

# HARLEKIN

DIE KONTAKTLADENZEITUNG

Ausgabe 18  
Juni 2013



**Caritas**

Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

## Caritas Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

Orpheumgasse 8/I

8020 Graz

Tel. 0316/ 77 22 38 0

Fax. 0316/ 77 22 38 19

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

## impresum

Der HARLEKIN ist ein Medium von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich der Caritas der Diözese Graz Seckau. Er erscheint alle drei Monate in Form einer Zeitung, ansonsten als Flugblatt. Er ist eine Zeitung die von und für BesucherInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich gestaltet wird.

Downloadmöglichkeit im Internet  
<http://streetwork.caritas-steiermark.at/downloads/>

### Abo

Harald Ploder

[h.ploder@caritas-steiermark.at](mailto:h.ploder@caritas-steiermark.at)

### Redaktion

Stephanie Grasser

[stephanie.grasser@caritas-steiermark.at](mailto:stephanie.grasser@caritas-steiermark.at)

Johannes Lorber

[j.lorber@caritas-steiermark.at](mailto:j.lorber@caritas-steiermark.at)

Christine Perchthaler

[christine.perchthaler@caritas-steiermark.at](mailto:christine.perchthaler@caritas-steiermark.at)

Harald Ploder

[h.ploder@caritas-steiermark.at](mailto:h.ploder@caritas-steiermark.at)

Roland Urban

[r.urban@caritas-steiermark.at](mailto:r.urban@caritas-steiermark.at)

### Layout

Stephanie Grasser

[stephanie.grasser@caritas-steiermark.at](mailto:stephanie.grasser@caritas-steiermark.at)

Christine Perchthaler

[christine.perchthaler@caritas-steiermark.at](mailto:christine.perchthaler@caritas-steiermark.at)

### Fotos

Gabriella Fassold (Titelbild, S. 3, 4, 14, 20, 28), Johannes Lorber (S. 4, 21), Martina Riegler (S. 6, 7), Christine Perchthaler (S. 17), Roland Preinfalk (S. 23), Stephanie Grasser (S. 23)

### Beiträge | BesucherInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

Anonyme Beiträge, M.D., Nicole Eder

### Externe Beiträge

Maggie Jansenberger, Roland Preinfalk, Martina Riegler

### Beiträge | MitarbeiterInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

Gabriella Fassold, Stephanie Grasser, Martin Ladenhauf, Johannes Lorber, Christine Perchthaler, Harald Ploder, Roland Urban, Severin Zotter

## inhalt

worte der redaktion	s. 3
kontaktladen news	s. 3
medienübersicht	s. 5
...stellt sich vor	s. 6
bericht studenttage	s. 8
<i>thema: allteg&amp;lebensbewältigung</i>	
wenn individualität	
zur norm wird	s. 10
<i>thema: alltag&amp;lebensbewältigung</i>	
fremdbestimmung des	
alltags	s. 12
buchtipps	s. 15
frauen und sucht	s. 16
safer use	s. 18
deine seiten	s. 19
deine fragen-	
unsere antworten	s. 21
musik und freizeit	s. 25
denksport	s. 27
kochtipps	s. 27
termine juni 2013	s. 28

## worte der redaktion

harald ploder | kl&stw

Liebe LeserInnen, liebe FreundInnen des HARLEKIN,

es freut mich, dass Sie sich die Zeit nehmen, um die 18. Ausgabe unserer Kontaktladenzeitung zu lesen. Wie gewohnt hat das Redaktionsteam des HARLEKIN, eine bunte und abwechslungsreiche Mischung an Beiträgen – diesmal mit den inhaltlichem Schwerpunkt „Alltag und Lebensbewältigung“ – für Sie bereitgestellt.

Besonders am Herzen liegt mir auch in dieser Ausgabe wieder der Beitrag von M.D., die als Ex-Userin und Besucherin des Kontaktladens mittlerweile fester Bestandteil der Redaktion ist und mich - und hoffentlich auch Sie - immer wieder aufs Neue mit ihren professionell ausgearbeiteten Texten begeistert. Passend zum Schwerpunkt der Ausgabe beschäftigt Sie sich in ihrem Beitrag mit dem Alltag von Menschen während und nach Gefängnisaufenthalt.

Außerdem freut es mich sehr, dass sich die I.K.A. „Papiermühlgasse“, die auch in unserer täglichen Arbeit als Kooperationspartner nicht wegzudenken ist, in dieser Ausgabe vorstellt und ihr Angebot beschreibt. Sie finden außerdem einen Rückblick zu unseren kürzlich ver-



anstalteten Studientagen, einen Beitrag zu Jörg Böckems neuem Buch „Ausgesoffen – Mein Weg aus der Sucht“, einen tollen Text der Unabhängigen Frauenbeauftragten der Stadt Graz und vieles, vieles mehr.

Sollten Sie Anregungen, Ideen, Rückmeldungen rund um den HARLEKIN haben, möchte ich Sie herzlich einladen, diese an mich oder das Redaktionsteam zu schicken.

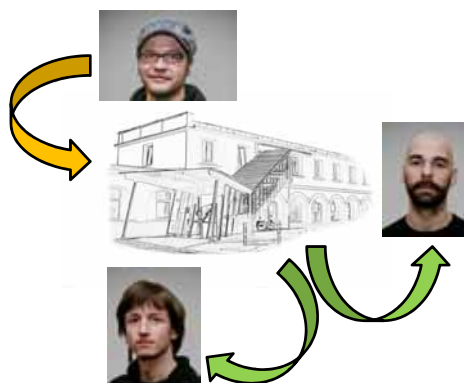
Wie immer wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der aktuellen Ausgabe,  
Harald Ploder

## kontaktladen news

gabriella fassold & johannes lorber | kl&stw

### Kontaktladen Personal

Im Sommer tut sich wieder etwas im Kontaktladen! Wie sicherlich schon bemerkt wurde, ist Martin Ladenhauf zurück aus der Väterkarenz. Dafür werden demnächst Stefan Pree und Severin Zotter eine Pause einlegen. Stefan wird für 2 Monate - bis September - in Väterkarenz sein, Sevi 8 Monate - bis März - in Bildungskarenz. Wir wünschen den beiden eine erholsame Auszeit und freuen uns darauf, bald neue MitarbeiterInnen im Kontaktladen begrüßen zu dürfen.



## Maulkorb- und Leinenpflicht in den Räumlichkeiten des Kontaktladens

Wie bereits im HARLEKIN Flugblatt im Mai angekündigt, wird ab 1. Mai 2013 ausnahmslos die Maulkorb- und Leinenpflicht für Hunde (unabhängig von Größe und Rasse) im Kontaktladen umgesetzt. Der Kontaktladen stellt keine Maulkörbe mehr zur Verfügung, da diese leider immer wieder verschwunden sind.

HundehalterInnen sind selbst dafür verantwortlich einen Maulkorb und eine Leine mitzubringen und die Hunde zu jeder Zeit an der Leine zu halten. Sowohl Maulkorb, als auch Leine sind VOR dem Betreten der Räumlichkeiten anzulegen, ohne Maulkorb und Leine dürfen sich Hunde nicht im Kontaktladen aufhalten!

## Bericht Freizeitaktionen

Im Februar und März fanden ein **Schitag** und das **Wuzzel-Turnier** als Freizeitaktionen statt. Das für April geplante Klettern musste leider abgesagt werden, da es zu wenige TeilnehmerInnen gab.

Das Schifahren war wie üblich mehr als ausgebucht, leider konnten daher nicht alle vorangemeldeten Personen mitfahren. Zu Acht ging es schließlich los, Ziel war, wie auch schon in den Vorjahren, die Heblalm. Mit dabei waren unter anderem Myriam als einzige Frau, Oli als einziger Snowboarder und Heinz als der Teilnehmer mit dem durchgestyltesten Outfit (leider nicht auf Foto festgehalten). Das Wetter war nur mittelmäßig, eher neblig mit ein bisschen Schneefall, die Schneeverhältnisse waren dafür sehr gut. Je nach Schifahrkönnen und Kondition wurden so viele Pistenkilometer wie möglich gefahren, mit Jause im Bus, Kaffee und Mittagspause ließen wir es uns aber auch abseits der Piste gutgehen.

Ein Foto von Myriam aus der Schihütte Heblalm Stubn:



## Das neue Caritas Sozialzentrum

Am 22.04.2013 wurde das Marianum der Caritas offiziell eröffnet. Dabei handelt es sich um ein neu renoviertes Gebäude in der Mariengasse 42/Kleiststraße 73 nahe dem ehem. Caritas Sozialzentrum Keplerstraße, in dem zahlreiche Einrichtungen der Caritas beheimatet und neu organisiert sind.

Dazu zählen unter anderem das Marienstüberl, die Kleiderausgabe, die Marienambulanz, die Sozialberatung und die Rechtssozialberatung, Hilfe und Beratung für MigrantInnen, der Caritas Campus uvm. Detaillierte Informationen zu den Neuerungen und den Besonderheiten der Angebote findest du in der Rubrik „Deine Fragen, unsere Antworten“ auf Seite 23.

Das Wuzzelturnier erfreute sich auch dieses Jahr wieder großer Beliebtheit, insgesamt gingen 7 Mannschaften an den Start. Siegerteam waren die Titelverteidiger aus dem Vorjahr, Luv und Dani. Gratulation noch einmal an dieser Stelle! Für die anderen TeilnehmerInnen gilt: „Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren“ (Brecht) und das olympische Motto: „Dabeisein ist alles“.

Siegerfoto:





## medienübersicht

martin ladenhauf | kl&stvw

Große mediale Aufregung herrscht um Aussagen von Innenministerin Johanna Mikl-Leitner von der ÖVP. Diese forderte einen neuen Drogenhaartest und eine „Abschaffung“ der Substitutionsbehandlung. *„Aufhorchen lässt vor allem ihre Aussage zum Thema Substitutionstherapie: Ihr gehe es darum, ‚jungen Menschen aus der Drogenspirale zu helfen‘, mehr im Bereich der Frühintervention zu investieren, um effiziente Kontrolluntersuchungen zu ermöglichen und darum, ‚weg von einer Substitutionsbehandlung hin zu einer früher greifenden Therapie‘ zu kommen. Bei der Präsentation der Anti-Drogenstrategie sprach Mikl-Leitner noch davon, die ‚Substitution nicht abschaffen zu wollen‘, doch die Abkehr von Drogensatzstoffen die, so das Ministerium, neue Probleme (Stichwort Schwarzmarkt) verursachen.“* (Kleine Zeitung online, 9.02.2013).

Nach der Stellungnahme der Innenminister gab es heftige Reaktionen anderer Parteien, speziell der Grünen und der SPÖ sowie von SuchtexpertInnen. Die einhellige Meinung lautete, dass die Substitutionsbehandlung eindeutig, eine

Therapieform darstellt und den Betroffenen Hilfe bietet. *„Für eine Politik auf dem Rücken kranker Menschen“ sei er nicht zu haben, sagte Gesundheitsminister Alois Stöger: „Suchtkranke gehören zum Arzt, nicht zur Polizei.“ Stöger weiter: „Die Substitutionstherapie ist ein Jahrzehnte langer parteiübergreifender Konsens. Sowohl gesundheitspolitisch Verantwortliche als auch die Fachwelt befürworten ein Weiterführen des Wegs“, sagte der Minister zur Austria Presse Agentur.“* (Kleine Zeitung online, 18.02.2013).

Auch SuchtexpertInnen meldeten sich zu Wort: *„Für den Leiter des Instituts für Suchtprävention in Linz, Christoph Lagemann, würde die Abkehr von der Drogensatztherapie einen ‚massiven Rückschritt‘ bedeuten.“ „Aus sachlicher Sicht ist das völlig haarsträubend“, sagte er im Gespräch mit der APA. Es handle sich beim Substitutionsprogramm um eine wichtige gesellschaftspolitische Maßnahme, die „vielen Krankheiten und Verelendung im Suchtgiftmilieu entgegenwirke“.* (Kleine Zeitung online, 18.02.2013).

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

# die I.K.A. - „Papiermühlgasse“ stellt sich vor

mag. (fh) martina riegler | I.K.A. - „Papiermühlgasse“



MAG.(FH) MARTINA RIEGLER

Sozialarbeiterin

FH für Soziale Arbeit in Feldkirchen/Kärnten

Meine Aufgaben: Unterstützung, Begleitung,

Beratung und Vermittlung der PatientInnen bei  
alltäglichen Problemen!

Erreichbar unter: 0664/ 10 500 86

I.K.A. steht für „Interdisziplinäre Kontakt- und Anlaufstelle“!

Wie ihr vermutlich wisst, gibt es die Substitutionsstelle in der Papiermühlgasse bereits seit 3 Jahren. Ab Beginn 2012 wurde die Substitutionsstelle unter der Trägerschaft der „Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin“ schrittweise zur I.K.A. ausgebaut.

Die I.K.A. ist eine niederschwellige Einrichtung, welche Suchtmittelabhängigen einen direkten, einfachen und kostenlosen Zugang zur medizinischen, pflegerischen und sozialarbeiterischen Versorgung anbietet. Unsere zentralen Angebote sind:

- die basismedizinische Suchtkrankenversorgung (d.h. hausärztliche Versorgung)
- Angebote zur Substitutionsbehandlung
- die psychiatrische Behandlung
- psychosoziale Begleitbetreuung von Substitutions-PatientInnen

Die Angebote der I.K.A. richten sich an Opiatabhängige, Substituierte und Politoxikomane (von mehreren Substanzen Abhängige) beiderlei Geschlechtes, ...

- die den Wunsch haben, etwas an ihrer aktuellen Drogensituation zu ändern: (Wieder-) Einstellung ins Substitutionsprogramm / Konsumreduktion / ambulante Teilentzüge oder Komplettentzüge.
- nach Therapieabbruch, bei Haftentlassung, bei akuter Nichtversorgung oder krisenhafter Situation.

Weitere Zielgruppe sind Angehörige von PatientInnen.

Die medizinische, pflegerische und sozialarbeiterische Versorgung in der I.K.A. ist kostenlos. Nur für die Ausstellung von Rezepten braucht ihr einen aufrechten Versicherungsschutz! Falls dieser nicht vorhanden ist, unterstützen wir euch gerne bei den dazu notwendigen Schritten.

## Ablauf in der I.K.A.

Für ein Informationsgespräch bezüglich der Aufnahme ins Substitutionsprogramm ist ein Termin bei Frau Neuhold (unserer Ordinationsassistentin) zu vereinbaren. Nach Gesprächen mit dem/der ÄrztIn und der Sozialarbeiterin wird im Team beschlossen, ob eine Aufnahme möglich ist, da die IKA immer wieder zwischenzeitliche Kapazitätsengpässe hat. Zu einem Termin bringt bitte eine Kopie des alten Rezeptes, einen aktuellen Harnbefund und einen Lichtbildausweis mit, um einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen. (Hinweis: Zurzeit sind keine Übernahmen von anderen ÄrztInnen möglich, da unsere Kapazitäten aktuell ausgeschöpft sind.)

Wir versuchen vergebene Termine zeitgerecht einzuhalten. Sollte es doch einmal zu einer Wartezeit kommen, steht im Wartezimmer für unsere PatientInnen Kaffee, Tee und Wasser zur Verfügung. Meist ist im Wartezimmer auch eine MitarbeiterIn der I.K.A. anwesend, um etwaige Fragen zu beantworten.

Um kurze Wartezeiten zu gewährleisten, ist für einen Arztbesuch eine Terminvereinbarung not-

wendig. Gespräche mit der Krankenschwester oder der Sozialarbeiterin sind auch ohne Termin jederzeit zu den Öffnungszeiten möglich.

### Öffnungszeiten

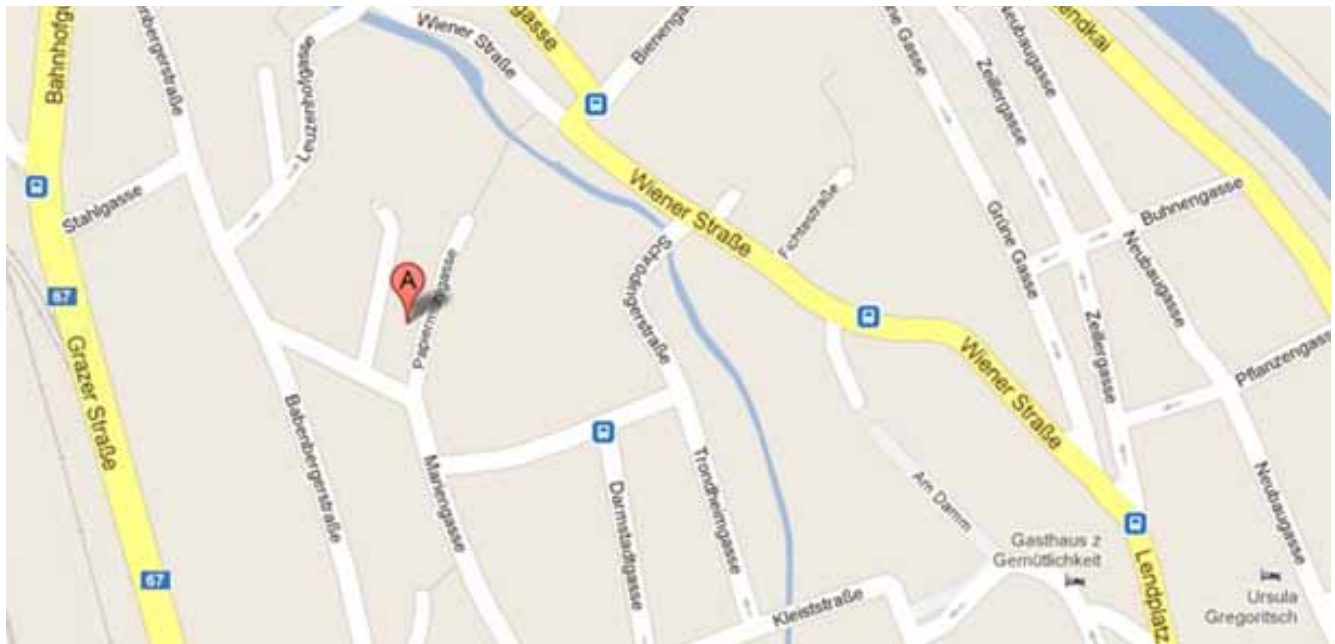
Montag bis Freitag: 08:00 – 13:00

Montag + Dienstag: 14:00 – 16:00

Papiermühlgasse 28, 8020 Graz

Tel.+Fax: 0316/71 43 09

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichst Du uns mit der Buslinie 40 Richtung Gösting – Haltestelle Bienengasse oder mit der Buslinie 53 – Haltestelle Schrödingerstraße.



# bericht: studientage 2013

## „IM RAUSCH DER BEWEGUNG“

roland urban | kl&stw

Hinter diesem Untertitel der dritten „Studientage Komplexe Suchtarbeit“ des Kontaktladens verbargen sich Vorträge und Workshops, die sich, unter Verwendung eines vielschichtig gedachten Bewegungsbegriffs, mit aktuellen Aspekten der Suchtarbeit auseinandersetzen.

*Sich-bewegen,  
das sensomotorische Erlebnis der Bewegung.*

*Bewegt-sein,  
das Angerührt-Sein, die emotionale Tönung.*

*Auf-dem-Weg-sein,  
die Entwicklung des Menschen.*

*In-die-Tat-umsetzen,  
das Herantreten an die Dinge.*

*Geistig-flexibel-sein,  
die kognitive Beweglichkeit.*

*Aufeinander-zugehen  
im sozialen Raum.*

Die namhaften und kompetenten Referentinnen und Referenten aus Österreich, Deutschland, Spanien und Frankreich gaben spannende Einblicke in ihre Arbeits- und Gedankenwelt. Hier ein kleiner Überblick aus dem bemerkenswerten Programm:

- Während der Studientage wurden die Bewegung und das innerlich Bewegende im psychotherapeutischen Setting des argentinischen Tangos und der Kampfkunst sowie in der Anwendung des Biodanza erlebbar.
- Spanische Kolleginnen präsentierten einen mobilen Drogenkonsumraum und weitere Programme der Schadensminderung in Barcelona und erläuterten die Hintergründe ihrer Entstehung.
- In einer phänomenologischen Schule des Schauens wurde jene innere Offenheit und Beweglichkeit geübt, die einen verstehenden Zugang zum Menschen ermöglicht. Der Fokus der Aufmerksamkeit wurde darauf gerichtet, was uns wirklich berührt und was für das Verstehen des Wesentlichen und Wichtigen notwendig ist.
- Es wurde aufgezeigt, was die niederschwellige Suchtarbeit und Psychiatrie zu bewegen vermag. Die Referenten vermittelten uns, welche notwendigen Entwicklungen sich abzeichnen und wie sie mit den KlientInnen und PatientInnen eine Situation schaffen können, in der die Betroffenen fähig werden informierte Ent-







scheidungen zu treffen und ihre Lebenssituation zu verbessern.

- Es wurde spürbar, wie Schamanen ihren Geist und jenen ihrer PatientInnen bewegen um damit tiefe Einsichten zu generieren.
- Die suchtpolitische Bewegung des IDPC hat die kognitive Beweglichkeit des Fachpublikums gefordert und im Rahmen einer beeindruckenden Präsentation zu „stop war on drugs“ aufgerufen.
- Und der Erhalt oder Wiedergewinn von Sinnlichkeit in der Suchtarbeit wurde angeregt, damit Profis wie auch Betroffene emotional beweglich am Leben teilhaben können.

Rund 130 TeilnehmerInnen aus ganz Österreich nahmen an dieser, gemeinsam mit der caritas akademie ausgerichteten, Veranstaltung am 18. und 19. März in Graz teil. Entsprechend den vielfältigen Zugängen, die sich zur Annäherung an das Thema angeboten hatten, waren unter-

schiedlichste Berufsgruppen und Arbeitsfelder vertreten. Dies erwies sich für die Qualität der Studientage und eines allfälligen Nachwirkens als äußerst förderlich. Schließlich können wir nur gemeinsam mit anderen motivierten KollegInnen in den verschiedenen Institutionen einen Beitrag zur Verbesserung der Lebenssituation unserer KlientInnen leisten.

Die Studientage haben sich schlussendlich als großer Erfolg herausgestellt. Die Inhalte, die Organisation und auch die Rahmenbedingungen im Steiermarkhof wurden durchwegs gut bis sehr gut bewertet.

Nachdem diese Rückmeldungen so positiv waren, haben sie uns darin bestärkt, auch die 4. Studientage Komplexe Suchtarbeit durchzuführen. Dies wird voraussichtlich im Frühjahr 2015 wieder der Fall sein.

Ich bedanke mich herzlich beim hervorragenden Organisationsteam, allen Sponsoren und Förderern, den interessierten und wohlwollenden TeilnehmerInnen und freue mich, euch/Sie bei den Studientagen 2015 (wieder) begrüßen zu dürfen.

Auf unserer Homepage ist vieles zur Veranstaltung anhand der Präsentationen nachlesbar oder im Falle der Vorträge auch mittels audiofiles anhörbar:

<http://streetwork.caritas-steiermark.at/studientage-komplexe-suchtarbeit/2013-3-studientage/programm/>

# thema: alltag & lebensbewältigung

## WENN INDIVIDUALITÄT ZUR NORM WIRD

### AUSZUG EINES KUCKUCK ARTIKELS VON DIANA REINERS



Der KUCKUCK ist ein Publikationsforum, das für unterschiedliche kulturwissenschaftliche Themen offen ist. Interdisziplinarität, Internationalität und Förderung junger Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen hat sich im Allgemeinen als Charakteristik des KUCKUCK festgeschrieben. Die Vielfalt der Herangehensweisen unterschiedlicher Disziplinen an Themen zu Alltagskultur und Volkskunde/Europäische Ethnologie soll dabei nicht nur aufgezeigt, sondern auch herausgefordert werden. Die Themen des KUCKUCK sind daher bewusst eher allgemein gehalten, stehen aber immer in Bezug zu allgemeinen Diskussionen.

Die Frage nach dem Normalen führt zu einem Widerspruch, der den Konflikt des Normalen ausmacht. Das Normale ist zum einen das, was durch kollektive Erwartungen, von medialen Diskursen und Institutionen als normal konstruiert wird, zum anderen aber auch das, was die Menschen als ihre Normalität erleben, ihre Alltagswelt und Alltagserfahrung.

Diese problematische Diskrepanz zwischen der Norm und dem Normalen analysiert Wilhelm Heitmeyer in einem Artikel in der Wochenzeitung, *Die Zeit*, der auf die aktuelle mediale Diskussion um den Amoklauf eines Erfurter Schülers Bezug nimmt. Heitmeyer sieht die Gründe für das Wegbrechen der Wertesysteme, wie dem Respekt vor dem Leben, auch dem eigenen, im Zerfall der sozialen Anerkennung. Denn medial transportierte Normen, die gesellschaftlich hochbewertet sind und gerade von Jugendlichen angestrebt werden, wie Individualität, Leistung und Selbstbehauptung, lösen die traditionellen Wertesysteme, die Anerkennung wird prekarisiert, zumal die Bilder von individualisierter, flexibler Lebensgestaltung, die mit Erfolg und gesellschaftlicher Anerkennung prämiert wird, mit der Realität der Menschen nicht übereinstimmen. Die prekarisierte Normalität wird zum Normalfall – aber damit steigt auch der Druck „es zu schaffen“, weil das Risiko des Scheiterns größer wird.

Die Erklärungsmuster, die in der Tat des Jugendlichen eine individualpsychologische Störung sehen wollen, produzieren die Diskurse mit, die die Verantwortlichkeit für das Gelingen der Biografie dem einzelnen Menschen zuschreiben und verschleiern. Die kollektiven Normen sind es, die eine paradoxe Botschaft enthalten, nämlich die der die kollektive Anerkennung von der individuellen Fähigkeit, aufzufallen, um wahrgenommen zu werden, abhängig wird.

Das Normale ist das, was nicht mehr ausgesprochen werden muss, aber es wird, wie meine Ausführungen zeigen sollen, unter den Bedingungen der Individualisierung zunehmend zu etwas, was nicht mehr ausgesprochen werden kann, weil die Menschen in der Ambivalenz, die den Strukturen immanent ist, gefangen sind: Individualisierung wird gleichzeitig zur sozialen Realität und zu einer Vorschrift, welche die Menschen zunehmend auf sich allein stellt. Besonders Jugendliche, deren Selbstwertgefühl fragil ist, reagieren sensibel auf die Diskurse der Normativität, weil sie mit dem Problem des Lebensentwurfes unter dem Druck, „sich zu profilieren“ in einer immer weniger voraussehbaren Zukunft besonders heftig zu kämpfen haben. Zugleich wird aber gerade den weniger Auffälligen, die nicht über herausragende Leistungen verfügen oder andere Mittel haben, um auf sich aufmerksam zu machen, die Aufmerksamkeit entzogen, die gerade sie für die

Entwicklung ihres Selbstbewusstseins und ihre Fähigkeiten brauchen würden.

Der Diskurs der Individualisierung führt zu der realen Individualisierung der Menschen in einer Gesellschaft, in der sich die verbindlichen Muster der Lebensgestaltung zunehmend auflösen: als Gliederungsprinzip der sozialen Realität geht die Individualisierung zugleich auch als mentale Kategorie in den Habitus der Menschen ein, als eine kollektive Vorstellung auf der symbolischen Ebene, die normativen Charakter hat. Die gesellschaftliche Entwicklung der Individualisierung produziert notwendig die kollektive Vorstellung, dass der Erfolg und die Stellung in der Gesellschaft davon abhängen, wie gut man sich selbst vermarkten kann, wie man sich unterscheidet, seine eigene Strategie entwickelt, um auf sich aufmerksam zu machen und anerkannt zu werden.

Die Analyse der Macht des Normativen, die auf diese Weise wirkt, ist der Versuch einer Antwort auf die Frage, warum die unbewusste Mitproduktion des Normalen so schwer zu durchbrechen ist. Eine Antwort darauf gibt Bourdieus Theorie der symbolischen Herrschaft. Einerseits wird das Normale dadurch zur Norm, dass es von Institutionen oder auch denjenigen, die der Norm entsprechen, als Norm gesetzt wird. Diese Normen, die durch die Allgemeinheit des Prinzips wirken, bedürfen keiner Sanktionierung. Es ist der Wirkungsweise des Normalen eingeschrieben, dass Menschen, die dem normativen Normal-Gesetzen nicht gerecht werden, mit Scham reagieren, wenn sie die Nichtübereinstimmung des Eigenen mit den äußeren Prinzipien der Welt spüren. Diese hintergründige strukturelle Zwang entsteht dadurch, dass das Selbstverständliche, das allgemein verbindlich erscheint, durch die bewusste Setzung zum Normativen, zum Ausschließlichen und Ausschließenden geworden ist. Die Beherrschung durch diese Normen ist als eine symbolische Herrschaft anzusehen, die ihre „magische“ Kraft nicht mit Gewalt entwickelt, sondern dadurch, dass sie die kollektiven Erwartungen trifft. Die Herrschaft ist von den Beherrschten mitgetragen: sie ist Ergebnis der toxischen Unterwerfung unter die Gesetzte der Welt. Diese unbewusste Anerkennung der Strukturen kann für die Beherrschten aber auch ein Empfinden der Erleichterung bedeuten: dadurch, dass sie die Regeln erkennen, werden sie selbst erkannt und anerkannt. Diese Prinzipien von Erkennen, Erkanntwerden und Anerkanntwerden, die Ina-Maria Greverus als Bedingungen für die

soziale Identität erkennt, machen den Charakter der Identität als doppelte, individuelle und kollektive Kategorie deutlich. Diese Bindung des Menschen an die soziale Realität, in der er lebt, ist der Motor für die Reproduktion des Normalen.

Heitmeyers Analyse zeigt jedoch auch, dass die Ambivalenz des „Normalen“ erhalten bleibt: nicht immer wirken die gleichen Mechanismen, die den Zirkel der Reproduktion der sozialen Welt antreiben, aber ihre Logik, die subjektiven Strukturen auf die objektiven Strukturen abzustimmen, wird plötzlich zur Doppelbindung. Die Werte und Normen, die sich als Normalität präsentieren und mit denen sich (nicht nur) Jugendliche in hohem Maß identifizieren, weil sie sich jene Anerkennung, bieten, die für die Entsprechung von Normen gesellschaftlich zur Verfügung stehen, stehen in Gegensatz zu der tatsächlichen gesellschaftlichen Realität. Dem Bild des erfolgreichen Managers der eigenen Biografie von Menschen in prekären Lebensverhältnissen. Arbeitsnot und eine ungewisse Zukunft gegenüber; die äußeren Normen sind aber längst in das Eigene eingegangen als inkorporierte Strukturen und verstärken den Konflikt und den Druck der scheinbaren Normalität: von der Individualisierung bleibt den meisten Menschen nur die Isolation und die Unmöglichkeit angesichts des drohenden Anerkennungsverlustes, dieses Leiden überhaupt anzusprechen.

Der in den Medien angeprangerte „Werteverfall“ ist für Heitmeyer eine Werteppluralisierung; jedoch entsteht die Komplexität der zu verhandelnden Wertesysteme in ihrer Gleichzeitigkeit. Unsere Gesellschaft hat das Wertesystem der Moderne keineswegs hinter sich gelassen. Die Erwartungen der Leistungs- und Aufstiegs-gesellschaft, zumindest die gesellschaftlichen Positionen der Herkunftsfamilie zu erreichen, wirken als Erbe der Moderne noch immer, und der Druck, der von ihnen ausgeht, verstärkt zunehmenden Wegfall von kollektiven Garantien, etwa der staatlichen und privatwirtschaftlichen Sicherung von Ausbildungs- und Arbeitsplätzen.

Quelle: Reiners, Diana, „Wenn Individualität zur Norm wird“, in: *Kuckuck. Notizen zur Alltagskultur* 17/11 (2002), S. 19-21.

# thema: alltag & lebensbewältigung

## FREMDBESTIMMUNG DES ALLTAGS

### INSTITUTION GEFÄNGNIS

M.D. | besucherin des kontaktladens

Stellt man sich vor, nach einigen Jahren Haft wieder raus zukommen, das Gefängnis zu verlassen, es wieder von außen zu sehen und davor, statt im Inneren zu sein. In Freiheit, plötzlich wieder alle Möglichkeiten der Bewegung und der eigenen Entscheidungen zu haben. Was nun? Wie kommen Entlassene in der großen, chaotischen Welt zurecht?

In diesem Artikel möchte ich mich mit der Frage beschäftigen, was mit den Menschen passiert, wenn sie von einem fremdbestimmten Alltag wieder in die eigenen Alltagsstrukturen entlassen werden.

Ich hatte die Gelegenheit mir die Meinung des „Experten“ Christoph Schalk einzuholen, der seit 6 Jahren Inhaftierte auf ihrem Weg in die Freiheit begleitet. An dieser Stelle vielen Dank für die Bereitschaft für das Interview, an die Haftentlassenenstelle NEUSTART. Darüber hinaus werden in diesem Text Passagen von Häftlingen mit einfließen, um das Gefühl „Gefängnis“ aus Perspektive der Betroffenen zu beschreiben.

Um dieses Thema näher beleuchten zu können, soll vorerst geklärt werden, was unter „Alltag“ zu verstehen ist. Der Mensch wird in eine Welt hineingeboren, mit der er lernen muss umzugehen, um sein eigenes Überleben zu sichern.<sup>1</sup> Die darin eingebetteten Gewohnheiten, die Routineabläufe, wie Essen, Schlafen, Arbeiten, in den Kontaktladen gehen, Drogenkonsum, Einkaufen gehen, Rauchen, Kaffee trinken, Aufräumen, ... eben was der Einzelne alltäglich an Handlungen vollzieht.

„Die, in die hineingeborene Welt, erscheint dem Menschen als „fertig“ gegeben; in dieser Welt muss er sich erhalten, seine Lebensfähigkeiten unter Beweis stellen. Er wird in konkrete Gesellschaftsverhältnisse, in konkrete Anforderungssysteme, in konkrete Institutionen hineingeboren. Vor allem muss er lernen, die Dinge zu „gebr-

auchen“, er muss sich die Umgangs- und Anforderungssysteme aneignen, d.h. sich derart und so erhalten, wie dies zu einer bestimmten Zeit, in einer gegebenen gesellschaftlichen Schicht notwendig und möglich ist.“<sup>2</sup>

Hört sich an, als hätte der zivilisierte Mensch keine andere Wahl, als sich den gesellschaftlichen Gegebenheiten zu fügen. Richtig! Denn was passiert, wenn sich der/die Einzelne/r nicht den sozialen Bedingungen anpassen will oder gar kann? Wenn er/sie sich nicht an die „Regeln der Gesellschaft“ hält? Dann ruft die Institution Gefängnis. Der/die „Straffällige“ wird eingesperrt, von der Welt isoliert, gefangen in einem Gebäude in dem eigene Strukturen und Hierarchien herrschen. Eine ganz andere Welt als die, wie wir sie draußen kennen. „Das Gefängnis ist eine totale Institution in dem Sinn, dass der hier lebende Mensch einer gänzlichen Kontrolle unterliegt und er in seiner Bewegungsfreiheit grundsätzlich eingeschränkt ist. Dieses System zwingt seinen Insassen eine von den bisherigen Gewohnheiten vollkommen abweichende Lebensweise auf.“<sup>3</sup>

Die Gesellschaft hat sich für die Kriminalität, die einfach zu ihr gehört, sozusagen ein Abszess der Gesellschaft, etwas ganz Spezielles einfallen lassen: das Gefängnis, früher noch Zuchthaus genannt. Historisch gesehen gibt es die Bestrafung mittels Freiheitsentzug bereits seit dem 19. Jahrhundert. Das Gefängnis als kriminalitätswahrender Bottich, in dem sich wiederum eigene Energien entwickeln. „Die Gefängnisstrafe war schon immer eine „legale Haft“ mit dem Zweck der Besserung bzw. ein Unternehmen zur Veränderung von Individuen, das durch die Freiheitsberaubung legalisiert wird.“<sup>4</sup> Die Freiheitsberaubung zum Zweck der Besserung, zum Zweck der Bestrafung von nicht eingehaltenen Verhaltensnormen. Es gibt einiges an Berich-

<sup>2</sup> Ebenda, S.26.

<sup>3</sup> Girtler, Roland (1995): Randkulturen. Theorie der Unanständigkeit. Wien-Köln-Weimar: Böhlau Verlag, S.62.

<sup>4</sup> Foucault, Michel (1976): Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. Frankfurt/Main: Suhrkamp, S. 297.

<sup>1</sup> Vgl. Heller, Agnes (1978): Das Alltagsleben. Versuch einer Erklärung der individuellen Reproduktion. Frankfurt/Main: Suhrkamp, S.87.

ten vom Alltag im Gefängnis. Ich möchte hier einen Schritt weitergehen und hinterfragen, was passiert, wenn Menschen von den vorgegeben Gefängnisstrukturen wieder in die Gesellschaft freigegeben werden.

Beschrieben wurde der Alltag, die Zeit im Gefängnis, von den interviewten Insassen als „langweilig“, „Scheiße“ und „monoton“. Als „ein Routineablauf an den man sich gewöhnen muss“, als etwas „Eigenartiges“. Kein Wunder, denn wie fühlst du dich wohl, wenn du plötzlich deine Tür nicht mehr selbst auf- und abschließen kannst, wenn du nicht mehr selbst entscheiden kannst wann du dein Zimmer verlässt oder gar einen Raum, wenn dir vorgegeben wird, was es heute zu essen gibt, mit welchen Leuten du interagierst, zu welcher Uhrzeit du dich im Zimmer befinden sollst, wann du aufstehen sollst und wie du dein Bett zu machen hast. Wenn all diese Entscheidungen nicht mehr von dir, sondern von einer Institution getroffen werden, wenn dir die Strukturen deines Verhalten vorgegeben werden, kann dann noch verlangt werden einen selbstständigen Menschen aus der Haft zu entlassen?

Christoph Schalk hilft bei „dem Wiedereinstieg/ der Wiedereingliederung von Menschen nach Haft in das gesellschaftliche Leben“, wie er selbst sagt und beschreibt dieses Problem bei der Bewältigung des Alltags von frisch Entlassenen folgendermaßen:

„Die Verantwortung liegt wieder zu 100% bei den Menschen und muss wieder voll übernommen werden. Während der Haft wurde ein Teil davon durch die Strukturen im Strafvollzug, oftmals bedingt durch den fremdbestimmten Alltag, abgegeben. Die negative Seite des Gefängnisses ist die Fremdbestimmtheit durch den Gefängnisalltag. Menschen sind dadurch dazu geneigt einen Teil der Verantwortung für ihr Leben abzugeben und werden passiv.“  
In meinem Berufsalltag merke ich immer wieder, wie Menschen in schwierigen Situationen gerne einen Teil ihrer Verantwortung und Schwierigkeiten an mich abwälzen würden und hoffen, dass ich diese für sie löse...“  
„Ein wichtiger Ansatz meiner Arbeit ist, dass Menschen selbst die Experten

für ihr Leben sind – dazu gehört auch die Verantwortung dafür zu übernehmen und selbst aktiv zu sein oder es wieder zu werden. Dabei ist es wichtig Menschen dabei Unterstützung und Anleitung zu geben, was wir durch Beratungsgespräche und Begleitung anbieten.“

Es ist bestimmt nicht einfach von den gewohnten Strukturen in Ungewohnte zu gleiten, wie es beim Antritt einer Gefängnisstrafe ist, aber auch wieder bei dem Austritt. Die Isolation der Gefangenen von der Gesellschaft schafft einen Rahmen in dem es schwer ist sich in diese wieder zu integrieren. „In Haft herrschen enge Strukturen und die Freiheit und Entwicklung sind stark eingeschränkt“, so der Experte C. Schalk.

„Ein Neubeginn erfordert auch Mühe und Anstrengung. Wenn z.B. die Dokumente verloren sind und nach der Haft kein Lichtbildausweis vorhanden ist (was in meiner Praxis sehr oft vorkommt) können sich Menschen nicht mal selbst einen Meldezettel beantragen. Sie brauchen jemanden / müssen jemanden bitten der sie z.B. zu Ämtern begleitet und ihre Identität bestätigt. Ohne Ausweis kann auch kein Konto eröffnet werden, ein Konto ist sogar schon für die Auszahlung der Sozialhilfe oder BMS (Bedarfsorientierten Mindestsicherung) Voraussetzung. Viele Menschen können aufgrund Überschuldung kein Konto mehr bei einer „normalen“ Bank eröffnen. In solchen Fällen hilft die Zweite Sparkasse in Graz, die mit NEUSTART kooperiert und genau für diese Personengruppe die Möglichkeit einer Kontoeröffnung bietet.“

Ist der Einstieg in ein „akzeptiertes“ Alltagsleben möglich, wenn selbst Dinge wie ein Bankkonto eröffnen zur Schwierigkeit werden kann? Der Straffällige, so scheint es, betrachtet man die Selbstverständlichkeit des Gefängnisses in der Gesellschaft, hat seine Schuld in Form von Messen der Zeit abzubezahlen, und nicht nur am Opfer, sondern für die ganze Gesellschaft...<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Vgl. Foucault, Michel (1976): Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. Frankfurt/Main: Suhrkamp, S.297.

Es ist ein Versuch, die Individuen zu bestrafen, zu belehren, umzuformen. Ein Versuch ihnen mittels Freiheitsberaubung die richtigen Handlungsweisen beizubringen. Die Frage ist nur, wie viel bringt es wirklich, wenn der Insasse im Gefängnis unselbstständig wird, und von der Gesellschaft abgeschottet ist, danach wieder entlassen wird und verlangt wird, dass der/die Entlassene plötzlich mit seinem Leben, nach der Zeit im Gefängnis, zurechtkommt?

Stellt man sich vor, wieder in „Freiheit“ zu sein, sein Leben wieder selbst zu bestimmen, mit dem Gefühl seine Strafe abgeessen zu haben, meist mit dem Wunsch nicht mehr straffällig zu werden, sein Leben wieder in den Griff zu bekommen, wie es von den Insassen beschrieben wurde. Wieder Herr seines ei-

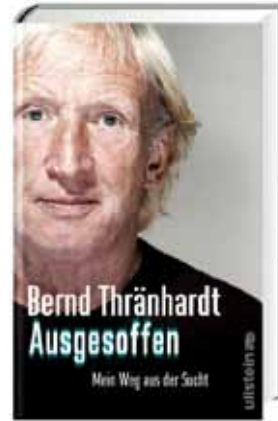
genen Alltags zu sein, nicht mehr in einer Zelle zu hocken, die mit wenig Platz, als Katastrophe oder gar als Albtraum von den befragten Häftlingen bezeichnet wurde. Das Gefühl der Langeweile und des Eingesperrtseins endlich von sich abschütteln zu können und den Weg in die Freiheit zu beschreiten, was sich im ersten Moment wirklich toll anfühlen kann, doch schlummert nicht immer der Gedanke mit, dass ein steiniger Weg vor einem liegt? Ist es nicht befremdend wieder seinen eigenen Alltag bestimmen zu können, nach Jahren der Vorgabe was zu tun und zu lassen ist. Draußen vergeht die Zeit zwar schneller, doch es ist immer wieder der Gedanke an draußen, antwortete ein Häftling auf die Frage „welche Rolle Zeit gespielt hat“, da frag ich mich: Wie viel Freiheit hat man in Freiheit wirklich? ...



# buchtipp

## „AUSGESOFFEN - MEIN WEG AUS DER SUCHT“ VON BERND THRÄNHARDT

harald ploder | kl&stw



In Österreich zählt Bernd Thränhardt vermutlich nicht zu den bekanntesten gesellschaftlichen Figuren, auch wenn er als Filmemacher immer wieder – teils enge und freundschaftliche – Kontakte zu Prominenten wie Boris Becker, Uwe Ochsenknecht oder Mario Adorf pflegt. Seine Geschichte, die er in seinem Anfang März dieses Jahres erschienen Buch „Ausgesoffen – Mein Weg aus der Sucht“ auf 304 Seiten erzählt, handelt von Thränhardts Suchtgeschichte, die er ungeschönt von Beginn an bis zum heutigen Tag zusammenfasst.

Tatkräftige Unterstützung bekommt er dabei von keinem Geringeren als Jörg Böckem, der für aufmerksame LeserInnen des HARLEKINs kein Unbekannter sein dürfte. Böckem selbst veröffentlichte vor knapp 10 Jahren sein erstes Buch mit dem Titel „Lass mich die Nacht überleben“, in dem er sehr bewegend von seinen eigenen Suchterfahrungen und seinem Doppelleben als „Journalist und Junkie“ erzählt. Weitere Veröffentlichungen rund um das Thema Suchterkrankungen folgten. Böckem war und ist außerdem aktiver Journalist in und um Hamburg, und schreibt mitunter für namhafte Zeitungen wie „Der Spiegel“ oder „Die Zeit“.

Thränhardts Geschichte beginnt am Anfang. Nach einer kurzen Einleitung, die ohne Vorwarnung Leid und Verelendung des nahe am Tiefpunkt angekommenen Bernd Thränhardts umreißt, beginnt die Erzählung in klassischer Manier in dessen Kindheit. Die ersten Erfahrungen, die er mit Alkohol im Jugendalter sammelt, sind alles andere als positiv, und Thränhardt schwört schon damals nie wieder einen Schluck zu trinken. Ein Vorsatz, der ihn lange Zeit und gänzlich uneingehalten begleiten wird. Alkohol wird mit dem Erwachsenwerden nach und nach sein ständiger Begleiter, anfangs dient er vorrangig zur Stärkung des Selbstwertes, nach einiger Zeit sind Spaß und Alkohol untrennbar miteinander

verbunden. Die Notwendigkeit, den eigenen Alkoholkonsum zu hinterfragen oder gar mit dem Trinken aufzuhören existiert für ihn nicht im Geringsten. Thränhardts Leben ist lange Zeit eine einzige Party, die er in vollen Zügen genießt. Auch als er sich beruflich als Filmemacher Schritt für Schritt etabliert und sein Alltag strukturierter und sein Terminkalender voller wird, kann er durchgefeierte Nächte zuerst noch mit seiner guten körperlichen Verfassung und seinem jungen Alter kompensieren und sich in der Welt des Films und Fernsehens einen Namen machen. Umgeben von Reichen und Schönen kommt er schnell in Kontakt mit Kokain, das ihm noch zusätzlich Energie verleiht um die Nächte durchfeiern zu können. In einer Spirale aus Alkohol, Kokain, Affären, Sex gegen Bezahlung und unzähligen Eskapaden nähert sich Thränhardt ohne es zu merken seinem persönlichen Abgrund. Als er erkennt, dass vor allem sein Alkoholkonsum problematische Ausmaße angenommen hat, gelingt es ihm nicht mehr selbstständig auszu steigen und die Kontrolle über sein Leben zurückzugewinnen. Für ihn beginnt eine lange Zeit geprägt von Entzugsversuchen, gesellschaftlichen Abstürzen und Selbstmitleid. Erst als er die Erkenntnis gewinnt, dass er sein Leben von Grund auf ändern muss, geht es für ihn langsam wieder bergauf.

Auch wenn „Ausgesoffen – Mein Weg aus der Sucht“ natürlich nicht als Anleitung zum Trockenwerden verstanden werden darf, liefert das Buch doch mitreißende und sehr private Einblicke in Bernd Thränhardts Leben. Sprache, Aufbau und Erzählstil erinnern unweigerlich an Jörg Böckems „Lass mich die Nacht überleben“, was Thränhardts tragische Geschichte in eine gut verträgliche Form gießt. Zusammengefasst ergibt sich eine uneingeschränkte Kaufempfehlung – nicht nur, aber auch, für Menschen mit Interesse am Thema Abhängigkeitserkrankungen.

# frauen und sucht

## FRÜHLINGSERWACHEN ODER CUI BONO?

maggie jansenberger | Unabhängige Frauenbeauftragte der Stadt Graz



• Diese Rubrik gehört den Besucherinnen des Kontaktladens und Streetwork im Drogenbereich sowie weiteren drogenabhängigen Frauen, die den HARLEKIN lesen.

• Wenn du Fragen zu einem frauenspezifischen Thema hast, wende dich an einen/eine StreetworkerIn oder wirf deine Frage anonym in den HARLEKIN-Briefkasten im Kontaktladen (gegenüber des Tauschkammerls).  
• Deine Frage wird in einer der nächsten Ausgaben von einem/ einer unserer ExpertInnen beantwortet.

### MAGGIE JANSENBERGER

• Unabhängige Frauenbeauftragte der Stadt Graz

• Ombudsstelle zur Information und Unterstützung von Grazer Frauen und Mädchen

• Schnittstelle zwischen Bürgerinnen, Verwaltung und Politik

• Watchgroup gegen sexistische Werbung

• Vorsitz & Geschäftsführung des Grazer Frauenrates



Neulich im Briefkasten. Frau kann mit Enzym-, Huminat- und Meridianwickel, durch Vakuumbehandlung und Reizstromgeräte sowie durch diverse Slim-Pillen satte sechs (in Worten: eine Kleidergröße) Kilo in einer Woche abnehmen. „Aschenputtel“ würde heute wohl nicht mehr ihren Schuh, sondern die Visitenkarte ihres Fitness-Coaches verlieren.

Neulich im Drogeriemarkt. Frau duftet zu dieser Jahreszeit dank Duschgels nach Mango, Kiwi oder Kokos. Wie tröstlich. Wenn schon das Essen der Früchte figurtechnisch verboten ist, dann wenigstens danach riechen. Drogeriemärkte sehen mittlerweile aus wie Kathedralen und die Predigt lautet: peelen und schrubben, rubbeln und kneten, cremen und spraysen. Badezimmerschränke werden zu Altären und das Credo heißt: Anti-Cellulite, Anti-Aging und Anti-Falten. Die Inquisition übernehmen Casting-Shows, Lifestyle-Zeitschriften und peergroups.

Neulich im Bus. Geh bitte, niemand (in Worten: keine Frau, kein Mädchen) muss heute noch

so aussehen. Erlösung von Problemzonen versprechen Formingslips, Push-ups und Control Tights. Mädchen wissen bald mehr über ihren Body-Mass-Index zu sagen als über ihre Berufswahl.

Neulich im Schwimmbad. Alles gewachst, gezupft oder rasiert. Erwachsene Frauen, so haarlos wie vorpubertäre Mädchen. Dazu ein dentalkosmetisches oxy-white Lächeln, das die Strapazen der Zurichtungen des eigenen Körpers nicht erkennen lässt.

Mühelos. Der Körper als Warenoberfläche, die am Markt positioniert wird. Es ist von Bedeutung, „gut“ auszusehen, fit zu sein – oder zumindest so zu erscheinen, schließlich geht es um die Chancen, in der Gesellschaft anerkannt zu werden und ums materielle Überleben. Die populären Konzepte, die auf die eine oder andere Weise „Machbarkeit“ suggerieren, passen sich nahtlos ein, in die politischen Projekte der Entstaatlichung im Sinne von Abbau von Schutzrechten und sozialen Schutzsystemen und der damit



einhergehenden Entsolidarisierung. Selbstformung und Selbstdisziplinierung werden dabei mit gesteigerter Tauglichkeit und Unterwerfung verkettet. Die Anleitungen zur körperlichen Selbstverbesserung und unablässigen Arbeit an sich selbst verdeutlichen, dass das Fortschrittsmodell der Moderne auch für den Körper gilt: permanente Steigerung, unendliche Akkumulation. Die idealen Ziele – den Körper vollkommen, unbegrenzt fit, leistungsfähig und jung zu halten – sind nie vollständig zu verwirklichen. Die diesbezügliche Hoffnung aber wach zu halten und anzutreiben, dahinter steht die Maschinerie des neoliberalen Projektes, deren Litanei sagt: „Es ist machbar, wenn Du nur die richtigen Produkte kaufst.“ Und ihr patriarchales Paradies sind die Folgsamen, Konsumierenden.

Zeit, das „Ich mach das nur für mich!“ mal wieder zu hinterfragen. Zeit, unsere Zeit anders zu nutzen.

Erreichbar unter:

Tel: 0316/ 872 - 4660

Email: [frauenbeauftragte@stadt.graz.at](mailto:frauenbeauftragte@stadt.graz.at)

[www.grazerfrauenrat.at](http://www.grazerfrauenrat.at)

[www.watchgroup-sexismus.at](http://www.watchgroup-sexismus.at)

Für SIE da: Mo, Di, Do, Fr, 9.00 - 14.00 Uhr, Mi, 12.00 - 17.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Keesgasse 6, 1.Stock, 8010 Graz





## safer use Produkte im Kontaktladen

severin zötter | kl&stw

Immer wieder hören wir beim Spritzenaustausch Beschwerden zu unseren Produkten. So gibt es vereinzelt Wünsche, dass wir andere Produkte in unser Sortiment aufnehmen sollten oder es wird Unzufriedenheit mit den angebotenen Materialien kundgetan.

Eure Rückmeldungen sind für uns wertvolle Informationen, die uns helfen, unsere Angebote immer wieder zu verbessern. Wir bekommen von euch aber auch viele Informationen über den alltäglichen Umgang mit Spritzenmaterialien, gelebte Praxis beim Aufkochen der unterschiedlichen Substanzen, verschiedene auftretende Probleme und Ähnliches. Für diese Offenheit in den Gesprächen möchte ich mich an dieser Stelle bedanken. Sie gibt uns erst die Möglichkeit, aktuelle Erfordernisse zu erkennen und auf eure Bedürfnisse einzugehen.

Leider können wir nicht alle Wünsche berücksichtigen.

Pro Jahr werden im Kontaktladen eine knappe halbe Million Spritzen getauscht, weitere 50.000 werden über unsere Spritzenautomaten am Jakominiplatz bzw. in der Herrgottwiesgasse und bei unseren Streetwerkeinsätzen ausgegeben. Diesen Bedarf laufend zu decken, bringt einen beachtlichen organisatorischen Aufwand mit sich. Wöchentliche Inventuren und Bestellungen gewährleisten meist einen reibungslosen Ablauf. Selten, aber doch, gibt es kleine Verzögerungen bei manchen Produkten, weswegen wir uns z.B. zu Beginn dieses Jahres gezwungen sahen, ein Produkt von einem Alternativanbieter zu kaufen.

Da die meisten unserer BesucherInnen mit unseren Standardprodukten (b.braun Austria) sehr zufrieden sind, verstehen wir den Unmut wenn wir das besagte Produkt nicht mehr anbieten können. Den Bedürfnissen entsprechende Qualität sollte im Grunde aber von allen Anbietern gewährleistet sein. Aus, wie bereits erwähnten, organisatorischen Gründen, sehen wir uns nicht im Stande, standartmäßig Produkte unterschiedlicher Firmen anzubieten.

Wenn tatsächlich Probleme mit den von uns ausgegebenen Produkten bestehen, freuen wir uns über konkrete Rückmeldungen. Durch unseren regelmäßigen Kontakt mit der Firma b.braun Austria können wir Beschwerden direkt an den Produzenten weiterleiten. Hilfreich ist es immer, wenn ungebrauchte Exemplare der als defekt identifizierten Produkte mitgebracht werden, um diese analysieren zu lassen.

Mit den seit November ausgegebenen Sniefröhrchen sind wir bisher auf viel Interesse, jedoch auf wenige AbnehmerInnen gestoßen. Auch hier freuen wir uns über Rückmeldungen zum Produkt. Nachdem die Produktion in Kooperation mit dem Projekt Offline stattgefunden hat, können wir Rückmeldungen für zukünftige Produktionen direkt umsetzen.

Wenn du konkrete Wünsche zu unseren Safer Use-Angeboten hast, wende dich an eine/einen Streetie!

Euer  
Sevi

# deine seiten

• Diese Rubrik gehört nur euch - den BesucherInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich, sowie weiteren drogenabhängigen Personen, die gerne für den HARLEKIN schreiben möchten.

• Du kannst deine Texte und Bilder während der Öffnungszeiten bei Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich abgeben (drücke sie einem/einer StreetworkerIn in die Hand oder wirf sie anonym in den grauen HARLEKIN-Briefkasten gegenüber des Tauschkammerls) oder sende sie per Mail an [h.ploder@caritas-steiermark.at](mailto:h.ploder@caritas-steiermark.at).

• Wenn du nichts schreiben möchtest, aber trotzdem etwas zu sagen hast, wende dich an einen/eine StreetworkerIn. Du kannst z.B. auch ein Interview mit dir führen lassen.

## IM ANFANG WAR DAS WORT

Es spricht zur Welt der gelbe Narr,  
hört, hört, welch eine Ehre,  
er dirigiert vergessne Laute  
aus fabulöser Sphäre.

Die Schrift zerbarst im fernen Raum,  
verwunschen hinter seidner Wand,  
Bordürensäum aus Fleisches Brust  
entgleiten der gestreckten Hand.

Es zieht sich im spiralen Fluss  
das Manifest der Zeit im Raum,  
dem Chaos weicht ein göttlich Muster,  
voll Ehrfurcht darf ich jenes schau'n.

Im kühlen Wind verblasst das Bild,  
ein Sog, der Emotionen weckt,  
hier wandeln wir, asketisch Geist,  
Verfall der Sprache, Gendefekt.

## UNBEFANGENE PERSÖNLICHKEIT

Roh, gewaltig tobt ein Sturm,  
stellt stolz sein Temperament zur Schau,  
lustvoll fegt er an der Öde,  
tanzend Gott auf zwittrig Wolk.

Es liegt ein Boot dem Ufer nah  
Am Ölteppich verbannt,  
Mephisto, der ihm innewohnt  
den Wurmstich trägt als Putz und Tand.

Mit Häuserdächern und manch Tier,  
jongliert der Wind aus Leidenschaft,  
darunter raunzt das Volk auf Knien,  
vom Boot jedoch ist nichts geblieben.

Ich streife barfuß durch die Wälder,  
bestaune die Naturgewalt  
und ab die seidenen Gewänder,  
mich jener hinzugeben.

IM TAKTE JENER FINSTREN ZEIT  
TANZT DER NARR VOLL EIFRIGKEIT

von Nicole Eder

# deine seiten

Ein Kontaktladenbesucher hat uns für diese Ausgabe erzählt, was er wichtig findet, um einen geregelten Tagesablauf gestalten zu können.

Alltag und Lebensbewältigung – geregelter Tagesablauf auch in der Pension bzw. Arbeitslosigkeit

- Dinge tun, die einem Spaß machen (ausgenommen „breit machen“)
- Angemessene Dosis konsumieren – um den Tag „normal“ zu verbringen
- Sport – vor allem viel Bewegung
- Kontakte und Freundschaften pflegen
- Geld richtig auf das Monat verteilen
- Sich überwinden, gewisse Tätigkeiten regelmäßig zu tun (Reinigung der Wohnung, Körperpflege, Geist fit halten)
- Beziehung pflegen und hegen
- Gesundes Frühstück
- Den Konsum von der Droge zeitlich einteilen (wenn möglich natürlich schlucken)
- Darauf achten dass das Morphin gewisse Vorzeichen von Krankheiten unterdrückt – also regelmäßig untersuchen lassen

Pablo, 13





## deine fragen - unsere antworten

### Muss ich für die SozialCard zuerst um GIS-Gebührenbefreiung ansuchen?

Frage, die anonym von einem Besucher/einer Besucherin über den HARLEKIN-Postkasten gestellt wurde

johannes lorber | kl&stw

MAG.(FH) JOHANNES LORBER  
Sozialarbeiter im Kontaktladen

davor 7 Jahre Sozialarbeiter bei der  
Caritas Wohnungssicherungsstelle  
Kontakt: 0676/88015-350



Die Grazer SozialCard für einkommensschwache BürgerInnen wurde im Oktober 2012 eingeführt. Ziel war es mehrere Unterstützungsleistungen unbürokratisch zusammenzufassen.

Konkret sind dies:

- Eine GVB-Ermäßigung, die sogenannte „**SozialCard Mobilität**“. Diese muss unter Vorlage der SozialCard bei der GVB gekauft werden. Die Kosten: € 50 (ohne Schloßbergbahnbenützung) oder € 60 (mit Schloßbergbahnbenützung) pro Person und Jahr. Vorsicht: Die „SozialCard Mobilität“ gilt nur für ein- und zweistellige

Liniennummern in der Zone 101 (Grazer Stadtgebiet), nicht für die ÖBB und Regionalbusse.

- **Schulaktion, Heizkostenzuschuss** und **Weihnachtsbeihilfenaktion** des Grazer Sozialamtes. Die Höhe dieser finanziellen Zuschüsse ändert sich jährlich. 2012 waren es € 51 pro Schulkind (einmal jährlich), € 65 Heizkostenzuschuss und € 25 Weihnachtsbeihilfe.
- Teilnahme an der „**Team Österreich Tafel**“. Gratisausgabe von Lebensmitteln über Rotes Kreuz und Ö3, Exerzierplatz 47, 8051 Graz, jeden Samstag, 18 - 19 Uhr.

- Einkaufsmöglichkeit in den **Grazer Vinzi-Märkten** in der Rochelgasse 15 und der Herrgottwiesgasse 51.
- Teilnahme an der Aktion „**Hunger auf Kunst und Kultur**“ (Gratiseintritt für zahlreiche Kulturveranstaltungen, Museumsbesuche etc.). Dafür muss allerdings ein eigener Kulturpass beantragt werden. Dies ist unter anderem bei der Caritas Sozialberatung in der Mariengasse 24 möglich.

#### Nun zur Frage der Antragsstellung:

Die **Einkommensgrenzen** für den Anspruch auf die SozialCard entsprechen denjenigen der GIS-Gebührenbefreiung und sind nach Anzahl der im Haushalt lebenden Personen gestaffelt:

1 Person	-	€ 938,15
2 Personen	-	€ 1.406,60
3 Personen	-	€ 1.551,35
4 Personen	-	€ 1.696,10 ...

Ausgestellt wird die SozialCard in der Regel vom Grazer Sozialamt, in Ausnahmefällen vom Behindertenreferat der Stadt Graz. Die Gültigkeitsdauer der SozialCard richtet sich nach der Gültigkeit des vorgelegten Bescheides zum Nachweis über ein geringes Haushaltseinkommen. Das Gültigkeitsdatum wird immer auf der SozialCard abgedruckt.

An und für sich müsste es reichen, ein Einkommen (Lohn, Pension, AMS Leistung, Mindestsicherung) unter den erwähnten Höchstsätzen nachzuweisen. Vom Sozialamt wird aber fast immer ein Nachweis der GIS-Gebührenbefreiung verlangt. Für viele anspruchsberechtigte Personen bedeutet das, dass sie sich zuerst bei der GIS anmelden und gleichzeitig um Befreiung von der GIS-Gebühr ansuchen müssen. Erst dann wird die SozialCard bewilligt. Ausnahmen werden für BewohnerInnen der Grazer Obdachloseneinrichtungen (inklusive Hauptwohnsitzbestätigung Arche 38) gemacht, die keine Rundfunkgeräte anmelden können. Laut telefonischer Auskunft der SozialCard-Infohotline kann jede Person, die keinen Fernseher und kein Radio hat, ohne GIS-Gebührenbefreiungsnachweis um die Sozialcard ansuchen.

#### Noch einige zusätzliche Tipps / Infos:

Zusammen mit der GIS-Gebührenbefreiung kann man ein Ansuchen auf „Zuschuss zum Fernsprechentgelt“ stellen. Das ist eine Art Gutschein, der bei verschiedenen Telefonanbietern eingelöst werden kann. GIS-Anmeldung und Befreiung inkl. Zuschuss Fernsprechentgelt zahlt sich also auf jeden Fall aus! Aber Vorsicht: **Die GIS-Gebührenbefreiung gilt immer nur maximal für ein Jahr.** Wer nicht rechtzeitig um Weitergewährung ansucht riskiert, dass er die Gebühren bezahlen muss.

Bei der Berechnung der Einkommensgrenzen berücksichtigt die GIS laut Homepage gewisse Ausgaben: Wohnkosten (Hauptmietzins inkl. Betriebskosten, abzüglich Wohnbeihilfe) und „anerkannte außergewöhnliche Belastungen im Sinne des aktuellen Einkommenssteuergesetzes“. Sprich, auch wer ein höheres Einkommen als € 938,15 hat, kann unter Umständen von den GIS-Gebühren befreit werden und damit auch um die SozialCard ansuchen.

Wenn sich einkommensmäßig etwas ändert, wenn zum Beispiel die genannten Einkommensgrenzen durch Arbeitsaufnahme überschritten werden, muss man dies sowohl der GIS als auch dem Sozialamt bekannt geben. Die Gültigkeit der SozialCard erlischt damit.

#### Weitere Infos:

##### *Info-Hotline SozialCard*

Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr  
0664 88685339, 0664 88685340

##### *Info-Hotline GIS*

Montag bis Freitag von 8 bis 21 Uhr  
Samstag von 9 bis 17 Uhr  
0810 001080

... und natürlich bei den StreetworkerInnen. Wir helfen auch gerne beim Ausfüllen der Anträge, dem Zusammenstellen und Kopieren der Unterlagen etc.!

Quellen: Homepage Sozialamt Stadt Graz, Homepage GIS, Infohotline SozialCard

#### **• Hast auch du Fragen?**

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

# deine fragen - unsere antworten

## Wo finde ich neuerdings die Caritas Einrichtungen wie z.B. das Marienstüberl oder die Sozialberatung?

roland preinfalk | caritas & stephanie grasser | kl&stw



ROLAND PREINFALK

ist Assistent  
der Bereichsleitung  
Hilfe für Menschen in Not



STEPHANIE GRASER, BA

ist Sozialarbeiterin  
im Kontaktladender  
Kontakt: 0676/88015-357

### DAS NEUE CARITAS SOZIALZENTRUM

#### Einrichtungen Eingang Mariengasse 24 ERDGESCHOSS

##### **Erstkontakt**

Tel.Nr.: 0316 8015-300

Das Sozialzentrum ist eine Ansprechstelle für alle Personen, die Unterstützung und Hilfe suchen. In Notlagen wird Hilfe rasch und gezielt, unabhängig von Nationalität und Religionszugehörigkeit angeboten.

- Öffnungszeiten: Mo bis Do 8.00 -16.00h,  
Fr 8.00 - 14.00h

#### 1. STOCK

##### **Sozialberatung**

Beratung und Hilfe für ÖsterreicherInnen, EU-BürgerInnen und Drittstaatenangehörige  
Tel.Nr.: 0316 8015-300

In Zusammenarbeit mit der Pfarrcaritas und verschiedenen anderen Stellen (Sozialämtern, AMS, Beratungseinrichtungen usw.) wird versucht, die Lebensgrundlage der KlientInnen abzusichern und eine nachhaltige Verbesserung der Situation herbeizuführen.

- Öffnungszeiten: Mo bis Do 9.00 -12.00h  
und 13.00 - 15.00h
- Angebote:
  - Gesprächsmöglichkeit und Beratung
  - Information (z. B. über Leistungsansprüche gegenüber der öffentlichen Hand,

- verschiedene weiterführende Unterstützungs- und Beratungsangebote, ...)
- Intervention bei verschiedenen Stellen (Ämtern, Vermieter, Energieversorgungsunternehmen, ...)
- Materielle Hilfe in Form von Gutscheinen für den ermäßigten Einkauf in den Caritas-Gebrauchtläden
- Finanzielle Überbrückungshilfen (Anträge bitte beim Wohnsitzpfarramt stellen)
- SchuldnerInnenberatung (Termine hierfür werden nur über die Sozialberatung vergeben!)

##### **Rechtssozialberatung**

Beratung in rechtlichen Fragen  
Tel.Nr.: 0316 8015-300

Bei der Rechtssozialberatung können einfach rechtliche Anfragen geklärt werden und zusätzlich gibt es eine Unterstützung bei der Rechtsdurchsetzung.

- Öffnungszeiten: Di, Mi 9.00 - 11.30h und 13.00 - 15.00h, Do 9.00 - 11.30h
- Montag und Freitag gibt es Beratungen durch freiwillige MitarbeiterInnen, Terminvereinbarungen werden hierfür durch Erstkontakt oder Rechtssozialberatung ausgemacht.

##### **Basisversorgung Alltagsdienste – Duschmöglichkeit**

Ebenfalls ab 13. Juni wird es in der Mariengasse eine Duschmöglichkeit geben – 2 Duschen für Männer und 1 für Frauen.

- Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 9.00 - 11.30h

## **Einrichtungen Eingang Kleiststraße 73** **ERDGESCHOSS**

### **Marienstüberl**

Mittagstisch und Begegnungsstätte  
Tel.Nr.: 0316 8015-302 oder -303

Das Marienstüberl ist eine Begegnungsstätte für Menschen, die am Rand der Gesellschaft stehen. Es gibt Zeit zum Plaudern, Zeitunglesen, Kartenspielen oder aber einfach auch die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und sich aufzuwärmen. In dringenden Fällen gibt es auch eine Wäschereinigung und Duschgelegenheiten. Einmal im Monat wird eine Friseurstunde angeboten und außerdem gibt es die Möglichkeit im Marienstüberl wichtige Telefonate zu erledigen.

Ab 13. Juni werden folgende Neuerungen gelten:

- Einheitliche Öffnungszeiten ganzjährig von 8:30 -16.00h
- Es wird eine Marienstüberlcard geben, die die finanzielle Situation der KlientInnen erfasst. Das Frühstück und die Nachmittagsjause bleiben weiterhin kostenlos, die Preise für das Mittagessen werden je nach Einkommen gestaffelt sein:
  - bei 0 – 750€: 10 Cent
  - bei 750 – 1000€: 50 Cent
  - ab 1000€ oder bei Nichtbekanntgabe des Einkommens: 1€
- Zusätzlich gibt es auch eine Weitergabe von Lebensmitteln

## **Basisversorgung Alltagsdienste – Kleiderausgabe**

Die Hauptkleiderausgabe wird es ab 17. Juni im Marianum geben, andere Einrichtungen (wie z.B. die Arche 38) geben Kleidung nur mehr in Notfällen aus. Ab Mitte Juni gelten folgende Öffnungszeiten für die Kleiderausgabe:

- Mo, Mi, Do 9.00 - 11.30h

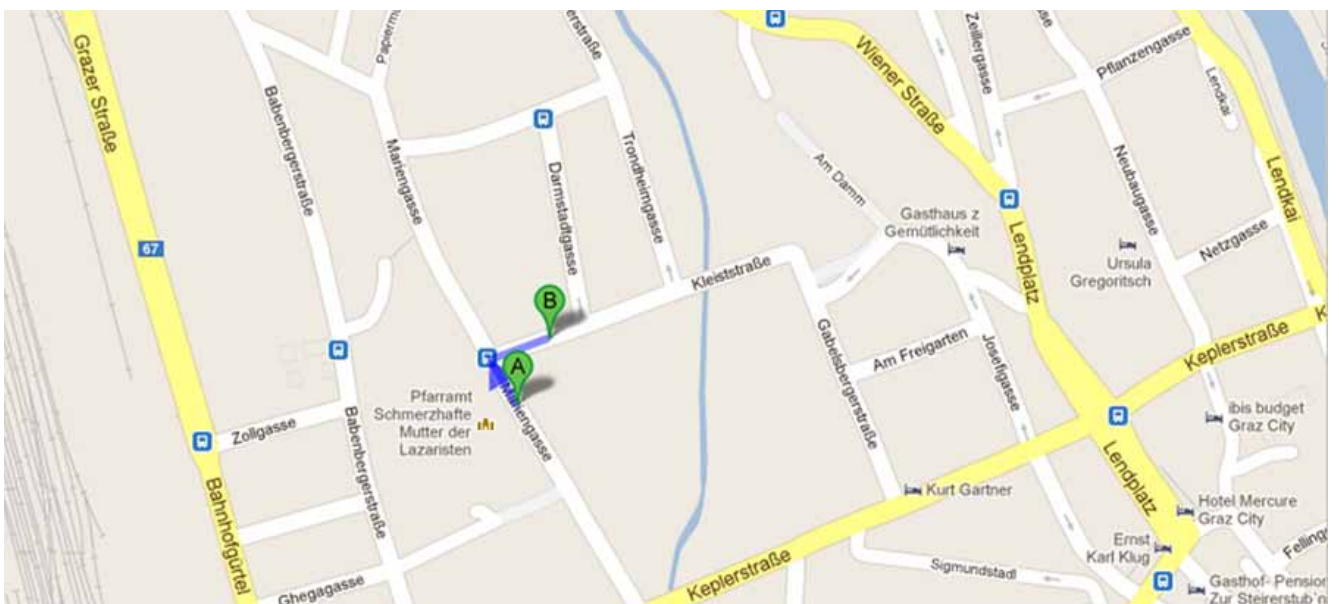
### 1. STOCK

#### **Ambulatorium Marienambulanz**

Medizinische Erst- und Grundversorgung  
Tel.Nr.: 0316 8015-351

Die Marienambulanz ist zuständig für die medizinische Erst- und Grundversorgung für unversicherte Menschen, sowie für Versicherte, die die Schwelle im öffentlichen Gesundheitssystem nicht überwinden können.

- Öffnungszeiten:  
Allgemeine medizinische Sprechstunde:  
Mo bis Fr 12.00 - 14.00h  
Frauensprechstunde: Di 8.00 - 12.00h  
Psychiatrische Sprechstunde: Do 9.00 - 16.00h
- Es wurde ein 2. Ordinationsraum eingerichtet, sodass es nun mehr Platz und eine bessere Betreuungsqualität gibt.







## musik und freizeit

johannes lorber | kl&stw

Am 29.06.2013 findet zum bereits 33. Mal das **Augartenfest** statt! Bei freiem Eintritt gibt es Musik auf 5 Bühnen (Schlager und Volksmusik, HipHop, Rock, Pop), einen Sportcampus, eine Hundeshow, etc. Erste Programmdetails lassen sich bereits über Facebook herausfinden.



Im Juli wird die „Grazer Woche“ wieder das **Freiluftkino am Franziskanerplatz** veranstalten. Das Programm steht noch nicht fest, wir werden darüber im Juli-Flugblatt berichten.



Frühjahr und Sommer ist die beste **Flohmarktzeit!** Regelmäßige Märkte finden beispielsweise beim Cineplex Puntigam und in der Kärntnerstraße 218 (Samstags, Sonntags) oder in der Wienerstraße bei Interspar und Center West

(Sonntags) statt. Zum Geld ausgeben oder verdienen, je nachdem...



Für alle die gern ein bisschen aus Graz rauskommen: Der **Plabutsch** bietet sich als leicht erreichbares Wander- oder Bike-Ziel an. Man braucht dafür nicht weit zu fahren und auch kein eigenes Auto. Von der Bushaltestelle „Gösting“ (Linien 40 / 85) oder der Straßenbahnhaltestelle „Alt-Eggenberg“ (Linie 1) führen markierte Wege in rund 1 $\frac{1}{2}$  Stunden zu Gasthaus und Aussichtswarte Fürstenstand, dem mit 764 Höhenmetern höchsten Punkt von Graz. Von der Haltestelle „Alt-Eggenberg“ lässt sich der Thaler See zu Fuß erreichen. Nähere Informationen, Karten, Wegbeschreibungen etc. gibt es bei Johannes.





# musik und freizeit

martin ladenhauf | kl&stw

## Musik News

### „God is dead“-Rückkehr von Black Sabbath:

Die alten Herren rund um Sänger Ozzy Osbourne melden sich am 7. Juni mit neuem Album zurück. Black Sabbath kann man durchaus als Begründer des Heavy Metal sehen. Sie begannen Ende der 60er Jahre harten Rock zu spielen, geprägt von Ozzys Stimme, den genialen Riffs von Tony Iommi, den tiefen wummernden Bässen von Geezer Butler und den treibenden Beats von Bill Ward. Am 7. Juni erscheint ihr neues Album „Album 13“. „God is dead“- die Single ist ein erster Vorgeschmack auf ein sicherlich gutes „altes“ Rockalbum. „Schwere Riffs, schleppende Bässe, dazu ein gespenstischer Gesang: ‚God Is Dead‘, die neue Single von Black Sabbath, erfüllt die Erwartungen an die wieder vereinte Heavy-Metal-Legende.“ (Die Presse online, 18.04.2013)

### Donauinselfest vom 21.bis 23. Juni 2013:

Das legendäre Donauinselfest in Wien bietet wieder ein interessantes Programm unterschiedlicher Musikstile und Interpreten. Neben Austropop Legenden wie Wilfried, Fendrich und Ambros spielt auch der italienische Rockmusiker Zucchero. Auch die FM4 Bühne und eine Country Bühne laden die zahlreichen BesucherInnen ein. Der Eintritt ist wie jedes Jahr gratis!

## CD Reviews

Iggy Pop, „Ready to die“ meldet sich mit den Stooges zurück: „Nichts, worauf die Welt 44 Jahre gewartet hätte, andererseits aber auch nichts, was entbehrlich oder fehl am Platz wirkt. Ende der 1960er-Jahre und Anfang der 1970er-Jahre

war es Proto-Punk. Heute ist es eher gediegener Garagen-Rock, aufgeführt von schon reiferen Herren.“ (Kleine Zeitung online, 19.04.2013)



Depeche Mode, „Delta Machine“: Neues von den Herren Gore und Gahan. „Grundsätzlich sind Depeche Mode immer noch eine gute Idee – eine Band, die aus so unterschiedlichen Typen besteht und seit 33 Jahren zusammenhält (mal großzügig vom Ausstieg Alan Wilders abgesehen). Man muss sie mögen.“ (Rolling Stone online, 19.04.2013)



Christina Stürmer, „Ich hör auf mein Herz“: Neues Album von Ex Starmaniac Christina Stürmer. Die mittlerweile sechste CD von Stürmer ist am 19. April erschienen und bietet Schmusse- und Elektropop.

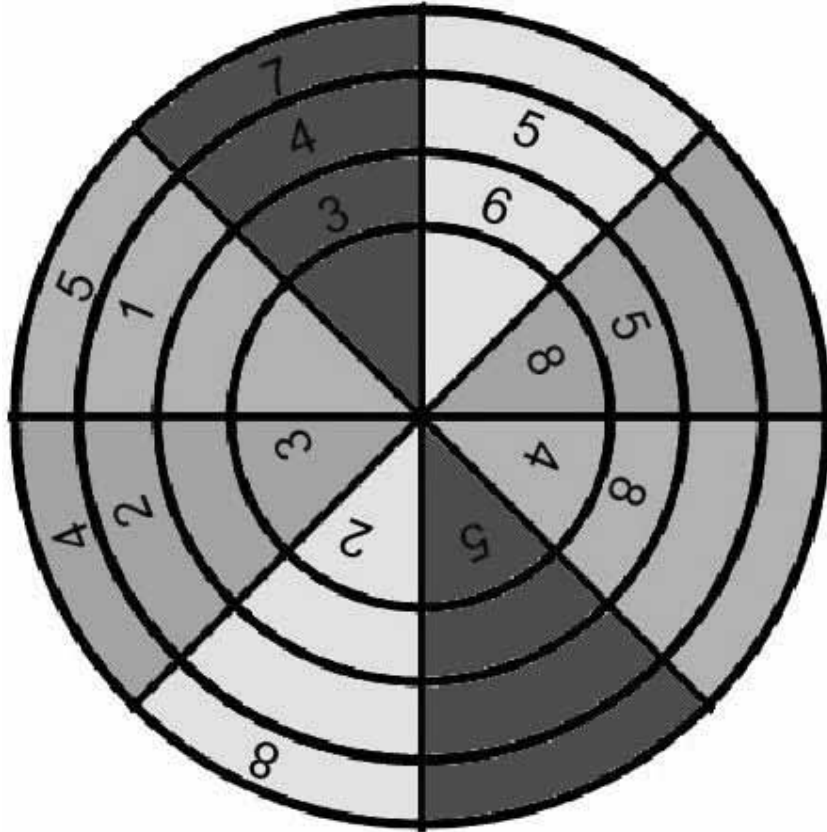


# denksport

## KREIS-BOX-SUDOKU

stephanie grasser | kl&stw

Fülle das Diagramm mit Zahlen von 1 bis 8, wobei in jedem Kreisring, jedem fett umrahmten Kreisviertel und in den Feldern derselben Farbe (jeweils die gegenüberliegenden Felder) jede Zahl genau einmal vorkommt.



Quelle: [www.sachsentext.de](http://www.sachsentext.de)

## kochtipp

### Zitronen-Hähnchenschenkel „Meran“

christine perchthaler | kl&stw

„Das Sparkochbuch“ von Uwe Glinka und Kurt Meier

Günstige und ausgewogene Ernährung nach dem Hartz IV Regelsatz (EUR 4,40 für Essen und Trinken pro Tag)

- 600g Hähnchenschenkel
- 300g Zwiebel
- 400g Kartoffeln
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 60ml Olivenöl
- 2 Stück Zitronen
- 1,5l Mineralwasser

Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und auf ein leicht gefettetes Backblech legen. Zwiebeln und Kartoffeln schälen und, falls nötig, klein schneiden. Dann auf dem Blech zwischen den Hähnchenschenkeln verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl und den Saft der Zitronen vermischen. Zwiebeln, Kartoffeln und Hähnchenschenkel damit bepinseln, den Rest der Flüssigkeit darübergießen. Im Backofen ca. 30 Minuten bei Unterhitze garen, dann unter dem Grill (niedrigste Stufe) bräunen.

LÖSUNGEN gibt es wie immer im Kontaktladen!

# termine juni 2013

## HINWEIS

Termine können sich kurzfristig ändern.  
Änderungen werden im  
Kontaktladencafé ausgehängt.

STW = Streetwork  
ÖZ = Öffnungszeit  
BD = Beratungsdienst  
FC = Frauencafé



Samstag, 1.6.	geschlossen	
Sonntag, 2.6.	geschlossen	
Montag, 3.6.	BD: 09:00-11:00 ÖZ: 12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:00-15:00 (Testung)* <b>Laufgruppe:</b> Treffpunkt 15:30 Kontaktladen
Dienstag, 4.6.	ÖZ: 12:00-15:00   STW	Medizinische Versorgung 12:15-14:15 (Testung)*
Mittwoch, 5.6.	FC: 15:00-17:00 BD: 17:00-19:00   STW	
Donnerstag, 6.6.	ÖZ: 12:00-15:00   STW	Rechtsberatung 12:00-15:00
Freitag, 7.6.	ÖZ: 10:00-13:00	Medizinische Versorgung 10:00-12:00 (Testung)* Rechtsberatung 12:00-13:00
Samstag, 8.6.	geschlossen	
Sonntag, 9.6.	geschlossen	
Montag, 10.6.	BD: 09:00-11:00 ÖZ: 12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:00-15:00 (Testung)* <b>Laufgruppe:</b> Treffpunkt 15:30 Kontaktladen
Dienstag, 11.6.	ÖZ: 12:00-15:00   STW	Medizinische Versorgung 12:15-14:15 (Testung)*
Mittwoch, 12.6.	FC: 15:00-17:00 BD: 17:00-19:00   STW	
Donnerstag, 13.6.	ÖZ: 12:00-15:00   STW	Rechtsberatung 12:00-15:00
Freitag, 14.6.	ÖZ: 10:00-13:00	Medizinische Versorgung 10:00-12:00 (Testung)* Rechtsberatung 12:00-13:00
Samstag, 15.6.	geschlossen	
Sonntag, 16.6.	geschlossen	
Montag, 17.6.	BD: 09:00-11:00 ÖZ: 12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:00-15:00 (Testung)* <b>Laufgruppe:</b> Treffpunkt 15:30 Kontaktladen
Dienstag, 18.6.	ÖZ: 12:00-15:00   STW	Medizinische Versorgung 12:00-15:00 (Testung)*
Mittwoch, 19.6.	FC: 15:00-17:00 BD: 17:00-19:00   STW	
Donnerstag, 20.6.	ÖZ: 12:00-15:00   STW	Rechtsberatung 12:00-15:00
Freitag, 21.6.	ÖZ: 10:00-13:00	Medizinische Versorgung 10:00-12:00 (Testung)* Rechtsberatung 12:00-13:00
Samstag, 22.6.	geschlossen	
Sonntag, 23.6.	geschlossen	
Montag, 24.6.	BD: 09:00-11:00 ÖZ: 12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:00-15:00 (Testung)* <b>Laufgruppe:</b> Treffpunkt 15:30 Kontaktladen
Dienstag, 25.6.	ÖZ: 12:00-15:00   STW	Medizinische Versorgung 12:00-15:00 (Testung)* <b>Vortrag zu Hepatitis von Dr. Bauer 15:30-17:00</b>
Mittwoch, 26.6.	FC: 15:00-17:00 BD: 17:00-19:00   STW	
Donnerstag, 27.6.	ÖZ: 12:00-15:00   STW	Rechtsberatung 12:00-15:00 <b>Hepatitis Beratung mit Dr. Bauer 15:00-16:00</b>
Freitag, 28.6.	ÖZ: 10:00-13:00	Medizinische Versorgung 10:00-12:00 (Testung)* Rechtsberatung 12:00-13:00
Samstag, 29.6.	geschlossen	
Sonntag, 30.6.	geschlossen	

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