich beansprucht; so auch der Geist der Vergangenheit, der es trotz der Offenkundigkeit immer wieder fertig bringt, ihn zu blenden.

Der Feind, den er überall sonst nur nicht in sich vermutet, ist freilich kein anderer als er selbst und er hält sich dieser Tage bedeckt. Die Distanz erbiertet sich zwar für eine stete Annäherung, doch gerade jetzt entfremdet er der Welt. Jeder Ort, den er ersucht, schein ihn wieder auszuspeien und jedes Wort, das er ergreift, obsolet hinsichtlich der omnipräsenten Wand, die ihn erneut zur Rede stellt und das Dementi schnell einmal parat hat. Also sucht er nach einer Erklärung und die Vorstellung einer Illusion erlegen zu sein, fesselt den Geist in vermeintlicher Schuld und lässt ihn regelrecht verzagen. Irgendwann aber ist es so weit und er erkennt in jener Öde, jener um sich greifenden Leere, ein unbeschriebenes Blatt, das seine Weisung eigens willkommen heißt.

**Autorin: Nicole Eder**

# Let's end Hepatitis



Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat sich zum Ziel gesetzt, Hepatitis C bis 2030 weltweit zu eliminieren. Wie das gelingen kann, welche Rolle eine frühzeitige und sichere Therapie dabei spielt und wer nach wie vor von Hepatitis C betroffen ist, versuchen wir im folgenden Artikel zu darzustellen.

Bei Hepatitis C handelt es sich um eine Entzündung der Leber, die durch eine Infektion mit dem Hepatitis C-Virus (HCV) ausgelöst wird. In den meisten Fällen verläuft die Erkrankung in den ersten Stadien symptomlos, weshalb sie häufig sehr spät erkannt wird. Die Folgen einer unbehandelten HCV Infektion sind verheerend und können von einer Leberzirrhose bis hin zu Leberkrebs reichen. Deshalb hat sich die Weltgesundheitsorganisation zum Ziel gesetzt, das Virus in den nächsten Jahren gänzlich zu auszurotten.

Es gibt jedoch weltweit noch immer rund 71 Millionen Menschen, die mit dem Hepatitis C Virus infiziert sind. In Österreich geht man von rund 40.000 Infizierten aus. Dabei zeichnen sich jedoch deutliche Risikogruppen ab, die einerseits eine höhere Wahrscheinlichkeit aufweisen, sich mit dem Virus zu infizieren und andererseits nur schwer Zugang zu einer Therapie finden bzw. in der Lage sind, diese auch erfolgreich abzuschließen. Die größte Risikogruppe sind nach wie vor Personen, die intravenös Drogen konsumieren. Ein ebenso erhöhtes Risiko an HCV zu erkranken haben Menschen mit Hafterschaft, obdachlose Personen oder Männer, die Sex mit Männern haben.

## Hepatitis und i.v. Konsum

Die Gründe für das erhöhte Risiko von Menschen die intravenös konsumieren, an HCV zu erkranken, lassen sich in erster Linie an den Übertragungswegen festmachen. Die Übertragung von Hepatitis C erfolgt durch Blutkontakt,

z.B. über kontaminierte Gegenstände (Spritzen, Nadeln, Löffel, Filter), beim Geschlechtsverkehr, bei unprofessionell gestochenen Tattoos oder Piercings oder bei Bluttransfusionen.

Suchtkranke Menschen zählen aber auch zu jenen Personengruppen, bei denen Hepatitis C häufig sehr spät erkannt wird oder gänzlich unbehandelt bleibt. Die Ursachen hierfür liegen häufig an einer schlechten Anbindung ans Gesundheitssystem in Form einer fehlenden Krankenversicherung oder der geringen Bereitschaft der Patient\*innen zur aktiven Mitwirkung an therapeutischen Maßnahmen. Auch erlebte Stigmatisierung und Diskriminierung von Gesundheitspersonal aufgrund der Sucht und des intravenösen Konsums lassen viele zögern, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## Folgen einer unbehandelten HCV

Der Verlauf einer Hepatitis C Infektion lässt sich in fünf Stadien einteilen.

### Akute Hepatitis

Diese tritt innerhalb von sechs Monaten nach der Infektion mit dem Hepatitis C Virus auf. Bei rund ¼ der Betroffenen kommt es zu einer Spontanheilung indem der Körper das Virus ohne Behandlung tötet und ausscheidet. Wird eine Infektion in diesem frühen Stadium erkannt und behandelt, bestehen gute Chancen auf eine Genesung.

### Chronische Hepatitis

Verschwindet das Virus nicht innerhalb von sechs Monaten, entwickelt sich die Erkrankung zu einer chronischen Hepatitis C. Dies kommt bei etwa 50 – 90 % der Betroffenen vor.

### Fibrose

Bleibt eine chronische Hepatitis C unbehandelt, kann dies zu einer Vermehrung von Bindegewebe in der Leber, einer sogenannten Fibrose, führen. Diese kann sich zu einer Zirrhose weiterentwickeln.

### Leberzirrhose



*„Mit der Zeit war ich immer öfter angeschlagen und müde. Ich habe bemerkt, dass etwas nicht stimmt. Bis ich die ersten Symptome in Form von Müdigkeit und Angeschlagenheit bemerkt habe, war ich schon mindestens fünf Jahre lang positiv.“*

(David S. – Besucher des Kontaktladens)

# C 2030 - Kann das gelingen?



*„Ich hatte Angst, weil ich einige gekannt habe, die noch die Interferon-Spritzen bekommen haben. Die Angst war jedoch unbegründet. Meine Therapie hat 12 Wochen gedauert, war sehr unkompliziert, ich hatte keine Schmerzen und auch sonst keine Nebenwirkungen. Es war alles super verträglich und ich bin froh, dass ich den ersten Schritt gewagt habe.“  
(David S. – Besucher des Kontaktladens)*

Durch eine Vermehrung von Bindegewebe infolge einer laufend bestehenden (chronischen) Entzündung der Leber, kommt es zu einer Verhärtung und Vernarbung, die nach Jahren einen Großteil der Leber einnimmt. Das Narbengewebe kann die Funktionen normaler Leberzellen nicht ausführen. 10 – 40 % der Patient\*innen mit chronischer HCV-Infektion entwickeln eine Zirrhose und bei schätzungsweise 10 – 15 % der Personen mit einer HCV-Infektion passiert dies innerhalb der ersten 20 Jahre nach der Infektion.

## Leberkrebs

Das Endstadium der Infektion, das sich in der Regel aufgrund einer Leberzirrhose entwickelt, ist der Leberkrebs. Rund jede\*r dritte Betroffene stirbt innerhalb des ersten Jahres nach dem Auftreten von Leberkrebs.

Da gerade die akute und die chronische Hepatitis häufig symptomfrei verlaufen, ist die Gefahr besonders hoch, dass die Erkrankung lange unbemerkt bleibt. Symptome treten meist erst dann auf, wenn die Leber schon stark geschädigt ist. Zu den häufigsten Symptomen zählen: Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Fieber, Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Dunkelfärbung des Urins, Graufärbung des Stuhls oder auch Gelbfärbung der Haut und des weißen Teils der Augen.

## Behandlungsmöglichkeiten abseits von Interferon

Viele Besucher\*innen des Kontaktladens haben sich vor vielen Jahren der Interferontherapie unterzogen, die bis 2015 die einzige Therapiemöglichkeit bei einer Hepatitis C Infektion war und von heftigen Nebenwirkungen begleitet wurde. Die Angst vor Nebenwirkungen hält bis heute Betroffene davon ab, sich einer Therapie zu unterziehen, obwohl dies nicht mehr notwendig erscheint. Seit Einführung der neuen Therapie mit antiviralen Arzneimitteln konnte die Therapiedauer auf 8 – 12 Wochen verkürzt

werden. Die Kombination verschiedener Medikamente ermöglicht fast allen Patient\*innen eine erfolgreiche und nebenwirkungsfreie Therapie. Neu ist auch, dass man nach der Erstdiagnose keine sechs Monate mehr abwarten muss bis sich die Hepatitis C chronifiziert hat. Eine frühe Diagnose und Therapie der Hepatitis C trägt dazu bei, Spätfolgen einer Infektion zu reduzieren.

## Hepatitis C positiv – Was soll ich tun?

Um überhaupt von einer HCV Infektion zu erfahren sind regelmäßige Bluttests sinnvoll, die zu unseren medizinischen Sprechstunden im Kontaktladen kostenlos angeboten werden.

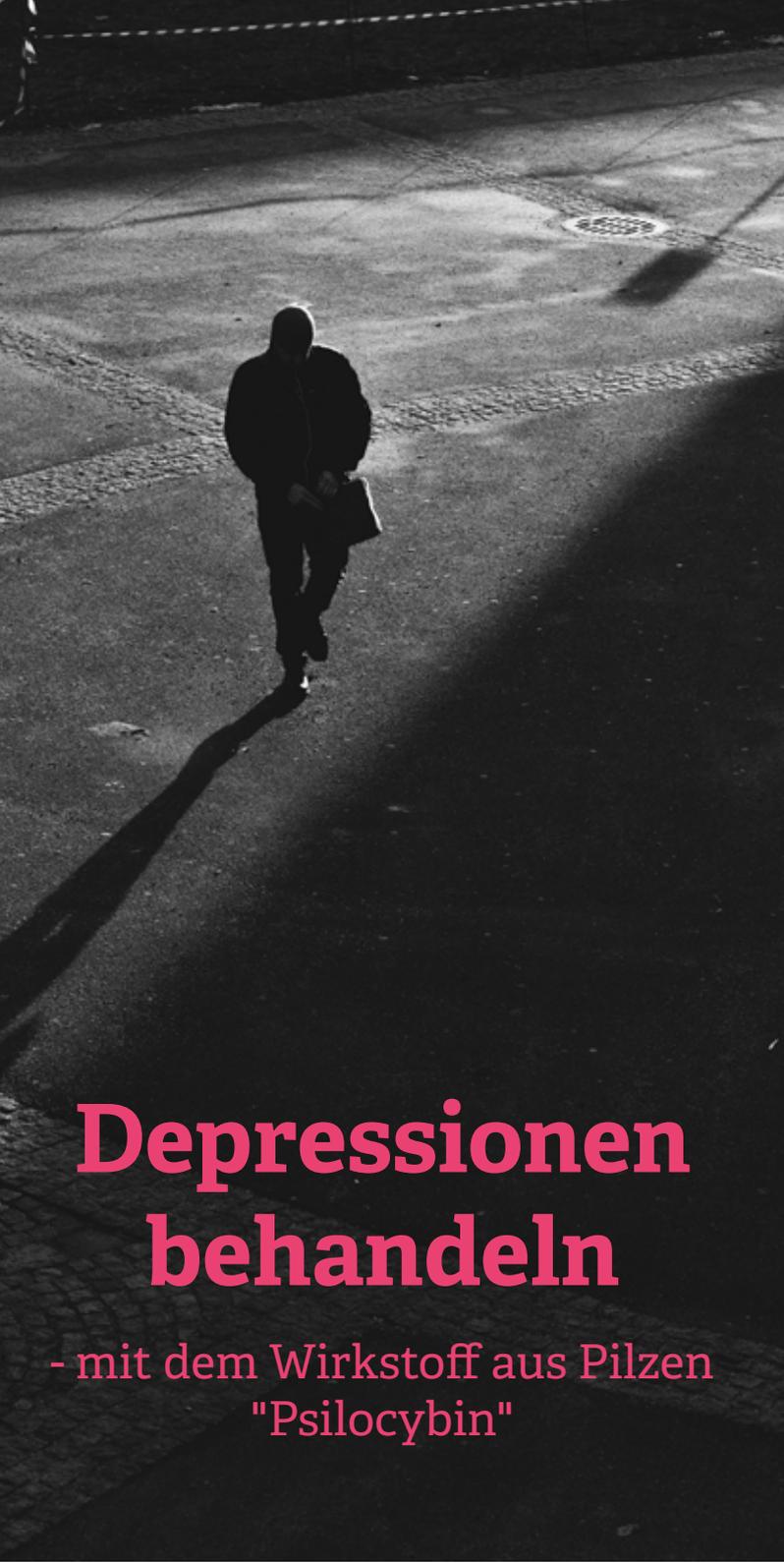
Da Hepatitis C eine meldepflichtige Krankheit ist, ergeht nach positiver Testung automatisch eine Meldung ans Gesundheitsamt.

Nach einem positiven Testergebnis, vermitteln wir weiter ins LKH West zu Fr. Dr.<sup>in</sup> Barbara SUTTER, die viele Jahre gemeinsam mit Dr. Bernd BAUER die Hepatitissprechstunden im Kontaktladen abgehalten hat. Vor Ort im LKH West wird ein erneuter Bluttest gemacht, um den Genotyp zu bestimmen. Dies ist erforderlich um eine optimale Behandlung zu gewährleisten. Im nächsten Schritt wird das Rezept für die Medikation, welche nun je nach Genotyp und Viruslast für 8 – 12 Wochen verordnet wird, ausgestellt. Ob die Infektion ausgeheilt ist, wird mittels einer abschließenden Untersuchung festgestellt.

**Aktuell werden aufgrund der gesunkenen Nachfrage Hepatitis-Sprechstunden im Kontaktladen nur noch auf Anfrage angeboten. Gerne beantworten wir deine Fragen rund um Hepatitis C.**

### Quellen:

<https://presse.wien.gv.at/2019/08/30/let-s-end-hepatitis-c-in-vienna-wien-sagt-viraler-infektionskrankheit-den-kampf-an>  
<https://www.abbvie.at/therapiebereiche/hepatitis-c.html>  
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/leber/hepatitis-c-therapie-nachsorge.html>  
VERMEHREN, Johannes. (2023, Februar). Therapie Report spezial, chronische Hepatitis C, Suchttherapie, 3-10.



# Depressionen behandeln

- mit dem Wirkstoff aus Pilzen  
"Psilocybin"

Depression ist eine ernsthafte Erkrankung, die das Leben von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt betrifft. Obwohl es viele wirksame Therapien gibt, gibt es eine Untergruppe von Patienten, bei denen konventionelle Behandlungen wie Medikamente und Psychotherapie nicht ausreichend wirksam sind. Diese Menschen leiden unter einer therapieresistenten Depression, die eine schwerwiegende Auswirkung auf ihr Leben hat. In Deutschland sind es mehr als eine Million Menschen,

die an einer sogenannten Depression zu schaffen haben, weltweit sind es sogar etwa 100 Millionen.

In den letzten Jahren haben vielversprechende Forschungsergebnisse in den USA und in Europa aufgezeigt, dass Psilocybin, eine psychoaktive Substanz, die in bestimmten Pilzarten vorkommt, bei der Behandlung von therapieresistenter Depression helfen könnte.

Psilocybin gehört zur Gruppe der Psychedelika, die für eine kurze Zeit das Bewusstsein und die Wahrnehmung verändern.

## Psilocybin kann bei therapieresistenten Depressionen eine mögliche Behandlung sein!

Bei diesen Studien, bekamen Menschen, mit einer behandlungsresistenten Depression, unter therapeutischer Anleitung, eine Dosis Psilocybin.

Compass Pathways ist ein Unternehmen, das eine synthetische Form von Psilocybin in Kapselform entwickelt hat und Studien zu psychedelischen Therapien mit therapeutischer Begleitung bei behandlungsresistenten depressiven Menschen durchführt.

Doch wie kann man sich eine solche Behandlung vorstellen? Compass Pathways gibt an, dass die Behandlung aus drei Phasen besteht.

1. Die erste Phase wird als Vorbereitungssitzung bezeichnet. In dieser Phase lernen sich die Therapeut\*innen und Patient\*innen kennen, um eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen zu können.
2. In der zweiten Phase, der Psilocybin Sitzung, legt sich die Patientin bzw. der Patient auf ein Bett in einem eigens für die Sitzung eingerichteten Raum und erhält eine Dosis Psilocybin in Kapselform. Während der Sitzung hören die Patient\*innen eine speziell entwickelte Musik-Playlist und tragen eine Augenmaske, die die Konzentration fördern soll. Die Sitzung dauert zwischen sechs und acht Stunden, zwei Therapeut\*innen sind während der gesamten Behandlung anwesend.

3. In der dritten Phase geht es um die Integration des Erlebten. Der Patient bzw. die Patientin wird ermutigt, über ihre bzw. seine Erfahrungen in der Psilocybin-Sitzung zu sprechen. Ziel ist es, unter Anleitung der Therapeut\*innen, eigenen Einsichten und Ideen aus der Erfahrung generieren, um nicht hilfreiche Verhaltensmuster ändern zu können.

Im Jahr 2021 veröffentlichte Compass Pathways in London die Resultate der bisher größten und aufwendigsten Psilocybinstudie der Welt mit 233 Freiwilligen, die allesamt an einer behandlungsresistenten Depression leiden. Bei knapp einem Viertel hat eine einzige höhere Dosis Psilocybin einen starken Langzeiteffekt erzielt. Nach zwölf Wochen sind ihre Depressionswerte mehr als halbiert. Ein kleinerer Teil der Patient\*innen berichtete anschließend von Selbstmordgedanken oder versuchten gar, sich das Leben zu nehmen.

Gerhard Gründer vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim leitet derzeit die EPIsoDE die zweitgrößte Psilocybinstudie der Welt und argumentiert: *„Wir müssen oft erst mal Erwartungsmanagement betreiben bei den ersten Patient\*innenkontakten. Denn wir wissen, dass die Behandlung nicht jeder oder jedem hilft. Insbesondere, wenn man nur einmal eine hohe Dosis Psilocybin bekommt. Vor allem muss man wissen, welche Patient\*innen man für die Studie zulässt und welche besser nicht. Wir wollen nicht, dass jemand in der Behandlung psychotisch wird und wir die Person destabilisieren.“*

## Psilocybin verändert die Wahrnehmung, den Stoffwechsel und lässt Nervenzellen neu austreiben.

Psilocybin verändert neben dem subjektiven Erleben auch nachhaltig den Gehirnstoffwechsel. Bei einer Depression bilden sich Ausläufer und Verknüpfungen vieler Nervenzellen im präfrontalen Kortex zurück, jenem Gehirnbereich hinter unserer Stirn, das für Impulskontrolle, Entscheidungen und langfristige Planung zuständig ist. Somit ändert Psilocybin nicht nur die Wahrnehmung, sondern auch den Stoffwechsel und es lässt Nervenzellen neu austreiben.

Doch wäre es nicht auch möglich, wie bei alkoholfreiem Bier, den Trip aus den Drogen zu entfernen, ohne dass deren Heilkraft verloren geht? Im Tierversuch mit Labormäusen ist dieser Trick in den USA in Maryland bereits gelungen. Die meisten psychedelischen Substanzen aktivieren, bei Mäusen ebenso beim Menschen, einen Rezeptor im Gehirn namens 5-HT<sub>2A</sub>.

David Olson von der University of California hat ein synthetisches Molekül namens Tabernanthalog entwickelt. Dessen Struktur gleicht einer psychedelischen Droge, doch sie löst keinen Trip aus. Dieses synthetische Molekül wurde an Labormäusen getestet und die Substanz wirkt offenbar antidepressiv. Inzwischen hat David Olsen ein millionenschweres Start-up Unternehmen namens Delix Therapeutics mitgegründet. Das Verteidigungsministerium der USA finanziert derzeit ein Forschungsprogramm des Pharmakologen Bryn Roth. Bei diesem zwei psychedelische Substanzen entwickelt werden sollen, die, ähnlich wie Psilocybin, gegen psychische Erkrankungen helfen, aber keinen Trip auslösen und gefahrlos geschluckt werden können wie eine Kopfschmerztablette.

Wer soll das bezahlen?

In Deutschland ist die Bundesregierung aktiv in die Psilocybin-Forschung eingestiegen und fördert entsprechende wissenschaftliche Studien mit Millionenbeiträgen. Eine Spezialklinik in Amsterdam vertreibt bereits eine Therapie mit dem, in den Niederlanden legalen, Myzel der Magic Mushroom-Art *Psilocybe mexicana*. Diese Luxusausführung umfasst drei Psilocybin-Sitzungen plus zehn Therapiestunden zur Vor- und Nachbereitung. Kosten: 9500 Euro.

Viele Fragen sind noch ungelöst. So bräuchte man im Falle einer Psilocybin Zulassung hunderte spezialisierte Praxen oder Tageskliniken, geschultes und ausgebildetes Personal um die Behandlung erst für die Patient\*innen zugänglich zu machen zu können. Neue Kliniken, neues Fachpersonal, viele Stunden professioneller Betreuung: Fest steht, dass eine Psilocybin-Therapie teuer ist. Besonders bei einer behandlungsresistenten Depression stehen die Chancen aber nicht schlecht, dass die Kosten in der Zukunft von den Krankenkassen übernommen werden.

### Quellen:

Psychologie Heute 6/2022: Die Zeit, als alles neu war. Drogentrips gegen die Schwermut. Seite 74-79.  
GEO 2/2023: Mit Drogen Depressionen heilen. Was kann der Zauberpilz-Wirkstoff Psilocybin wirklich? Seite 31-50.  
Netflix Dokumentation: Verändere dein Bewusstsein. 2022.  
<https://compasspathways.com/>

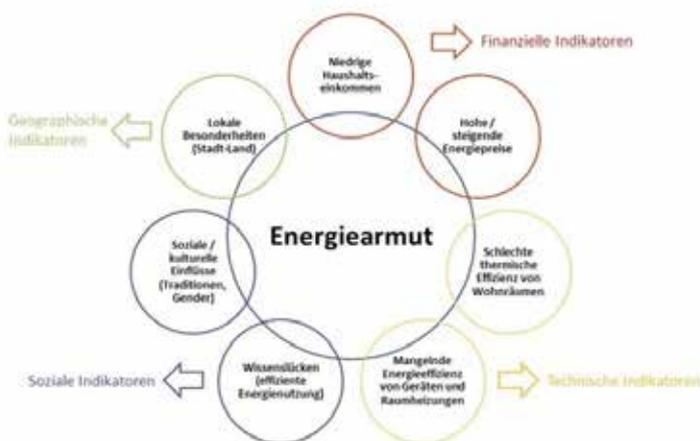
# Energiearmut

Was ist das genau? Wer ist betroffen?  
Und wie kann man ihr vorbeugen?

Die internationale Preisentwicklung ist in den letzten Jahren konstant im Steigen begriffen. Somit erhöhen sich auch die Tarife für Energie und die Energieversorger ziehen mit. Im letzten Jahr sind die Preise förmlich explodiert. Viele Menschen können diese Kosten nicht mehr tragen und sitzen in dunklen Wohnungen, die zudem nicht mehr beheizt werden können. Dadurch kann es in Folge zu einem Ausschluss aus der Gesellschaft kommen, weil die Teilhabe am modernen Leben nicht mehr gegeben ist. Die, durch die Pandemie bedingte, gestiegene Nachfrage aus Asien gemeinsam mit den eingeschränkten Gasimporte aus Russland aufgrund des Ukraine-Angriffskrieges sind unter anderem für die enormen Preissteigerungen im Energiebereich verantwortlich.

## Was ist Energiearmut?

Energiearmut ist ein mehrdimensionales Phänomen, bei dem viele verschiedene Aspekte eine Rolle spielen. Hierbei sind nicht nur finanzielle Faktoren relevant, sondern auch die Gebäudeausstattung, die Therme, das Wissen über Energienutzung sowie der Wohnort (Stadt vs. Land).



Gerade Haushalte mit geringem Einkommen leiden besonders unter den Preissteigerungen für Strom und Heizung. Laut einer Studie des Momentum Institut sind in Österreich ca. 140.000 Haushalte von Energiearmut betroffen. Diese Haushalte geben circa 20% des Haushaltseinkommens

für Wohnenergie in Form von Kochen, Warmwasser, Heizung und Licht aus.

Energiekosten steigen nicht linear mit der Wohnfläche. Das heißt, eine Wohnung mit 200 m<sup>2</sup> Wohnfläche hat nicht 4x höhere Energiekosten, als eine Wohnung, die 50 m<sup>2</sup> groß ist. Das liegt daran, dass in den Energiekosten viele Grundbeträge enthalten sind, die beide Wohnungen gleich entrichten müssen.

Personen, die ein höheres Einkommen haben, geben also trotz größeren Wohnungen, einen geringeren Prozentsatz ihres Einkommens für Energie aus, als Personen mit einem geringeren Einkommen.

Im Allgemeinen sind Menschen von der Energiearmut betroffen, die unter der Armutgefährdungsschwelle liegen und somit monatlich weniger Geld zur Verfügung stehen haben. Sie leben häufiger in schlecht gedämmten Wohnungen mit mangelhafter Bausubstanz, die meistens ineffiziente Gas- oder Ölheizungen haben oder keinen Anschluss an die zentrale Fernwärme besitzen.

Diese veralteten Heiz- und Stromsysteme haben zur Folge, dass circa 40% mehr Energie verbraucht wird. Ein weiterer Faktor der zu erhöhtem Energieverbrauch führt sind Küchen- und Elektrogeräte. Je weniger Geld in einem Haushalt vorhanden ist, desto billiger sind die Gerätschaften, die angeschafft werden. Günstige Elektrogeräte, sind jedoch durch ihre billige Herstellung ineffiziente Stromfresser. Aus diesem Grund ist es wichtig Sozialleistungen armutsfest zu machen, an die Inflation anzupassen und nachhaltige und effiziente Elektrogeräte zu fördern.

Besonders (alleinstehende) Frauen sind von Energiearmut betroffen. Sie leisten in der Gesellschaft den größten Teil der unbezahlten Care-Arbeit (Kinderversorgung, Pflegearbeit von Angehörigen, etc.) und sind von geschlechtsspezifischen Einkommensungleichheiten betroffen. Energiearmut = kalte Wohnung = gesundheitliche Folgen (Erkältungen, Lungenentzündung, andere Infektionskrankheiten etc.).

Die geschlechtsbezogene Energiearmutsbetroffenheit ist jedoch ein kaum erforschtes Feld, das heißt es fehlt an Datenmaterial und Statistiken. Damit bleibt die Ungleichheit unsichtbar und kann so immer größer werden. Es gibt also einen großen Nachholbedarf, um die Betroffenheit von Frauen sichtbar zu machen.

## Was bedeutet das Recht auf Energiegrundversorgung?

Die Grundversorgung soll für alle Energiekund\*innen die Versorgung mit Strom und Gas sicherstellen.

Kund\*innen von Energieanbietern können sich also auf die Grundversorgung berufen, wenn sie ihre Rechnungen nicht mehr begleichen können und der Anbieter mit der Abschaltung von Strom oder Heizung droht. Allerdings reagieren Energieunternehmen unterschiedlich auf dieses Recht. Wird ein Antrag auf Energiegrundversorgung abgelehnt, so besteht die Möglichkeit ein Streit-schlichtungsverfahren einzuleiten. (Formulare und Musterbriefe sind auf [www.e-control.at](http://www.e-control.at) zu finden).

Unternehmen berufen sich bei einer Ablehnung auf die EU-Richtlinien 2019/944. Diese besagt:

*„Die Mitgliedsstaaten ergreifen geeignete Maßnahmen zum Schutz der Kunden und tragen insbesondere dafür Sorge, dass für schutzbedürftige Kunden ein angemessener Schutz besteht.“*

Da der Begriff „schutzbedürftige Kunden“ von jedem Mitgliedsstaat frei definiert wird und es keine schriftlichen Niederschriften dazu gibt, können die Anbieter wahlweise entscheiden.

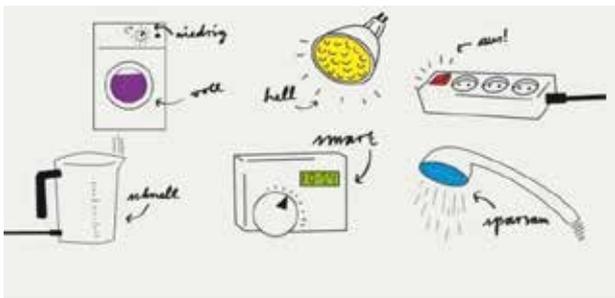
Damit könnte eigentlich jede\*r Bürger\*in den Antrag stellen, weil es nicht die Aufgabe der Energieversorger ist, zu entscheiden, wer nun eigentlich „schutzbedürftig“ ist und wer nicht.

Das alles ist also eine ziemliche „Wischi-Waschi“-Angelegenheit und möglicherweise sogar verfassungswidrig. **Dennoch:** Sollte ein Antrag abgelehnt werden, besteht immer noch die Möglichkeit sich an den Verbraucherschutzverein (VSV) zu wenden. Eine Mitgliedschaft kostet allerdings 30 EURO im Jahr.

## Welche Energiesparmaßnahmen gibt es?

### Grundsätzlich muss geändert werden:

- Alte Häuser und Wohnung renovieren und isolieren
- Ineffiziente Gas- und Ölheizungen austauschen
- Fenster abdichten
- Sozialleistungen armutsfest machen
- Sozialleistungen an Inflation anpassen
- Idee: gesetzliche Mietabschläge, wenn die Wohnung noch mit einer Gastherme beheizt wird



Illu: Miro Poferl. hevmiro.de

### Was jede\*r für sich tun kann:

- Prepaid-Zähler einbauen lassen (Schutz vor Strom- und Gassperre).
- Kostenfreie Energieberatung wahrnehmen .
- Preise über den Tarifkalkulator der E-Control vergleichen (Vorsicht bei einer Mindestvertragsdauer!).

### Kleine einfache Tipps und Tricks:

- Fernseher ausschalten: Nicht im Standby-Modus lassen.
- Netzschalter ausstecken: Mehrfachstecker ausstecken/abschalten, sie ziehen sonst unnötig Strom. Auch Ladegeräte sollten nach dem Laden herausgezogen werden.
- Stromsparend waschen: 40 Grad reicht für eine normal verschmutzte Wäsche absolut aus. Die Wäsche an der Luft trocknen lassen, statt mit dem Trockner. Und ohne Vorwäsche waschen.
- Beim Kochen immer einen Deckel nutzen. Es geht schneller und spart Strom. Grundsätzlich gilt: Kleinere Geräte = kleinerer Verbrauch.
- Die Kühlschranktemperatur reicht vollkommen aus, wenn sie auf 7 Grad eingestellt ist. Nicht neben heißen Quellen, wie z.B. Heizkörper, Backofen, etc. stellen.
- Auf die richtige Beleuchtung achten: Lichter ausschalten, wenn sie nicht mehr benötigen werden und einen Raum unnötig beleuchten. LED-Glühlampen nutzen.

### Anlaufstelle:

Soziale Energiesparberatung im Haushalt & Gerätetausch (Caritas Steiermark)

Mariengasse 24, 8010 Graz  
0316 / 8015 300

#### Quellenangabe:

<https://www.moment.at/story/energiearmut-haushalte-hilfe>  
<https://www.e-control.at/energiearmut>  
<https://www.arbeiterkammer.at/beratung/konsument/Energie/Energiepreise.html>  
<https://help.orf.at/stories/3215990/>  
<https://www.gender-blog.de/beitrag/energie-armut-frauen>  
[https://www.wohnbau.steiermark.at/cms/dokumente/12882814\\_169763107/385a2d-ca/2023-01%20Amtlich%20anerkannte%20Energieberatungsstellen.pdf](https://www.wohnbau.steiermark.at/cms/dokumente/12882814_169763107/385a2d-ca/2023-01%20Amtlich%20anerkannte%20Energieberatungsstellen.pdf)

# Chronische Wunden

## - was man selbst tun kann



Im Zusammenhang mit dem intravenösen Konsum verschiedener Substanzen entstehen immer wieder kleinere oder großflächige chronische Wunden. Das kann eine Nebenwirkung der konsumierten Substanzen sein oder auch mit den allgemeinen Lebensumständen, wie Stress oder sehr empfindlicher, trockener Haut zu tun haben.

Diese Wunden heilen oft schlecht. Entweder weil die konsumierte Substanz die körpereigenen Abwehrkräfte schwächt und sich deshalb leichter Bakterien auf den Wunden ansiedeln oder weil zusätzlich ein Ekzem besteht.

### Konsumwunden vorbeugen

Am besten dafür sorgen, dass erst gar keine offenen Stellen entstehen. Die Haut muss dafür gut gepflegt werden (z.B. mit Dexpanthenol / Pantothen Creme). Trockene Haut ist empfindlicher, bekommt leichter Risse oder juckt, so dass man sich aufkratzt.

Die Einstichstellen nach jedem Konsum vorzugsweise mit Venobene oder Hirudoid SALBE eincremen (diese bekommt ihr kostenlos im Tauschkammerl). Wenn du denkst, dass die Einstichstelle entzündet ist, benutze Betaisodona Gel oder komm zu uns Ärztinnen. Wir helfen gerne mit der Pflege weiter und geben auch Produkte aus, die nicht rezeptfrei erhältlich sind.

### Was man dazu selbst beitragen kann, dass eine Wunde schneller heilt

Das Wichtigste ist immer die Wunde sauber zu halten – ist eine Wunde mit Bakterien besiedelt, heilt sie nicht mehr gut und schnell von selbst.

Die Wunde kann mit keimfreier Gaze verbunden und wenn möglich mit Betaisodona Gel oder einer anderen keimhemmenden Salbe versorgt werden.

→ Bei größeren offenen Stellen zuerst Salbengaze (z. B. Grassolind) auflegen, damit der Verband nicht mit der Wunde verkleben kann.

Betaisodona Gel bekommt man selbst in der Apotheke, bei anderen Salben helfen wir Ärztinnen im Kontaktladen gerne weiter.

Jede Wunde bildet zur Heilung so etwas wie ein Blutkruste / Kruste. Unter dieser Kruste arbeitet der Körper auf Hochtouren, um die Wunde zu heilen und neue Haut zu bilden. Das heißt, diese Kruste muss auf der Wunde bleiben, nur so kann der Körper arbeiten. Jedes Mal, wenn die Kruste beschädigt wird oder heruntergerissen wird, ist die Wun-

de etwas tiefer und muss von vorne anfangen, zu heilen. Auch deswegen ist es so wichtig, einen Schutzverband zu machen.

Wenn du gelbe Krusten auf der Wunde bemerkst, die Wunde beginnt weh zu tun und ein roter Rand um die Wunde entsteht, suche bitte unbedingt eine Ärzt\*in auf! Diese Anzeichen deuten nämlich darauf hin, dass die Wunde infiziert ist. In Folge können sich so neue Wunden auch an anderen Stellen des Körpers bilden.

Ab da wird es gefährlich, denn diese Eiterkeime können sich nicht nur auf der Haut verbreiten und dort neue Wunden erzeugen. Die Keime können dann auch an den Hautstellen sitzen, die du als Einstichstelle zum Konsumieren benutzt. Hierbei steigt die Gefahr enorm, dass Keime auf die Herzklappen verschleppt werden können, was im schlimmsten Fall zu einer Herzklappenentzündung führen kann! Deswegen NIEMALS in oder nahe einer offenen Wunde einstechen um intravenös zu konsumieren.

### Zusammengefasst

Der wichtigste Grundsatz ist also:

#### **Verbinden und sonst Finger weg!**

Kein Herumspielen oder Kratzen an den Blutkrusten. Wem das schwer fällt, kann sich eine Strategie überlegen, wie das Kratzen am besten vermieden werden kann. Die Stree-ties unterstützen dich dabei gerne.

Zum Verbinden, Pflegen und Fragen beantworten der Wunde stehen wir Ärztinnen im gerne dreimal wöchentlich zur Verfügung.

Und zu guter Letzt: außer Bakterien, die man nicht direkt sehen kann, können keine Tiere oder Insekten in einer Wunde wohnen.

#### **Ärztinnen im Kontaktladen:**

Montag + Dienstag  
12 - 15 Uhr

Freitag  
10 - 12 Uhr

Achtung: Blutabnahme immer nur bis 14 Uhr.

**NIEMAND MUSS SICH FÜR EINE WUNDE SCHÄMEN – SEI SIE NOCH SO GROSS!**

## Everything Everywhere All At Once – Film auf SkyX

Dieser Film hat vor Kurzem bei den Oscars 2023 als bester Film gewonnen.

Evelyn Wang ist mehr als bloß gestresst: Die chinesisch-amerikanische Waschsalonbesitzerin muss nicht nur dafür sorgen, dass ihr Laden läuft, sondern sich auch noch mit der Steuererklärung in einer ihr unverständlichen Finanzsprache auseinandersetzen. Hinzu kommt ihr kranker Vater, der so einiges an Aufmerksamkeit beansprucht, sowie ihre rebellische Tochter Joy, die zum chinesischen Neujahrsfest ihre Partnerin der Familie vorstellen möchte. Als wäre all das nicht genug, bringt auch Evelyns Ehemann Waymond sie teilweise zur Weißglut.

Als sie schließlich zu einem alles entscheidenden Termin mit der Sachbearbeiterin Deirdre Beaubiedre muss, wird ihre gesamte Welt vollends auf den Kopf gestellt: Evelyn erfährt von der Existenz zahlreicher Parallelwelten mit jeweils anderen Versionen ihres Ichs sowie ihrer Angehörigen. Die Grenzen zwischen Raum und Zeit beginnen sich langsam aufzulösen und Evelyn entdeckt ungeahnte Fähigkeiten aufgrund der Verbindung zu ihren anderen Persönlichkeiten im Multiversum. Doch eine dunkle Macht hat es auf ihre Welt abgesehen und nun muss sie sich selbst, ihren Waschsalon, ihre Familie und möglicherweise die Gesamtheit allen Lebens vor der endgültigen Vernichtung retten.

Regie: Dan Kwan, Daniel Scheinert

Hauptdarsteller\*innen: Michelle Yeoh, Stephanie Hsu, Jamie Lee Curtis, Ke Huy Quan

Genre: Action, Adventure



## Daisy Jones & the Six – Serie auf Amazon Prime

Daisy Jones & the Six basiert auf dem New York Times-Bestseller und erzählt die Geschichte einer Band aus den 1970er Jahren, die von zwei streitbaren, aber charismatischen Leadsängern, Daisy Jones und Billy Dunne, angeführt wurde. Untermalt mit Originalmusik erzählt der Film die Geschichte dieser legendären Band, die auf dem Höhepunkt ihres Erfolgs implodierte.

Regie: James Ponsoldt, Nzingha Stewart, Will Graham

Hauptdarsteller\*innen: Riley Keough, Sam Claflin, Camila Morrone

Genre: Musikfilm, Drama



Quellen:

[https://skyx.sky.at/filme/everything-everywhere-all-at-once?DCMP=knc-bing-na-performance\\_fiction-EverythingEverywhereAllAtOnce&gclid=5faf49733cee1238cf022d6a9517d363&gclid=3p.ds&](https://skyx.sky.at/filme/everything-everywhere-all-at-once?DCMP=knc-bing-na-performance_fiction-EverythingEverywhereAllAtOnce&gclid=5faf49733cee1238cf022d6a9517d363&gclid=3p.ds&)

<https://www.amazon.de/Daisy-Jones-Six-Staffel-1/dp/B0B8NS3QLY>

## Life Hacks für den Sommer

### Schnelle Kühlung für Getränke

Nichts ist an warmen Tagen erfrischender als ein kühler Drink. Wenn die Kühlung mal schneller gehen soll, wickle einfach ein paar Lagen nasses Küchenpapier um die Flasche. Lege die Flasche ins Tiefkühlfach und nach kürzester Zeit ist das Getränk gekühlt.

Achtung! Vergiss die Flasche nicht im Tiefkühlfach. Flaschen mit kohlenensäurehaltige Getränken können platzen, wenn sie gefrieren.

### Handgelenke kühlen

Einfach an der Stelle, an der man am Handgelenk den Puls misst, kaltes Wasser darüber laufen lassen oder ein Kühlpad benutzen. Das sorgt für einen Frischekick zwischendurch. Du kannst dir auch Tücher oder Schweißbänder ins Gefrierfach geben und bei Bedarf über die Handgelenke legen – zum Beispiel während einer heißen Sommernacht.

### Baby Puder bei fettendem Haaransatz:

Schwitzen im Sommer ist normal, jedoch auch ein unangenehmer Begleiter. Vor allem bei langen Haaren kann der Sommer schnell lästig werden. Hier kann Babypuder behilflich sein. Es wirkt ähnlich wie ein Trockenshampoo und wird auf den Haaransatz aufgetragen. Überschüssiges wird durch einen Kamm, Handtuch oder Föhn entfernt.



### Flecken entfernen mit Backpulver:

Sommer, die Zeit der lauen Abende. Lästige Flecken wie etwa Wein oder Fettflecken (z.B. durch Salatöl) können durch Backpulver entfernt werden.

Das Backpulver wird direkt auf die Stelle geben, um so den Fleck aus den Textilien zu saugen. 30 Minuten einwirken lassen, Kleidung anschließend ausklopfen und später wie gewohnt waschen.

### Hausmittel gegen einen leichten Sonnenstich:

Bei besonders heißen Temperaturen ist genug Flüssigkeitszufuhr essentiell. Vor allem wenn man lange der Sonne ausgesetzt war, kann es passieren, einen Sonnenstich zu bekommen. Dieser äußert sich durch: starke Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel. Ein Glas / Flasche lauwarmes Wasser mit einem Teelöffel Salz kann unterstützen, den Mineralstoffmangel durch starkes Schwitzen wieder auszugleichen. gut. Als angenehm wird empfunden, den Kopf und das Genick mit kühlen Tüchern zu kühlen. Kalte Joghurt- oder Topfenumschläge bringen Linderung auf der durch die Sonne irritierten Haut.

Bildquellen:  
Ian Dooley on Unsplash / Rachael Gorjestan on Unsplash





MIT  
GEWINN-  
SPIEL

# Rätsel

ES GIBT WAS ZU GEWINNEN!

Alle Teilnehmer\*innen, die alle Antworten richtig haben, bekommen zwei Tickets für eine beliebige Soundportal Clubveranstaltung im PPC\*. Solange der Vorrat reicht.

Gib deine Antworten bei den Streeties ab oder wirf sie in unseren Briefkasten neben der Infotheke.

**Die Antworten müssen lesbar sein.**

**Alle Antworten müssen richtig sein.**

**Dein Vor- und Nachname sowie eine Telefonnummer sind notwendig.**

## Wie gut kennst du den Kontaktladen?

1. Was ist das Gründungsjahr vom Kontaktladen in seiner ersten Form?  
\_\_\_\_\_
2. Wie heißt das neue Projekt, das seit August 2022 läuft?  
\_\_\_\_\_
3. Wer ist die Leitung vom Kontaktladen (Vorname)?  
\_\_\_\_\_
4. Was kann man außer Spritzen und Nadeln noch tauschen? (Richtige ankreuzen)
  - Löffel
  - Alktupfer
  - Feuerzeug
  - Filter
  - Stericups
5. Wie viele Büros gibt es im Kontaktladen?  
\_\_\_\_\_
6. Welche Mitarbeiter\*in ist schon am längsten bei den Streeties beschäftigt (Vorname)?  
\_\_\_\_\_
7. Wie viele Hausregeln gibt es?  
\_\_\_\_\_

Mein Name: \_\_\_\_\_

Meine Telefonnummer: \_\_\_\_\_



\* Teilnahme nur für Besucher\*innen und Klient\*innen von Kontaktladen & Streetwork im Drogenbereich.

# ausgeblickt

termine mai, juni, juli, august, september, oktober

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	Streetwork		
	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	Medizinische Versorgung 12:00 - 15:00 (Testung)* Rechtsberatung 12:30 - 15:00
	Drug Checking	16:00 - 19:00	
Dienstag	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café Valerie	vormittags mobil	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	Medizinische Versorgung 12:15 - 15:00 (Testung)*
Mittwoch	Journaldienst	15:00 - 18:00	
	Streetwork		
Donnerstag	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	Rechtsberatung 12:30 - 15:00
	Streetwork		
Freitag	Journaldienst	08:30 - 09:30	
	Café-Öffnungszeit	10:00 - 13:00	Medizinische Versorgung 10:00 - 12:00 (Testung)*
	Streetwork		

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

## GESCHLOSSEN AM

Montag,	01.05.	Staatsfeiertag
Donnerstag,	18.05.	Christi Himmelfahrt
Montag,	29.05.	Pfingstmontag
Donnerstag,	08.06.	Fronleichnam
Dienstag,	15.08.	Mariä Himmelfahrt
Donnerstag,	26.09.	Nationalfeiertag

## HEPATITIS BERATUNG

Sprechstunden mit Dr. Bauer & Dr.<sup>in</sup> Sutter auf Vereinbarung (Tel.: 0316 / 772238)

## FREIZEITAKTIONEN

Mai	Henkerstour
Juni	Schöcklwanderung
Juli	Schwarzlsee + Stand Up Paddling
August	Minigolf
September	Wandern und Buschenschank (Rettenbachklamm)
Oktober	Kino

Die genauen Termine und ob sich die Aktion noch ändert, erfährst du im Kontaktladen oder auf Facebook. Wenn du Ideen für eine Freizeitaktion hast, teile uns diese gerne mit.

Der nächste HARLEKIN erscheint im November 2023

## HINWEIS:

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