

HARLEKIN

DIE KONTAKTLADENZEITUNG

Kraftquellen

Ausgabe Mai

01/25



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, Sophie, Lukas oder Katja nach den 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

Instagram: [triptalksgraz](https://www.instagram.com/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: Kontaktladen & Streetwork
streetwork@caritas-steiermark.at

Illustrationen: Dev Dutta, Flaticon

Titelfoto: Image from Freepik

Beiträge | Mitarbeiter*innen von Kontaktladen und

Streetwork im Drogenbereich: [Kathrin Eberhard](#),
[Julia Fink](#), [Katja Körndl](#), [Lukas Marlovits](#), [Liselotte Fürbock](#),
[Sophie Svoboda](#), [Magdalena Eberhardt](#), [Martina Raiser](#),
[Harald Ploder](#)

Beiträge | extern: [Elisabeth Hornig](#), [IKA](#), [Dominik Wagner](#), [Petra](#)

inhalt

aufgepudelt der ploder schreibt	S.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	S.4
vorgestellt caritasseelsorger dominik wagner	S.6
nachgeforscht stress	S.8
selbstgestaltet beiträge von besucher*innen	S.12
erinnert gedenken	S.13
eingepplant kostenlose sommerveranstaltungen	S.14
selbstgestaltet kraftquellen der streeties	S.16
aufgeschnappt atemübungen mit elisabeth hornig	S.18
aufgepasst achtsamkeit	S.20
nachgeforscht kraftquellen	S.22
nachgelesen die katze von dalai lama von david michie	S.25
ausprobiert rezept von christian	S.26
nachgedacht denksport der ausgabe	S.27
ausgeblickt termine mai 2025 - oktober 2025	S.28

Die größte Gefahr für die Demokratie

Mehr als es ihm recht ist, muss der Pudel zur Kenntnis nehmen, dass wir in Zeiten massiver politischer Umbrüche leben. Die autokratischen Diktatoren (das Gendern kann man sich hier ja sparen), die sich insbesondere für sich selbst und die Interessen ihrer „eigenen“ Staaten interessieren, werden immer mehr statt weniger und gleichzeitig verlieren internationale Gemeinschaften, Handels- und Wirtschaftsübereinkünfte und insbesondere oft lebensrettende Friedensabkommen Schritt für Schritt an Bedeutung.

Auch wenn man vielleicht (noch) nicht gleich den Dritten Weltkrieg heraufbeschwören muss, sind diese Entwicklungen mehr als besorgniserregend. Gerade die autokratischen Diktatoren - viele davon übrigens „demokratisch gewählt“ - verschieben mit großen Schritten nicht nur die Grenzen des politisch Sagbaren, sondern auch die des Machbaren. Dass Wahlen ungeniert manipuliert und politische Gegner*innen schamlos ermordet oder eingesperrt werden, irritiert oder überrascht die internationale Gemeinschaft inzwischen so wenig, dass sich beispielsweise Putin oder Lukaschenko gar nicht mehr die Mühe machen, ihr diktatorisch-rabiaten Handeln zu verbergen.



In den USA hat sich Donald Trump kürzlich zum Diktator krönen lassen, auch wenn das Amt offiziell noch „Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika“ heißt. Dass sich der reichste Musk der Welt mit lächerlichen 250 Millionen US-Dollar Wahlkampfspende (lächerlich, weil nur 0,07% seines Vermögens) die amerikanische Administration gekauft hat und seither mit Trump im Doppelpack regiert, irritiert interessanterweise auch niemanden so richtig. Genauso wie die Tatsache, dass die beiden nach und nach demokratische Säulen wie die Bundesgerichtsbarkeit oder auch die Pressefreiheit abschaffen oder zumindest ungestraft ignorieren.

Auch mit Blick auf politische Entwicklungen in Österreich muss also vielleicht mit einem großen Missverständnis aufgeräumt werden: Demokratie bedeutet nicht nur, den oft zitierten Willen der Wählerinnen und Wähler anzuerkennen und zu respektieren. Auch wenn wir uns irgendwann mit der Frage beschäftigen werden müssen, wie viel Manipulation durch friedenszerstörende Hetze oder auch große und vor allem profitorientierte Unternehmen wie Cambridge Analytica zulässig ist. Nein, zu einer echten und gelebten Demokratie gehören auch freie und politisch unabhängige Medien, eine vielfältige Berichterstattung, eine ernstzunehmende und ausreichend finanzierte Kontrolle der Mächtigen, die Möglichkeit zur politischen Beteiligung auch zwischen Wahlterminen und nicht zuletzt eine starke und funktionierende Justiz. Und genau an dieser Stelle verortet der Pudel aktuell auch die größte Gefahr für die Demokratie: Die ewiggestrig Hetzenden haben es geschafft, diese wichtigen Bestandteile von echten Demokratien zu neuen Feindbildern zu erheben, insbesondere wenn ihnen die Berichterstattung über die eigenen Parteien nicht in den manipulativen Kram passt, gegen ihre Unmenschlichkeit demonstriert wird oder sie von einer unabhängigen Justiz immer wieder wegen Verhetzung oder Korruptionsaffären verurteilt werden. Für den Pudel steht fest: Wer sich dann im öffentlichen Diskurs noch ständig als Opfer einer vermeintlichen großen Verschwörung darstellt, ist gleichermaßen peinlich wie demokratiefeindlich!

Und genau so, wie wir mir manchmal auch zähneknirschend Wahlergebnisse zur Kenntnis nehmen müssen, wird es zukünftig für uns alle wichtig sein und bleiben, besagte Grundfesten der Demokratie zu verstehen und zu verteidigen, egal welcher Partei man bei den Wahlen sein Kreuzerl schenken mag. Wer meint, der Pudel übertreibt hier, möge einen Blick in die USA oder nach Russland werfen. Dort sind sie nämlich schon am Werke, die sich selbst immer wieder als solche ernennenden Demokraten, die bei (gar nicht so) genauer Betrachtung als skrupellose Diktatoren bezeichnet werden müssen.

Bild von upklyak auf Freepik

nachbetrachtet & angekündigt

Küchenchef Christian

Seit November 2024 ist unser Küchenchef Christian Weigl wieder zurück in der Kontaktladen Küche und bereitet warmes, leckeres Mittagessen für die Besucher*innen zu. Wir freuen uns alle sehr, dass du wieder da bist Christian, und die ausgezeichneten Cremesuppen und Hauptgerichte für uns kochst!

Weihnachtsfeier 2024!

Am 23.12.2024 feierten die Mitarbeiter*innen des Kontaktladens gemeinsam mit 260 Besucher*innen mit Punsch und faschierem Braten in ausgelassener Stimmung. Selbstgemachte Weihnachtskekse (an dieser Stelle vielen Dank an Antonia!), Gutscheine vom Land Steiermark, Zotter Schokolade und Red Bull erfreuten die vielen Gesichter an diesem Tag! Dankeschön dafür!



Begleitung durch das Gewaltschutzzentrum im Streetwork

Das Team des Gewaltschutzzentrums hilft Opfern von Gewalt. Ihr Angebot richtet sich an Frauen, Männer, Diverse, Jugendliche und Kinder in der gesamten Steiermark. Mitarbeiter*innen vom Gewaltschutzzentrum gehen 1x im Monat mit den Streeties gemeinsam auf die Straße, um euch ihr Angebot auch außerhalb ihrer Einrichtung näherzubringen.

Weltfrauentag

Am 8. März gab es anlässlich des Internationalen Weltfrauentags eine kleine Aufmerksamkeit für die Besuche-

rinnen des Kontaktladens.

Dem Weltfrauentag kommt besonders bei uns im Kontaktladen große Bedeutung zu. Frauen* in der Drogenzene sind nicht nur sehr unterrepräsentiert (nur rund 1/3 der Angebotsnutzenden 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.



Momentan keine medizinische Sprechstunde

2024 verabschiedeten wir uns schweren Herzens von unserer langjährigen Kollegin Dr.in Karin Fuchs. Karin arbeitete über 25 Jahre als Ärztin in der medizinischen Sprechstunde im Kontaktladen und hatte immer ein offenes Ohr bei medizinischen Anliegen für zahlreiche Besucher*innen. Vielen Dank für dein Engagement, wir wünsche dir alles Gute und eine schöne Zeit in deiner wohlverdienten Pension! Wir arbeiten daran wieder eine medizinische Sprechstunde anbieten zu können.

Personal

Neun Monate gehen dann doch schnell vorbei. Raul hat uns bis Ende März als Zivildienstler unterstützt. Danke für deine Motivation und deinen aktiven Zugang zur Arbeit, wir wünschen dir für deine berufliche Zukunft alles Gute!

Hallo, mein Name ist **Matteo** und ich absolviere meinen Zivildienst seit April im Kontaktladen. Ich bin durch die Caritas Website auf diese Stelle gestoßen. Hier hat dann der Punkt Kochen mein Interesse geweckt, da ich auch selber gerne daheim koche. Ich freue mich auf die nächsten neun Monate mit euch!



Neue Hochbeete im Hof

Der Hof vor dem Kontaktladen, eine öffentliche Grünfläche der Stadt Graz, wird gern als Aufenthaltsort und Treffpunkt von Besucher*innen genützt. Gemeinsam mit einer Projektgruppe der HLW Graz und der Stadtgemeinde Graz wird dieser Ort nun umgestaltet.

Am 6. März engagierten sich Besucher*innen, Schülerinnen, Jugendzentrum und Kontaktladenmitarbeitende und bohrten, schaufelten, bauten und malten was das Zeug hielt. Es entstanden vier neue Hochbeete die baldmöglichst befüllt und begrünt werden. Dafür brauchen wir noch helfende Hände! Meldet euch gern bei uns und vielen Dank an alle Beteiligten für die tatkräftige Unterstützung!

Freizeitaktionen

Einmal im Monat organisiert der Kontaktladen eine Freizeitaktion für Besucher*innen. Ende letzten Jahres und Anfang dieses Jahres waren wieder unterhaltsame Ausflüge mit dabei: Im November lud der Kontaktladen auf einen Kinobesuch im Annenhof Kino mit Getränk und Popcorn ein. In weihnachtlicher Stimmung bei Punsch und Keksen wurden im Dezember Kerzen gegossen. Sportlich ging es im Jänner beim Eislaufen in der Grazer Winterwelt und im Februar mit dem Kegelausflug in die Römerstube zu.

Freizeitaktionen Termine (Mai - Oktober)

- ✓ **Mai: Wandern auf dem Plabutsch**
- ✓ **Juni: Floßfahrt auf der Mur**
- ✓ **Juli: Minigolf**
- ✓ **August: Kanu fahren auf der Mur**
- ✓ **September: Thalersee mit Geocache und Eisessen**
- ✓ **Oktober: 4D Erlebniskino und Schloßbergrutsche**



CSD – Christopher Street Day

Der Christopher Street Day setzt ein starkes Zeichen für Vielfalt und Akzeptanz in Graz am 28. Juni 2025. Mit einer farbenfrohen Parade und einem anschließenden Parkfest im Volksgarten, bietet der Tag eine Plattform, um die Rechte und die Sichtbarkeit der LGBTIQ-Gemeinschaft zu fördern. Der Kontaktladen wird mit einem Infostand beim Parkfest im Volksgarten im bunten Trubel vor Ort sein und Safer Use Infomaterial sowie Giveaways von 15:00 bis 18:00 Uhr ausgeben.

Gedenktag

Am 21. Juli 2025 findet wieder der internationale Gedenktag der verstorbenen Drogengebraucher*innen statt. Gegründet wurde der Gedenktag von einer Mutter, die ihren Sohn durch eine Überdosis verloren hat. Seitdem wird der Tag von Suchthilfeeinrichtungen auf der ganzen Welt begangen, um den Fokus auf den richtigen Umgang mit Suchterkrankungen zu legen.

Am 21. Juli veranstaltet der Kontaktladen von 14:00 bis 16:30 Uhr eine Aktion am Hauptplatz und hält gemeinsam mit Suchthilfeeinrichtungen aus ganz Österreich eine Gedenkminute ab, um an verstorbene Drogengebraucher*innen zu erinnern.



Seit letztem Jahr bereichert Dominik Wagner, Seelsorger der Caritas Steiermark und Priester der Diözese Graz-Seckau, unser Kontaktladen-Angebot. Auf den nächsten zwei Seiten wollen wir euch Dominik und seine Arbeit als Seelsorger und Priester näher vorstellen. Im Interview für diesen Artikel hat er uns außerdem auch seine persönlichen Kraftquellen verraten.

Dominik ist 31 Jahre jung und derzeit als Caritasseelsorger und Priester tätig. Bevor er sich die Frage stellte „Was er denn Sinnvolles mit seinem Leben machen könnte?“, absolvierte er eine höhere technische Lehranstalt (HTL) für Wirtschaftsingenieurwesen. Danach führte sein Weg in die Theologie, Philosophie und ins Priesterseminar.

Im Zuge seiner Tätigkeit als Caritasseelsorger steht er sowohl Klient*innen als auch Mitarbeiter*innen der Caritas Steiermark unterstützend zur Verfügung: ob bei heiklen Lebensfragen, in Phasen der Neuorientierung oder bei Wunsch nach Austausch und Beratung. Die Gesprächsinhalte mit Dominik sind dabei immer stets vertraulich.

Als Priester ist er außerhalb der Caritas unterwegs. Sein Berufsalltag gestaltet sich vielfältig: So ist er in Schulen zu den Themen Caritas und priesterliches Leben zu Besuch, hält Taufen, Hochzeiten, Firmungen, Besinnungstage, Begräbnisse, macht Vorträge und hilft, wo es notwendig ist. Wer einen seiner Gottesdienste besuchen möchte, kann dies immer mittwochs um 18:30 Uhr in der Herz-Jesu-Kirche (Graz) tun oder jeden 1. und 3. Sonntag im Monat im Schubertkino (kircheimkino.com).

Einmal im Monat ist Dominik im Kontaktladen anzutreffen. Meist an einem Donnerstag zum Kontaktladen-Café von 12 bis 15 Uhr. Als Seelsorger möchte er für Besucher*innen ansprechbar sein. Sein Angebot ist überkonfessionell, das heißt: Es ist nicht an eine bestimmte Glaubensrichtung oder religiöse Zugehörigkeit gebunden. Es geht ihm nicht darum, jemandem seinen Glauben „überzustülpen“, sondern das Gespräch anzubieten, zur Stärkung und Entlastung.

Bei seinen Kontaktladenbesuchen genießt er es zudem einfach mit den Besucher*innen gemeinsam zu essen, „über Gott und die Welt“ zu plaudern und gute Stimmung zu teilen. Währenddessen ergeben sich oftmals sehr intensive und tiefe Gespräche, von denen er, wie er erzählt, selbst vieles dazulernen kann.

Darüber hinaus kommt es in weiterer Folge – auf Wunsch von Besucher*innen – immer wieder zu Treffen außerhalb des Kontaktladens. So veranstaltete Dominik – gemeinsam mit Kontaktladenbesucher*innen – bereits Verabschiedungen für Verstorbene oder Grabbesuche mit Hinterbliebenen.

Kraftquellen

Ganz im Sinne des Hauptthemas dieser Harlekin-Ausgabe – Kraftquellen – haben wir Dominik gefragt, was denn sei-

ne persönlichen Quellen sind, um wieder Kraft zu tanken. Dominiks Kraftquellen bestehen aus drei ihm wichtigen Dimensionen, die alle mit Begegnung zu tun haben: der Liebe 1) zu Gott oder zur Transzendenz, 2) zu anderen Menschen und 3) zu sich selbst. Diese drei Dimensionen sind für ihn miteinander verbunden und spiegeln wider, was die menschliche Seele braucht. Sie machen das Leben für Dominik lebenswert.



Die Liebe zu Gott findet Dominik beispielsweise durch ein stilles Gebet. Im Gebet gibt es für ihn keinen Leistungsdruck. Es geht nur darum, einfach zu sein. Gott hilft Dominik dabei Wahrheit und Liebe zu finden.



Die Liebe zu anderen Menschen gestaltet sich für Dominik durch eine gute Beziehung und den Austausch mit seinen Mitmenschen, Freundschaften und Familie. Aber auch durch eine gewisse Dienstbereitschaft und Hingabe seinen Mitmenschen gegenüber: Indem sich Dominik für Menschen engagiert, findet er Erfüllung im eigenen Leben.



Die Liebe zu sich selbst bedeutet für Dominik, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, sich anzunehmen und eine gute Mitte zu finden. Zudem sind ihm ausreichend Schlaf, eine gute Ernährung und Bewegung wichtig.

Die Natur stellt für ihn ebenfalls eine Kraftquelle dar. Er findet zum Beispiel beim Wandern oder Jagen Ruhe und inneren Frieden. Hier kann er die Natur in Stille beobachten und sein Leben neu ordnen, um sich wieder selbst zu finden.

Letztendlich sind es sowohl seelische als auch körperliche Kraftquellen, die seinem persönlichen Wohlbefinden helfen. Sie stellen einen Balanceakt zwischen Aktivität und Ruhe dar und betonen die Bedeutung von spirituellen und zwischenmenschlichen Beziehungen.

Ihr könnt euch jederzeit bei Dominik melden oder ihn einfach bei einem seiner Kontaktladenbesuche ansprechen! Fragt gerne bei den Streeties nach seiner Telefonnummer oder dem nächsten Datum, an dem er in den Kontaktladen kommt.

Die nächsten Termine sind:

- 08.05.2025
- 12.06.2025
- 07.08.2025

Immer von 12 bis 15 Uhr!

Caritasseelsorger Dominik Wagner



Dominik empfindet es als eine unglaublich schöne Sache und ein echtes Privileg für Menschen da sein zu dürfen – noch dazu mit einer relativ großen Freiheit, was die Art und Weise betrifft, in der er für Menschen zur Verfügung stehen kann: „Ich bin irrsinnig dankbar, beruflich für diese Mischung aus menschlich viel geben dürfen und gleichzeitig aber viel lernen zu dürfen. Das ist eine wunderschöne Kombination. Das heißt, ich darf in so viele verschiedene Bereiche hineinschnuppern, in so viele Wirklichkeiten, die das menschliche Leben bietet.“



Foto von Aarón Blanco Tejedor auf Unsplash

Stress

Wir alle sind hin und wieder gestresst, fühlen uns unter Druck gesetzt, überfordert und angespannt. Meist passiert das, wenn wir Anforderungen und Belastungen begegnen und dabei das Gefühl haben, diesen mit den uns verfügbaren Ressourcen nicht ordentlich begegnen zu können. Solange diese Stresssituationen von kurzer Dauer sind, entsteht dabei kein Schaden. Wird der Stress jedoch zum Dauerbegleiter in unserem Leben, können mentale und körperliche Probleme auftauchen und wir werden krank. Wodurch genau das passiert, was dabei im Körper geschieht und welche Möglichkeiten ihr habt, Stress entgegenzuwirken erfahrt ihr in diesem Artikel.

Was ist Stress?

Unter Stress versteht man gemeinhin die **natürliche Reaktion des Körpers und der Psyche auf innere und äußere Belastungen**. Stress entsteht beispielsweise durch Beziehungskonflikte, Zeitdruck, Schlafmangel oder Schmerzen. Im Alltagssprachgebrauch wird unter Stress meist ein Mangel an zeitlichen Ressourcen oder ein Zuviel an Arbeitsbelastung verstanden.

In der Wissenschaft beschäftigen sich viele verschiedene Disziplinen mit dem Begriff „Stress“ und es ist daher auch nicht verwunderlich, dass es keine einheitliche Definition gibt, sondern vielmehr unterschiedliche und komplexe Betrachtungsmöglichkeiten, die sich von der alltagsprachlichen Begrifflichkeit abheben.

Einen wesentlichen Beitrag zur Stressforschung lieferte der Mediziner und Biochemiker Hans Selye. Er war einer der ersten Stressforscher in den 30er und 40er Jahren des vorigen Jahrhunderts und prägte in seinen Arbeiten einen eher neutralen Stressbegriff, indem er Stress als etwas nicht ausschließlich Schädliches betrachtete, sondern zwischen positivem und negativem Stress unterschied. Er prägte damit die Begriffe **Eustress** und **Distress**.



Unter **Distress** versteht man negativ erlebten Stress, welcher Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und Überforderung auslöst. Wenn die Anforderungen der Umwelt, die eigenen Kapazitäten sehr stark beanspruchen oder übersteigen, entstehen körperliche und psychische Veränderungen, die als Risikofaktoren für Erkrankungen gelten. Chronischer Distress kann beispielsweise Auslöser für Schlafprobleme, Angstzustände, Verdauungs- und sogar Herz-Kreislauf-Probleme sein.



Eustress hingegen wird als motivierend, zu Leistungen anspornend und beflügelnd erlebt und wird z.B. bei einem sportlichen Wettkampf ausgelöst. Er hilft uns dabei, uns weiterzuentwickeln und Hürden zu bewältigen.

Einige Wissenschaftler*innen betrachten Selyes Konzept als überholt, andere jedoch sehen es als weiterhin relevant für die Stressforschung und die psychologische Praxis, weil es als Erklärungsmodell für die subjektive Wahrnehmung von Stress dient und hilft zu verstehen, dass das Erleben von Stress von vielen verschiedenen Faktoren (Lebenssituation, Bewältigungsstrategien, Persönlichkeit etc.) abhängt.

Obwohl Selyes Konzept weiterhin Beachtung findet, wurde es durch neuere Theorien und Modelle ergänzt. Die moderne Stressforschung konzentriert sich zunehmend auf andere Aspekte des Themas, wie zB den individuellen Umgang mit Stress und dem Konzept der Stressresilienz.

Welche Symptome entstehen durch Stress?

Stress äußert sich auf unterschiedlichen Ebenen:

- ➔ körperlich (Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafprobleme)
- ➔ emotional (Angstzustände, Überforderung, Depression, Stimmungsschwankungen)
- ➔ kognitiv (Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, langsames Denken)
- ➔ Verhalten (sozialer Rückzug, verändertes Essverhalten, Substanzkonsum)

Was sind Ursachen von Stress (=Stressoren)?

Grundsätzlich kann man die Reize, die Stress auslösen in die Kategorien äußere und innere Stressoren unterteilen.

Äußere Stressoren können wir oft nicht direkt beeinflussen, weil sie von außen auf uns wirken. Hierzu zählen beispielsweise

- ➔ Umwelteinflüsse (Lärm, Luftverschmutzung, Reizüberflutung)
- ➔ berufliche Belastungen (Mobbing, Zeit- und Termindruck, Arbeitspensum)
- ➔ gesundheitliche Probleme (chronische Erkrankungen, Infektionen, Schlafmangel)
- ➔ finanzielle Schwierigkeiten (Schulden, Arbeitslosigkeit)
- ➔ Stressursachen in der Familie und in Beziehungen (Scheidung, Pflege/Krankheit eines Angehörigen, Tod eines Familienmitglieds)

Im Gegensatz zu den äußeren Stressoren, haben **innere Stressoren** ihren Ursprung in uns selbst und entstehen durch unsere Überzeugungen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster. Beispiele für innere Stressoren sind 1) Perfektionismus 2) hohe Ansprüche an sich selbst 3) Selbstkritik 4) Grübeln 5) Ängste und 6) mangelndes Selbstvertrauen. Unsere inneren Einstellungen zu äußeren Reizen können also Stress und Unwohlsein sowohl auf psychischer als auch körperlicher Ebene verursachen. Einige dieser inneren Stressoren lassen sich bearbeiten und relativieren, manche sind aber für die meisten Menschen schwer zu verändern.

Wie wirkt sich Stress auf den Körper aus?

Wenn wir gestresst sind, setzt unser Körper verschiedene Prozesse in Gang, die wir nicht willentlich steuern können. Bei der Bewertung von Situationen spielt eine mandelförmige Struktur im Gehirn, die **Amygdala**, eine zentrale Rolle. Sie nimmt Informationen, die unsere Sinnesorgane liefern auf und bewertet diese. Wenn eine Situation als potentiell gefährlich eingestuft wird, informiert die Amygdala die Nebenniere mithilfe des **Sympathikus** und des **Hypothalamus**. Die Nebenniere schüttet dann die **Stresshormone** Adrenalin, Noradrenalin sowie Cortisol aus.

Durch diese Stresshormone erhöht sich unsere Atemfrequenz, unsere Herzfrequenz, unsere Körpertemperatur und unser Blutzuckerspiegel. Cortisol hemmt zusätzlich noch Entzündungen, Schmerz und Autoimmunprozesse. All das dient dazu, Organe und Muskeln optimal mit

Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen und den Körper auf **Flucht oder Kampf** vorzubereiten. Aus evolutionsbiologischer Sicht erfüllt Stress also den Zweck der Überlebenssicherung durch möglichst schnelle Bereitstellung von Energie und Aufmerksamkeit.

In der heutigen Zeit können wir jedoch auf Belastungen selten mit Flucht oder Kampf reagieren und die bereitgestellte Energie kann nicht oder nur teilweise verwendet werden und sich gegebenenfalls sogar schädlich auswirken. Dabei muss zwischen akutem und chronischem Stress unterschieden werden.

Akute Stressreaktionen sind nützlich und helfen, die Situation bestmöglich zu bewältigen. **Anhaltender Stress hingegen kann gesundheitsschädigend wirken.** Vereinfacht gesagt passiert dies durch den dauerhaft verstärkten Einsatz der Körpersysteme, die bei Stress aktiv werden. Dadurch steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Störungen wie beispielsweise Depressionen. Außerdem neigen Menschen bei chronischem Stress dazu, weniger auf sich selbst zu achten. Sie treiben zB weniger Sport, konsumieren mehr Alkohol, Nikotin oder andere Drogen und ernähren sich ungesünder, wodurch das Risiko zu erkranken ebenfalls erhöht wird.

Stressmanagement wird zu einer immer wichtigeren Fähigkeit in unserem Alltag. Wir brauchen allerdings im Vergleich zu unseren Vorfahren in der Steinzeit andere effektive Strategien, um die Stressreaktion wieder zu drosseln.

Welche Strategien können also helfen, um mit Stress umzugehen und ihn besser zu bewältigen?

Kenne dich selbst

Um gute Bewältigungsstrategien zu erarbeiten, ist es zuerst wichtig, deine Stressoren zu kennen. Überlege dir, in welchen Situationen sich bei dir Druck aufbaut und was es genau ist, das bei dir Stress auslöst. Beispielsweise „Wenn ich aufs Amt muss“ kann unter Umständen zu ungenau sein. Ist es die Angst vor Fragen, die du möglicherweise nicht richtig beantworten kannst? Oder die Unsicherheit, ob zB eine Leistung weitergewährt wird oder nicht?

Reflektiere solche Situationen und finde deine persönlichen Stressoren. Hol dir dabei, falls nötig, Unterstützung

von Freunden oder Verwandten. Manchmal kann es auch helfen, mit Unbeteiligten (z. B. wir Streeties) darüber zu sprechen oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Darüber zu reden ist kein Zeichen von Schwäche, ganz im Gegenteil! Der Wille nach Verbesserung ist ein Zeichen von Stärke!

Bereite dich vor

Gute Vorbereitung ist die halbe Miete. Bestimmte Situationen können gut im Vorhinein geplant werden. Das trifft vor allem auf Situationen zu, die regelmäßig auftreten oder erst in einer gewissen Zeit stattfinden werden.

Um beim Beispiel „Amtswege“ zu bleiben: Überlege dir im Vorfeld genau, was bei dem anstehenden Termin das Ziel ist und was dich dorthin bringt. Lege dir zurecht, was du sagen und wie du dich verhalten wirst. Wenn du weißt wer du bist und wovon du sprichst, kannst du selbstbewusster auftreten und wirst nicht so leicht aus der Bahn geworfen.

Wenn aber beispielsweise Zeitmangel und Termindruck bei dir Stress verursachen, kann eine gute Strukturierung des Alltags sehr effektiv sein. Durch das Benutzen eines Kalenders kann eine Zeitperiode übersichtlich dargestellt werden und Ziele können in kurz-, mittel- oder längerfristig eingeteilt werden. Werden zusätzlich To-Do-Listen verwendet, können diese Ziele in einzelne Arbeitspakete unterteilt und zeitlich besser aufgeteilt werden. Viele kleine Stufen hinauf zu gehen ist leichter, als eine Wand hinauf zu klettern

Aber nicht alles ist planbar und manchmal kommt es zu unerwarteten Situationen. Das Unerwartete an sich kann schon Stress auslösen. Wenn dann auch noch etwas passiert, das sowieso schon unter die Kategorie Stress fällt, ist das doppelt unangenehm. Versuche einen kühlen Kopf zu behalten und flexibel zu bleiben, irgendeine Lösung gibt es immer. Und falls doch etwas schief geht, sieh es als Lernfeld – das nächste Mal bist du vorbereitet und kannst schon besser reagieren!

Nutze die Zeit, die vor dir liegt und versuche, nicht in ein „Aber was ist wenn das oder das passiert“ zu kommen. Solche Grübelspiralen drehen sich meistens nach unten und bringen dich in ein negatives Denkmuster. Bleibe positiv und konzentriere dich auf deine Ziele.

Erste Hilfe bei Stress

Finden wir uns in einer akut stressigen Situation wieder, haben wir oft den Drang zu flüchten, zu vermeiden oder die ganze Situation zu ignorieren. Das ist menschlich, nur leider verschwindet das Problem damit nicht. Hier wollen wir euch drei Techniken vorstellen, die du in akuten Stresssituationen anwenden kannst, um wieder gut zu dir zu finden.

1. Auszeit

Mach, wenn möglich, einen kurzen Cut und nimm dir eine Auszeit. Ein paar Minuten reichen: Atme durch, dehne dich, spanne und entspanne deine Muskeln. Vermeide Ablenkung durch Handy & Co. – so gönnst du Körper und Kopf einen Reset und kannst gelassener zurückkehren.

2. 4-7-11 Atmung

Bei Stress atmen wir oft flach und schnell. Die bewusste Kontrolle der Atmung kann helfen, zur Ruhe zu kommen. Suche dir einen ruhigen Ort und konzentriere dich nur auf deine Atmung. Atme 4 Sekunden tief in den Bauch ein und etwa 7 Sekunden wieder aus. Das ganze circa 11 Minuten lang wiederholen, um den angespannten Kreislauf herunter zu regulieren.

3. 10-10-10 Regel

Stelle dir in einer stressigen Situation selbst die Frage „Wie würde ich diese Situation in 10 Minuten, 10 Monaten und 10 Jahren bewerten?“. Diese Perspektive hilft, Abstand zu gewinnen und die eigene Reaktion zu reflektieren. Oft stellst du fest: „Dann ist das längst vergessen.“ – ein Gedanke, der sofort entspannen kann.

Längerfristiger Umgang mit Stress

Immer wieder werden uns Phasen der Anspannung und Anstrengung begegnen, die mal länger oder auch kürzer sein können. Umso wichtiger ist es, gut auf sich selbst zu schauen und sich auch aktiv zu entspannen. Auch hier gilt: kenne dich selbst! Jeder Mensch ist verschieden und was dich entspannt, weißt du selbst am besten. Es gibt jedoch ein paar Dinge, die den meisten Menschen helfen:

1. Ausreichend erholsamer Schlaf

Verzichte vor dem Schlafengehen möglichst auf Dinge wie Koffein, Alkohol, schweres Essen und das Smartphone, um besser zur Ruhe zu kommen. Auch

ein Nickerchen zwischendurch kann helfen.

2. Bewegung

Regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit, bringt den Kreislauf in Schwung und lenkt vom Alltag ab. Es muss kein Leistungssport sein – schon ein Spaziergang tut gut. Körperlich anstrengende Sportarten können auch dabei helfen, sich einmal so richtig abzureagieren.

3. Gute Ernährung

Gesunde Ernährung stärkt langfristig Körper und Wohlbefinden. Gewürze wie Paprika, Chili oder Ingwer fördern die Serotoninausschüttung, Omega-3-Fettsäuren beruhigen die Nerven und verbessern die Hirnleistung. Kräuter wie Baldrian, Lavendel oder Zitronenmelisse wirken gegen Nervosität und heben die Stimmung. Und sich hin und wieder auch mal was zu gönnen (auch wenn es ungesund ist!), darf auch sein.

4. Bewusst NICHTS tun

Manchmal hat man das Gefühl, von den ganzen Eindrücken des Alltags überwältigt zu werden. Da kann es helfen sich bewusst und regelmäßig Zeit zu nehmen um einfach Nichts zu tun. Kein Berieseln, keine Aufgaben und kein Input von außen. Am besten einen ruhigen und schönen Ort suchen & einfach nur Sein.

Stress war in der Evolution des Menschen ein wichtiger Bestandteil und ist dazu da, uns von Gefahren zu schützen. In einer immer komplexer werdenden Welt ist es allerdings wichtig, unser Stresslevel genau im Auge zu behalten, um gesund zu bleiben. Die oben beschriebenen Punkte sollen Anhaltspunkte sein, um selbst an der Stressreduktion zu arbeiten. Wenn du das Gefühl hast, dass der Stress bei dir Überhand nimmt und du selbst gar keinen Einfluss mehr hast, wende dich bitte an eine*n Arzt*Ärztin! Die Streeties können dir gerne dabei helfen, jemand passenden zu finden.

Quellen:

-<https://www.usz.ch/krankheit/stress/>
-<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/>
-<https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/was-ist-das.html>
-<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/stress/hintergrund>
-<https://www.praktischarzt.at/magazin/stress-definition-entstehung/>
-Ploder, H. (2019) Der Zusammenhang zwischen subjektiv empfundenem beruflichem Stress und der Inanspruchnahme von Supervision, (Masterarbeit, Sigmund Freud Privatuniversität).
-<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentId=10008731684>
-<https://www.wack.de/pk/magazin/wohlfinden/stress/stressbewaeltigung-tipps-fuer-akuten-und-chronischen-stress/>
-<https://www.kvp.de/wp-content/uploads/2017/07/methodenblatt-10-10-10-methode.pdf>
-https://www.betzold.at/blog/anti-stress-tipps/?srsltid=AfmBOopeoxioQ_OdAioPRsxZGApahsohkuoOL-zEfgmoM14zvoBMwfn



Wir erinnern uns an die
verstorbenen Besucher*innen der letzten sechs Monate

Herbert

Thomas G.

Harald

Thomas Sch.

Raoul

Gabi

Daniel H.

Daniel R.

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.

Mai

01.05. - 04.05.

Lendwirbel (Stadtteil Lend)

Der Lendwirbel ist eine Veranstaltung mit Musik, Workshops, Kunst und Diskurs. Er steht für die gemeinschaftliche Gestaltung eines Viertels und für den sozialen und toleranten Umgang mit Raum. Alle Informationen gibt es unter: <https://www.lendwirbel.at/>

09.05. - 01.06.

Designmonat Graz „The New Real“ (Hornig Areal/Grazer Stadtgebiet/Steiermark)

Der Designmonat Graz ist ein jährliches Festival mit Ausstellungen, Workshops, Vorträgen und interaktiven Formaten. Es bringt den Wert und die Bedeutung von Design in die Öffentlichkeit. Genaueres findet ihr hier: <https://www.designmonat.at/>

17.5. & 26.06.

Parkhouse Comedy (Parkhouse/Stadtpark)

Der Comedy Verein Graz veranstaltet regelmäßig Mixed Comedy Shows im Herzen des Grazer Stadtparks. Pro Abend treten ab 19 Uhr drei Künstler*innen auf. Weitere Termine folgen.

24.05.

Zinzengrinsen (Zinzendorfsgasse)

Das Straßenfest „Zinzengrinsen“ ist ein Fest für alle! Es soll sichtbar machen wie vielfältig und aktiv die Zinzendorfsgasse ist, wie dort gelebt und gearbeitet wird. Von 14 bis 22 Uhr gibt es Streetfood, Live-Musik, eine Kinderhüpfburg, Workshops, Gewinnspiele, Verkostungen und vieles mehr. Mehr Infos gibt es unter: <https://www.zinzengrinsen.at/>

Juni

20.06. - 29.06.

River Days (Augarten/Mur Graz)

Bei den River Days wird die Mur für alle ihre Besucher*innen erlebbar gemacht. Egal ob Sportskanone oder Naturgenießer, ob jung oder alt, jede*r kann mitmachen. Neben Spitzensport werden auch Wassersport, Freizeitspaß, Bootstouren und Schnupperkurse angeboten. Das Programm findet ihr unter: <https://www.grazriverdays.at/>

28.06.

CSD (Innenstadt & Volksgartenpark)

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: Wilhelm-Fischer-Allee, 12 Uhr (Stadtpark-Hauptplatz-Volksgarten)
Parkfest: Volksgarten, ab 15 Uhr
Nähere Infos unter: <https://www.csd-graz.at/>

Juli

05.07.

Augartenfest (Augartenpark)

Das Augartenfest ist seit Jahren die größte Open-Air-Veranstaltung für die ganze Familie in der Steiermark und bietet ein Kinderprogramm, Kulinarik, Sport, Musik und Volkskultur aus verschiedenen Ländern. Los geht es um 10 Uhr. Genaueres findet ihr hier: <https://www.augartenfest.at/>

25.07. - 02.08.

La Strada Graz (öffentlicher Raum Graz)

La Strada ist ein internationales Festival für Straßenkunst, Figurentheater, Neuen Zirkus und Community Art. Die Stadt soll als Bühne fungieren, ihre Bewohner*innen als Akteur*innen. Mehr Informationen findet ihr unter: <https://www.lastrada.at/>

Aug.

22.08. - 23.08.

CHIALA Afrika Festival (Augartenpark)

Das dreitägige Open-Air-Festival lässt Afrika mitten in Graz erleben. Es will eine Brücke zwischen Österreich und den vielfältigen Kulturen und Realitäten Afrikas bauen. Neben einer Vielzahl an Künstler*innen und Workshops, gibt es ebenso einen Bazar an dem Kunst, Handwerk und Mode aus Afrika erworben werden kann.

Sep.

t.b.a.

VOLKShausFEST (Lagergasse 98a) – September (genaues Datum ausständig!)

Beim Volkshausfest stehen die gemütliche Stimmung und der interkulturelle Austausch im Mittelpunkt. Mit Live-Musik, einem Kinderprogramm, internationaler Küche und einem Ratespiel ist für alle etwas dabei. Weitere Infos folgen!

13.9. - 14.9.

Aufsteirern (Innenstadt)

Während des Aufsteirerns verwandelt sich die Innenstadt von Graz zum größten Dorfplatz des Landes und zelebriert traditionelles Handwerk, köstliche Schmankerl und lebendige steirische Volkskultur. Mehr Informationen findet ihr unter: <https://aufsteirern.at/>

20.9.

Grieskram (Griesgasse/-platz)

Grieskram ist ein für alle zugängliches Nachbarschaftsfest. 50 Institutionen und Anrainer*innen gestalten den Grieskram mit mehr als 60 Aktivitäten und Programmpunkte. Von Kebab-Buden bis hin zu Kunstvereinen, Anrainer*innen und Discotheken oder einfach nur neugierigen Menschen. Unter <https://grieskram.at/> findet ihr bald weitere Informationen.

Okt.

24.10. - 27.10.

KLANGLICHT (Stadtgebiet Graz)

Jedes Jahr verwandelt KLANGLICHT, das Kunstfestival der Bühnen Graz, die Stadt in eine Welt aus Kunst, Musik, Farbe und Licht. Hierbei werden öffentliche Räume, Plätze und Gebäude zu außergewöhnlichen Licht- und Kunstinstallationen. Genauere Infos zu den heurigen Standorten findest du hier: <https://klanglicht.buehnen-graz.com/>

Sommer

City Peach (Murpromenade/Erzherzog-Johann-Brücke)

Der 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. Genauere Informationen findet ihr unter: https://www.facebook.com/derStadtPfirSich/?locale=de_DE

Ganzjährig

Flohmärkte in Graz

Bei den Märkten können gebrauchte Gegenstände von Privatleuten erworben werden. Den genauen Flohmarktkalender für Graz findet ihr hier: <https://www.flohmarkt.at/flohmaerkte/graz>

Monatlich

Freizeitaktionen des Kontaktladens

Einmal im Monat veranstaltet der Kontaktladen eine kostenlose Freizeitaktion für Besucher*innen. Angeboten werden Aktionen wie Minigolf, Billiard spielen, Kegeln, Wandern, Bogenschießen und viele weitere. Du möchtest genauere Information darüber erhalten? Frag die Streeties!

Kennt ihr den Kulturpass von „Hunger auf Kunst & Kultur“?

Mit dem Kulturpass erhalten Menschen mit geringem Einkommen kostenlosen Zugang zu vielen Veranstaltungen in Graz.

Falls keine passende Gratis-Veranstaltung dabei war, frag bei den Streeties nach dem Kulturpass. Der Kontaktladen stellt dir (bei Erfüllung gewisser Voraussetzungen) einen Pass aus – gültig für ein Jahr, mit Lichtbildausweis. Damit erhältst du freien Eintritt zu vielen Kunst- und Kulturangeboten.



Kraftquellen der Streeties

Kraftquelle Sonnenuntergang

Am Strand den Sonnenuntergang zu erleben, bringt eine besondere Ruhe und ist für mich eine besondere Kraftquelle. Die Kombination aus warmem Licht, ruhiger Atmosphäre und gleichmäßigem Meeressrauschen wirkt entspannend auf Körper und Geist. In dieser Atmosphäre fällt es leicht, den Alltag loszulassen, Gedanken zu ordnen und neue Energie zu schöpfen.



von Julia

von Chris



Kraftquelle Elternversion

Meine Kraftquellen finde ich oftmals im Alltag, in kurzen aber bewussten Momenten. So kann ich durch achtsames Genießen einer Tasse Kaffee, fünf Minuten der Stille oder einem kurzen Spaziergang mir Quellen im Alltag einrichten, in denen ich mich für die kommenden Stunden wappne und den Stress hinter mir lasse. Falls es dann mal größerer Kraft benötigt, findet man mich beim Sporteln in der Natur oder beim Reisen.

von Milena

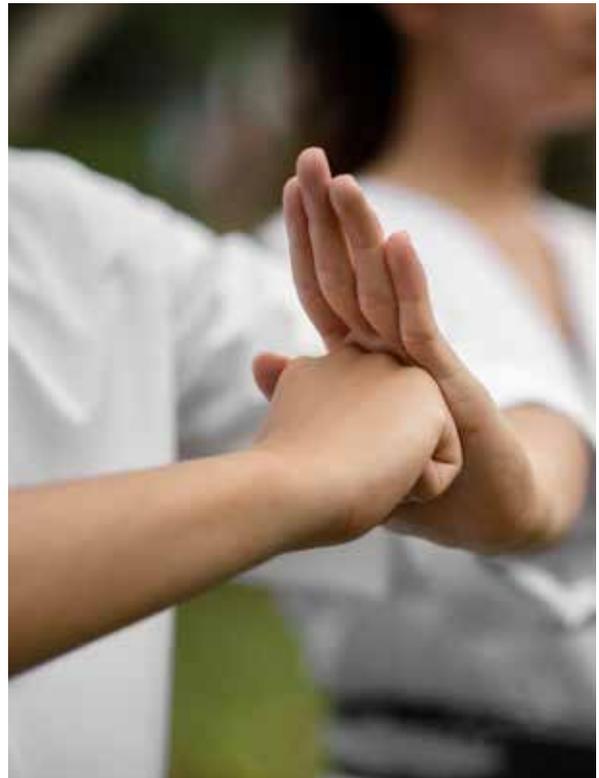


Kraftquelle Haustier

Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft ist wie ein kurzer Urlaub vom Alltag. Jeder Schritt hilft, den Kopf frei zu bekommen und neue Energie zu tanken. Ein vierbeiniger Begleiter sorgt zusätzlich dafür, dass man im Moment bleibt, da man sich unweigerlich auf ihn konzentrieren muss. Die Bewegung in der Natur – je nach Laune auch mit Musik in den Kopfhörern – fördert das Abschalten. Aber auch gemeinsame Zeit mit Familie oder Freunden stärkt das persönliche Wohlbefinden.

Kraftquelle Sport

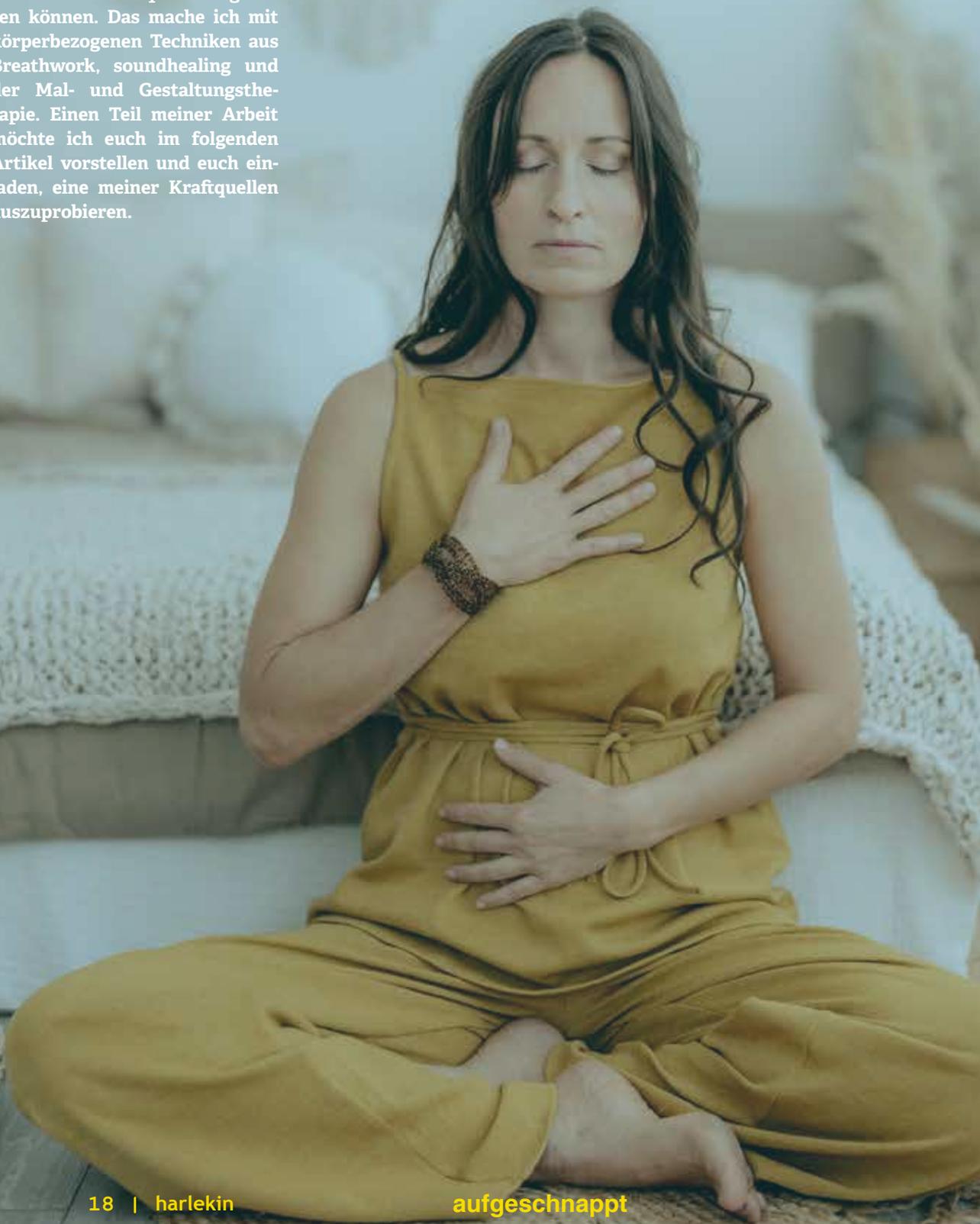
Einmal die Woche in der Gruppe oder auch zwischendurch für mich allein mache ich Taiji, eine chinesische Kampfkunst. Dadurch vergesse ich alles um mich herum, bin ganz im Moment und bei mir. Bewusste Bewegungen sowie Atemübungen unterstützen den Fokus, sodass die Umwelt, die Sorgen und Belastungen des Alltags für den Moment verschwinden und ich neue Kräfte sammeln kann.



von Micha

Atemübungen für Ruhe und Balance

Viele von euch kennen mich noch von meiner Zeit als Rechtsberaterin im Kontaktladen. Mittlerweile habe ich mich selbstständig gemacht und zeige Menschen, wie sie ihre innere Ruhe finden und ihr Nervensystem regulieren können. Das mache ich mit körperbezogenen Techniken aus Breathwork, soundhealing und der Mal- und Gestaltungstherapie. Einen Teil meiner Arbeit möchte ich euch im folgenden Artikel vorstellen und euch einladen, eine meiner Kraftquellen auszuprobieren.



Mag.a Elisabeth Hornig

Atemübungen für mehr Ruhe und Balance – Dein Schlüssel zur inneren Ruhe

Stress, Anspannung und innere Unruhe – viele von uns kennen dieses Gefühl, als würde der Atem stocken oder fehlen. Gerade in stressigen Lebensphasen fühlen wir uns schnell überwältigt und ausgelaugt. Doch dein Atem kann ein mächtiges Werkzeug sein, um aus diesem Teufelskreis auszubrechen und wieder zu innerer Ruhe zu finden.

Wie Stress deinen Atem beeinflusst

In Zeiten von Stress verändert sich unsere Atmung. Sie wird schneller und flacher, was dazu führt, dass wir nicht genug Sauerstoff bekommen. Dieser Zustand kann den Stress sogar noch verstärken und einen Kreislauf von Anspannung und Erschöpfung auslösen. Du fühlst dich ausgelaugt, hast vielleicht Schlafprobleme und bist ständig angespannt.

Der Atem ist ein direkter Spiegel deines Nervensystems. Er zeigt dir, wie es dir emotional und körperlich geht. Wenn du achtsam mit deinem Atem umgehst, kannst du den Stress in deinem Leben deutlich reduzieren und deine innere Balance wiederfinden.

Dein Zwerchfell und seine Rolle bei der Atmung

Vielleicht hast du schon mal gehört, dass das Zwerchfell bei der Atmung eine zentrale Rolle spielt. Es ist der Hauptatemmuskel und bewegt sich bei jedem Atemzug. Bei chronischem Stress oder flacher Atmung jedoch wird das Zwerchfell oft blockiert und kann sich verspannen. Diese Verspannung führt zu einer schlechten Atemtechnik und übermäßiger Belastung des Körpers.

Die gute Nachricht: Dein Zwerchfell ist ein Muskel – und wie jeder Muskel lässt es sich trainieren und mobilisieren. Durch gezielte Atemübungen kannst du das Zwerchfell aktivieren und die körperliche Anspannung abbauen.

Atemtechnik zur Entspannung

Eine sehr effektive Technik zur Beruhigung des Nervensystems ist die Kohärenzatemung. Diese Technik hilft dir, in kurzer Zeit zur Ruhe zu kommen und deine innere Balance wiederherzustellen. Sie basiert auf einer gleichmäßigen Atemfrequenz, bei der die Einatmung genauso lange dauert wie die Ausatmung. Dadurch aktivierst du den Parasympathikus, den Teil deines Nervensystems, der für Entspannung und Regeneration sorgt.

So funktioniert die Kohärenzatemung:

1. Atme sanft und gleichmäßig durch die Nase.
2. Atme tief den Bauch – achte darauf, dass sich die Rippenbögen weit ausdehnen.
3. Atme gleich lang ein und aus. Beginne mit 2 oder 3

Sekunden für die Ein- und Ausatmung. Zähle innerlich: „Ein, zwei, drei – aus, zwei, drei“.

4. Steigere dich langsam auf 4 oder 5 Sekunden pro Atemzug.
5. Wiederhole diese Übung für mindestens 1 Minute.

Schon nach nur wenigen Minuten wirst du spüren, wie dein Körper sich entspannt und dein Geist zur Ruhe kommt. Für eine detailliertere Anleitung kannst du hier Reinhören: <https://youtu.be/m7e16q2gEJQ>

Die Kraft der Achtsamkeit

Ein weiterer wichtiger Schritt, um deinen Atem zu regulieren, ist die Atembeobachtung. Setze dich ruhig hin, schließe die Augen und konzentriere dich einfach auf deinen Atem – ohne ihn zu verändern oder zu kontrollieren. Nimm wahr, wie der Atem ein- und ausströmt. Auch in stressigen Momenten hilft dir diese Übung, den Fokus zu behalten und zu deinem inneren Zentrum zurückzukehren.

Wenn du Schwierigkeiten hast, deine Atmung zu spüren, kannst du mit anderen Körperteilen anfangen – spüre beispielsweise, wie sich deine Füße auf dem Boden anfühlen oder wie deine Zehen den Kontakt mit dem Boden aufnehmen. Diese kleinen Achtsamkeitsübungen helfen dir, dich mit deinem Körper zu verbinden und deine innere Ruhe zu finden.

Deinen Atem in den Alltag integrieren

Um langfristig von der Kohärenzatemung und anderen Atemtechniken zu profitieren, ist es wichtig, regelmäßig zu üben. Versuche, diese Übungen in deinen Alltag zu integrieren. Hier sind einige Tipps, wann du üben kannst:

- Direkt nach dem Aufwachen, um den Tag ruhig zu beginnen.
- In stressigen Momenten, um wieder zur Ruhe zu kommen.
- Vor dem Schlafengehen, um die Nacht entspannter zu erleben.
- In kleinen Pausen während des Tages, um neue Energie zu tanken.
- Beim Warten an der Supermarktkassa.

Dein Atem ist immer bei dir. Er ist ein mächtiges Werkzeug, das dir hilft, dich zu entspannen und deinen Stress zu regulieren. Du kannst jederzeit und überall auf ihn zurückgreifen.

Atme tief durch – und beginne, die Kontrolle über deinen Atem und damit über deinen Stress zurückzugewinnen. Dein Atem ist ein Schlüssel zu mehr innerer Ruhe und Balance.

Achtsamkeit

Aufeinander Acht geben im öffentlichen Raum

Konsumräume retten Leben!

Durch die Anwesenheit vor Ort von medizinischem oder sozialarbeiterischem Personal werden die Überlebenschancen bei einer möglichen Überdosierung stark erhöht. In Graz und sogar in ganz Österreich gibt es nach wie vor keinen Konsumraum. Somit sind viele suchtkranke Menschen gezwungen ihre Substanzen im öffentlichen Raum zu konsumieren. Dieser Missstand wird von uns als Einrichtung schon seit vielen Jahren kritisiert.

Leider führt die prekäre Konsumsituation dieser Personen oft dazu, dass auch unbeteiligte Menschen gefährdet werden. Der öffentliche Raum wird von vielen verschiedenen Bevölkerungsgruppen genutzt und geteilt. Außerdem kommt dazu, dass öffentliche WCs, Parkanlagen, Mülleimer etc., gereinigt werden müssen und zwar von Menschen. Herumliegende Spritzen und Nadeln bergen hier ein großes Risiko, sich mit Infektionskrankheiten anzustecken!

Wir appellieren hiermit an alle, dass wir besonders im öffentlichen Raum aufeinander achten und vor allem WCs und Parkanlagen so hinterlassen, wie wir sie gerne vorfinden würden. Das beinhaltet natürlich auch, Spritzen und Nadeln entweder direkt in die Entsorgungsboxen auf den WCs zu werfen oder zum Tauschen in den Kontaktladen zu bringen!

Im Folgenden wollen wir euch außerdem noch einen kleinen Refresher geben, wie vorzugehen ist, wenn man eine

überdosierte Person Zuhause oder im öffentlichen Raum auffindet.

Wie kommt es zu einer Überdosierung?

Wenn illegalisierte psychoaktive Substanzen konsumiert werden, ist nicht immer klar, was genau darin enthalten ist und wie der eigene Körper darauf reagiert. So kann unabsichtlich zu viel Wirkstoff konsumiert werden.

Beim Mischkonsum wird die Wahrscheinlichkeit einer Lebensbedrohung auch erhöht, insbesondere wenn Downer – dämpfende Substanzen wie Alkohol, Benzodiazepine und Opiate (gleichzeitig) konsumiert werden. Darüber hinaus haben Personen, die gerade eine geringe Toleranz gegenüber den Substanzen haben, beispielsweise aktuell aus der Haft oder von einer Therapie kommen, eine erhöhte Gefahr für unbeabsichtigte Überdosierungen.

Wie erkenne ich eine Überdosierung?

Wenn Personen bläuliche Lippen bekommen, starke Müdigkeit zeigen, verlangsamte oder flache Atmung haben, schnarchende Atemgeräusche auftreten, bewusst- bzw. regungslos sind und nicht auf Schmerzreize (festes Kneifen) oder Signalwörter (Rettung, Polizei) reagieren, kann das auf eine Überdosierung und somit eine schlechte Sauerstoffversorgung vom Gehirn hinweisen. Bei einer Überdosierung muss nicht notwendiger Weise eine Bewusstlosigkeit gegeben sein.

Wie handle ich bei einer Überdosierung?

Durch lautes Ansprechen und Schütteln kann versucht werden die Person zu wecken. Hier kommen wieder die Schmerzreize und Signalwörter zu Hilfe. Wenn die Person weiterhin nicht ansprechbar ist, muss sofort und in jedem Fall die Rettung unter 144 verständigt werden. Danach gilt folgende Vorgangsweise:



A) Naloxon dabei?

1. Rettung rufen – 144.
2. Nasenspray in ein Nasenloch verabreichen.
3. Wenn die Person nicht mehr atmet mit der Wiederbelebung beginnen. Ansonsten abwarten.
4. Wenn die Person nach ein paar Minuten noch nicht zu Bewusstsein gekommen ist, das zweite Nasenspray in das andere Nasenloch verabreichen.

Naloxon ist ein Notfallmedikament bei Opioidüberdosierung. Es wird als Nasenspray angewendet („Nyoxid“). Es kann als Rezept verschrieben werden. Naloxon baut sich im Körper schneller ab als Opiode, weshalb die Überdosierung wieder zurückkommen kann.

Wichtig!

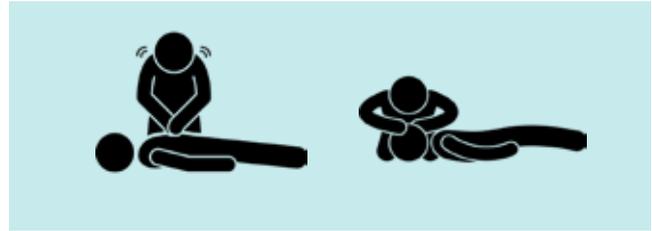
Kein Probesprühstoß & immer die Rettung rufen! Naloxonschulungen inkl. Nasenspray gibt es kostenlos im Kontaktladen, melde dich hierfür gerne bei uns!

B) Kein Naloxon dabei?

1. Person atmet -> in die stabile Seitenlage legen, darauf achten, dass die Person gut Luft bekommt und sie bis zum Eintreffen der Rettung nicht alleine lassen.
2. Person atmet nicht -> mit der Wiederbelebung beginnen (siehe Info-Kästchen)

Wiederbelebung

30x in die Mitte des Brustkorbs drücken, danach 2x Mund-zu-Mund beatmen, während die Nase der bewusstlosen Person zugehalten wird, danach wieder 30x Druckmassage ausüben und im 30 zu 2 Rhythmus weiter wiederbeleben



Sicherer Konsum im öffentlichen Raum:

Um möglichst sicher zu konsumieren gibt es drei wichtige Faktoren:

- nicht alleine konsumieren, wenn möglich
- Substanz testen lassen (siehe Drug Checking)
- saubere Konsumutensilien verwenden, nicht teilen!

Saubere Konsumutensilien gibt es kostenlos im Kontaktladen. Beim Konsum ist es wichtig darauf zu achten, auf möglichst sauberen Flächen zu arbeiten. Diese kann man mit einem Alkoholtupfer vorher abwischen. Zudem sollte kein Klo-Wasser zum Aufkochen verwendet werden, am Besten ist hier Natriumchlorid oder Leitungswasser (Leitungswasser auf kalt stellen und kurz laufen lassen).

In nahezu jeder WC-Anlage sind Spritzenentsorgungsbehälter angebracht, dann müssen die verwendeten Konsumutensilien nicht in den Restmüll geworfen oder wieder eingepackt werden.

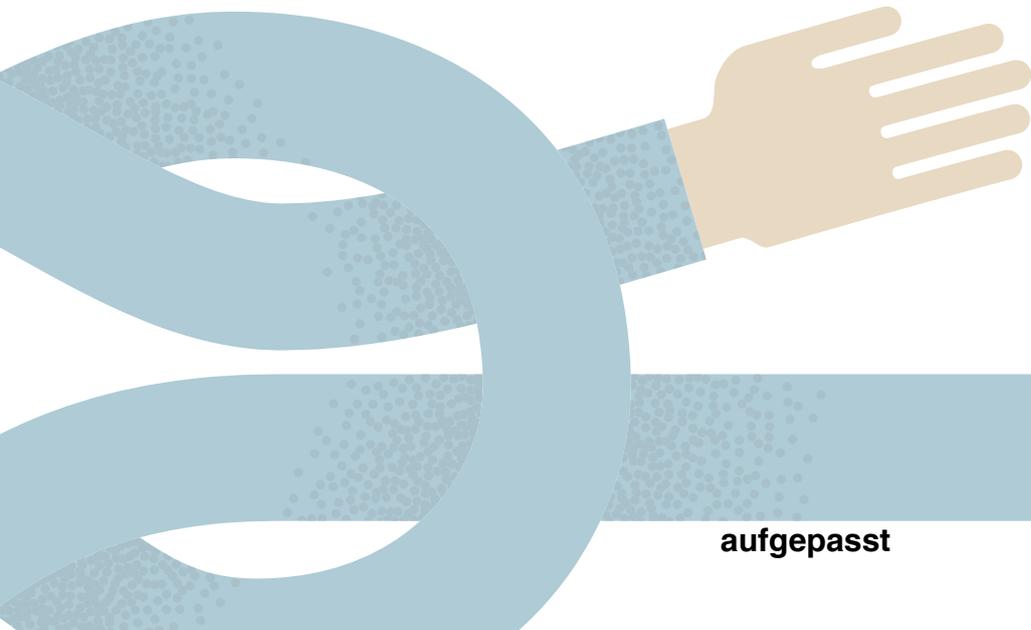
Kostenloser Spritzentausch im Kontaktladen ist zu folgenden Uhrzeiten möglich:

MO, DI, DO: 08:30 – 11:30 & 12:00 – 15:00 Uhr

MI: 15:00 – 18:00 Uhr

FR: 08:30 – 09:30 & 10:00 – 13:00 Uhr

Foto von Starline auf Freepik



Kraftquellen im Alltag

Laut Duden ist eine Kraftquelle „etwas, was Antrieb, (neue) Lebenskraft, Ermutigung verschafft“. Kraftquellen können physisch, emotional oder auch spiritueller Natur sein und sind sehr individuell. Jeder Mensch trägt einen inneren Schatz in sich. Aus der Schnellebigkeit des Alltags auszusteigen, innezuhalten, in sich hineinhören und hineinspüren, wo diese Schätze und eigene Alltagskraftquellen liegen und wo sich die Alltagskraftträger verstecken, kann eine sehr aufschlussreiche und gleichsam auch heilsame Erfahrung sein.

Zwei Menschen erzählen, wo sie Kraft finden und wie sie in herausfordernden Zeiten auf ihre Kraftquellen zurückgreifen können.



Petra (Besucherin)



Klarissa (IKA)

Ich schöpfe Kraft, wenn ich mit Menschen Zeit verbringe, die mir nahe sind, wo das Geben und Nehmen auf Gegenseitigkeit beruht, wo ich sein kann/darf und will, wie ich bin. Ich schöpfe Kraft aus dem Unterwegssein in der Natur und beim Spaziergang mit meinem Hund. Ich schöpfe Kraft auf Reisen, im Entdecken der Wunder und Schönheiten der Natur, der Lebewesen, die unsere große Welt birgt, im Kontakt mit Tieren und auch im mit mir sein, abschalten und mich sein lassen. Ich schöpfe Kraft daraus, meine Kreativität, die ich in mir trage, leben zu lassen – im Singen, Schreiben, Tanzen, Schauspielern und im Austausch mit anderen kreativen Köpfen.

Woraus schöpfst du Kraft in deinem Leben?

Aus den positiven Dingen, die ich geschafft habe; Meditation; meinen neu erworbenen Engel-Karten; meiner Katze „Puppi“ und Familie.

Wie schaffst du es, deinen Energiespeicher im Alltag wieder aufzufüllen?

Ich lese meine Liste: „Dinge die ICH geschafft habe“ durch; ich achte auf mich und meditiere und sehe wie gut es auch meiner Katze geht.

Durch Spazieren, Sport, Kontakt und Unternehmungen mit Freunden, Familie und in der Natur. Ein heißes Bad nehmen, mal was Verrücktes machen, sich was Gutes tun, in die Ruhe gehen. Durch gemeinsame Projekte, Konzerte, Reisen und dadurch, dass ich versuche dem nachzugehen, was mir wichtig und wesentlich in meinem und für mein Leben erscheint.

Wie helfen dir diese Fähigkeiten/Quellen in schlechten oder stressigen Zeiten?

Sie zeigen mir, dass das Leben immer weiter geht auch wenn alles einmal ScheiXXe ist. Es muss nicht immer alles gut gehen, auch scheitern gehört dazu, man muss sich nur immer wieder neu aufraffen; Schmusen mit meiner Katze „Puppi“.

Mir hilft in stressigen, schweren Zeiten, dass ich grundsätzlich ein großes Ja zum Leben habe, ein Grundvertrauen, dass mich das Leben auch durch schwere Zeiten trägt und mich hält. Auch der Glaube, dass alles einen Sinn hat, was einem im Leben so begegnet und was man erfährt, auch, wenn man es nicht immer gleich versteht, hilft mir schlechtere Zeiten durchzustehen. Das Wissen, dass ich manchmal raus muss aus dem Alltag, sowie meine Bedürfnisse, Gefühle und vor allem mich selbst gerade in schweren Zeiten ernst nehmen und für mich da sein muss, hilft auch. Das tue ich, indem ich in mich hinein höre und versuche dem nachzugehen, was in mir auftaucht und meine oben genannten Kraftquellen (auf)suche. Gerade in schwierigen Zeiten geht es darum, sich das zu geben, was man gefühlt gerade braucht, um aushalten, annehmen und weitermachen zu können. Manchmal hilft auch einfach nur durchatmen, sich rausnehmen, Gespräche mit Menschen, eine Umarmung, ein Lächeln, jemand, der meine Hand nimmt und mir sagt, dass es wieder gut und heil wird.

Hauptsächlich, wenn ich oder andere das Wesentliche aus den Augen verlieren, ich mich aus meiner Mitte geworfen fühle. Wenn ich mich ausgenutzt fühle und den Eindruck habe, dass nichts zurückkommt und ich das Gefühl habe allein auf weiter Flur zu stehen. Sinnlose Diskussionen, die sich im Kreis drehen, rauben mir Kraft. Ungerechtigkeiten, die auf der Welt passieren, Verlust von geliebten Menschen und Tieren, schwere Schicksalsschläge, gesundheitliche Einschränkungen, persönliche Krisen, Streit, Gemeinheit und Ausbeuterei, vor allem von und gegenüber hilflosen Lebewesen, der Natur und Menschen, die nichts dafür können, dass sie es schwerer haben als andere, rauben mir Kraft. Schließlich können wir nicht bestimmen auf welchem Fleck der Erde wir landen und welche Startbedingungen wir haben. Wenn ich zu viel arbeite und mich und meine Bedürfnisse dabei vergesse, raubt mir das auch Kraft.

Was raubt dir Kraft?

Wenn jemand sagt, dass ich etwas nicht gut kann, mich jemand belügt und ausnützt.

Sich klar zu machen, was man geschafft hat, auch wenn es nur „kleine“ Dinge sind. Man fängt klein an, sich mit sich selbst zu beschäftigen, zu meditieren; ein Haustier zu haben, sie geben sehr viel Liebe und Vertrauen zurück.

Was kann hilfreich sein, um eine eigene Kraftquelle zu finden?

Altes Wissen anzupacken, was früher als Kind schon gut getan hat, das wieder ausprobieren und schauen, wie sich das anfühlt. In sich hinein hören und wahrnehmen, was und wer einem gut tut. Sich da gut ernst nehmen, ehrlich und mutig sein, indem man sich erlaubt dem, was dabei auftaucht, folgen zu dürfen. Orte und Menschen aufsuchen, die einem gut tun. Ich bin mir als Psychotherapeutin sicher, dass wir alle Informationen, die wir für ein gutes, erfülltes Leben brauchen und dafür Krisen gut überwinden zu können in uns tragen. Es ist nur nicht immer so einfach dem dann auch allen Widerständen zum Trotz zu folgen und weiter zu machen.

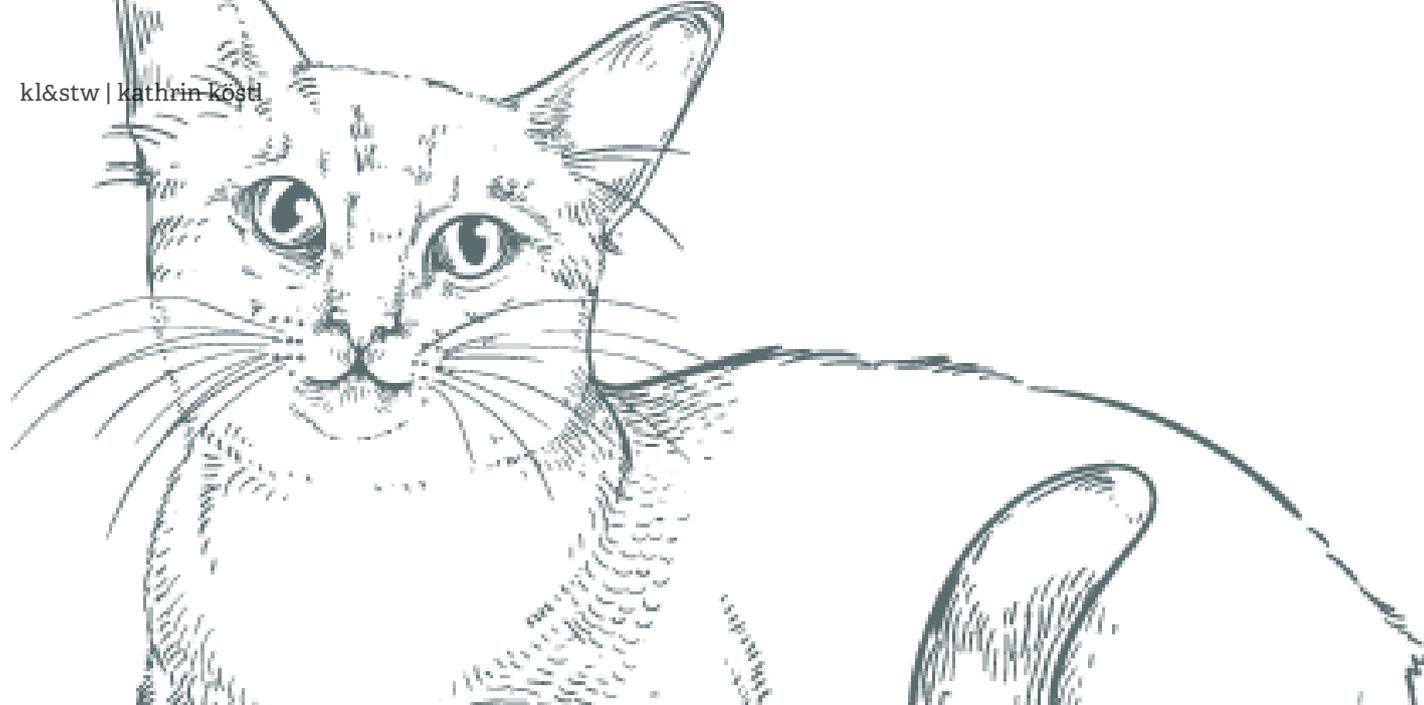
Wie finde ich meine persönlichen Kraftquellen?

Es gibt viele Wege, um deine persönlichen Kraftquelle oder Kraftquellen (wieder) zu finden: nimm dir bewusst Zeit dafür und überlege dir, was dir grundsätzlich Freude bereitet. Es sind sehr oft die vermeintlich einfachen Dinge, die der Seele wieder Nahrung geben können: zB in der Sonne sitzen, den Vögeln beim Zwitschern lauschen, spazieren gehen oder auch wieder mal bewusst Musik hören oder lesen. Vielleicht sind es nicht Tätigkeiten, sondern bestimmte Themen, die dir Freude bereiten. Für jeden Mensch ist es anders. Hilfreich bei der Suche kann ein kurzes Abweichen oder Aussteigen aus den Alltagsgewohnheiten sein. Um dir das Eintauchen und die Suche zu erleichtern, hier nochmal für dich ein Auszug der Fragen aus den beiden Interviews und Platz für dich und deine Gedanken:

The form consists of three overlapping circles, each containing a question and several horizontal lines for writing.

- Top circle:** Woraus schöpfst du Kraft in deinem Leben?
- Left circle:** Wie schaffst du es, deine Energiespeicher im Alltag wieder aufzufüllen?
- Bottom circle:** Wie helfen dir diese Fähigkeiten/Quellen in schlechten und stressigen Zeiten?

Wenn du merkst, dass du dich in einer Negativspirale bewegst und nicht mehr rauskommst, wende dich an Menschen denen du vertraust und rede darüber. Vielleicht könnte auch ein Arzt/eine Ärztin in einem Gespräch weiterhelfen, damit es dir wieder besser geht.



Die Katze von Dalai Lama

Bücherreihe von David Michie

In dieser Ausgabe möchte ich euch eine Bücherreihe vorstellen, die einen festen Platz unter meinen Lieblingsbüchern erobern konnte und außerdem gut zum aktuellen Harlekin-Thema „Kraftquellen“ passt. Es handelt sich um insgesamt sechs Bücher, in denen die Katze des Dalai Lama, auch bekannt als die Katze Seiner Heiligkeit (KSH) aus ihrem Alltag berichtet und der Leserschaft dabei auf humorvolle und sympathische Art und Weise viel Wissenswertes aus dem tibetischen Buddhismus näher bringt. Mich haben die Bücher zum Denken angeregt und ich konnte mir vieles, das mir im Alltag hilft und Kraft spendet, daraus mitnehmen. Vielleicht geht es ja dem/der einen oder anderen von euch genauso und ihr werdet Anhänger*innen der KSH.

Auf dem Rückweg von einer Auslandsreise beobachtet der Dalai Lama aus dem Auto heraus, wie zwei Buben auf der Straße ein kleines, schwaches und daher vermeintlich unverkäufliches Katzenbaby gerade im Müll entsorgen wollen. Er schickt sofort einen Mitarbeiter auf die Straße, um die kleine Himalaya Katze zu kaufen. Hinter den Klostermauern in Dharamsala wird die besagte Katze dann von seiner Heiligkeit aufgezogen und lebt fortan an seiner Seite. Sie lauscht den Gesprächen des Dalai Lama mit seinen Mitarbeiter*innen und Gästen aus aller Welt, beobachtet die täglichen Abläufe im Kloster, stromert durch die Nachbarschaft, erlebt amüsante Abenteuer und lernt allerlei verschiedene Menschen kennen.

Zum Beispiel begegnet die KSH der energiegeladenen Mrs. Trinci, einer Italienerin, die für den Dalai Lama und seine Gäste kocht und sich dabei immer wieder mit ihrer eigenen sehr emotionalen und ungeduldigen Art auseinandersetzen muss. Mit Hilfe des Dalai Lama arbeitet sie an sich selbst und lernt neue Wege zu beschreiten. Einen ähnlichen Wandel erlebt der Lokalbesitzer Frank, der den Buddhismus anfänglich als Statussymbol und Art „Markenzeichen“ betrachtet und nach und nach die wahren und tiefgründigeren Weisheiten dieser Religion verinnerlichen kann.

Die Kapitel sind alle ähnlich aufgebaut: Die Katze des Dalai Lama erlebt etwas, das sie beschäftigt, verärgert oder verwirrt. Gleichzeitig bekommt seine Heiligkeit Besuch, der oft ein ähnliches Thema mitbringt. Die KSH sitzt daneben, lauscht aufmerksam und wendet die Erkenntnisse aus den Gesprächen dann auf ihre eigenen Sorgen an. Auf humorvolle, leicht verständliche und alltagstaugliche Weise bekommen die Leser*innen so Einblicke in die Philosophie des tibetischen Buddhismus. Der Autor David Michie ist dabei nie belehrend, sondern man kann sich als Leser*in die Dinge mitnehmen, die man gerade selbst im Leben braucht und daraus Mut, Kraft und Achtsamkeit schöpfen – auch ohne religiös zu sein. Ich persönlich habe beim Lesen oft geschmunzelt und allein der Humor dieser besonderen Katze war für mich eine schöne Kraftquelle.

Auf Medimops (Onlineplattform für gebrauchte Bücher und andere Medien) gibt es nicht nur die Serie „Die Katze des Dalai Lama“ gebraucht günstiger, sondern auch weiteren spannenden Lesestoff.

Für Sozialcardbesitzer*innen kostet die Jahreskarte der Stadtbibliothek Graz nur 15 €. Auch hier können die Bücher ausgeliehen werden.

Würziger Hackfleisch Eintopf

Rezept von Christian

Gutes Essen nährt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Eine frisch gekochte Mahlzeit wärmt uns von innen und gibt uns neue Kraft. Hier verraten wir euch ein ganz einfaches Rezept für einen selbstgemachten Glücklichermacher.

Zutaten für vier Portionen:

3 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

2 Stangen Porree

1 kg Faschiertes (gemischtes oder vegan)

250g Tomatenmark

1 Becher Sauerrahm

1 Esslöffel Senf

1 Suppenwürfel

Salz

Pfeffer



Zwiebel schälen und blättrig schneiden. In einem großen Topf großzügig Öl verteilen und erhitzen. Die Zwiebel anbraten bis sie glasig werden. Knoblauch in Scheiben schneiden, dazu geben und kurz mitbraten.

Faschiertes dazu geben und so lange braten, bis das Fleisch schön krümelig wird. Porree in Scheiben schneiden, in die Pfanne geben und gut untermischen. Tomatenmark dazu geben, zwei Mal umrühren und sofort mit einem halben Liter Wasser aufgießen.

Den Senf und einen Suppenwürfel hinein, sowie nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel drauf und 15 bis 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen - fertig!

Beim Servieren einen großen Löffel Sauerrahm in die Suppe. Dazu passt ein frisches Semmel oder Kornspitz, oder man kocht nebenbei eine Handvoll Hörchennudeln als Einlage.

Rätsel

Dieses Rätsel beinhaltet zehn Kraftquellen für den Alltag.

Finde die Wörter waagrecht & senkrecht:

- FRISCHLUFT
- LACHEN
- RUHEPAUSE
- ESSEN
- SONNENBADEN
- KOCHEN
- CHILLEN
- SPAZIERGANG
- SCHLAF
- MUSIK

M	P	H	G	M	G	S	S	W	T	L	U	Y	G	J	O	O	T	R	X
U	V	A	W	R	O	M	L	Z	R	B	W	M	N	K	T	Z	Z	E	E
S	B	N	Q	N	A	L	A	N	S	U	J	P	I	M	L	V	N	G	S
I	S	N	M	E	G	W	U	T	M	T	F	B	X	J	K	B	E	D	G
K	M	U	Z	W	Q	P	S	H	A	M	I	L	A	I	I	X	Q	S	R
U	T	I	S	O	O	C	M	J	J	D	R	A	F	S	A	R	G	W	M
J	F	S	P	A	X	U	Y	R	F	R	H	G	D	D	T	H	T	P	V
L	B	U	A	H	E	S	S	E	N	W	A	I	N	E	V	U	U	R	P
E	U	O	Z	T	A	D	D	X	F	X	X	I	Z	Z	E	X	B	I	I
Z	D	E	I	F	S	L	I	S	O	N	N	E	N	B	A	D	E	N	P
M	O	F	E	B	Q	L	N	S	C	H	L	A	F	R	L	R	O	Y	I
R	G	R	R	S	Z	B	E	A	I	C	N	Z	Q	F	A	U	N	M	V
S	I	I	G	D	S	H	C	T	L	M	H	Q	P	G	D	H	N	W	R
B	O	S	A	N	G	H	R	E	A	K	W	L	D	E	R	E	Z	V	P
A	K	C	N	J	I	T	I	H	B	H	G	I	P	A	J	P	U	T	Y
C	N	H	G	E	E	N	I	U	Z	B	C	E	A	X	B	A	A	W	Q
H	E	L	A	A	R	N	C	H	I	L	L	E	N	M	P	U	R	C	O
X	N	U	O	E	C	F	K	O	C	H	E	N	J	D	C	S	S	F	M
H	H	F	H	B	C	K	X	Z	I	E	A	J	T	S	T	E	Y	P	U
A	F	T	K	E	V	K	U	G	I	L	A	C	H	E	N	W	B	B	S

ausgeblickt

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

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	Streetwork		
	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	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	
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	
	Streetwork		

GESCHLOSSEN AM

Donnerstag, 01.05.	Staatsfeiertag
Donnerstag, 29.05.	Christi Himmelfahrt
Montag, 09.06.	Pfingstmontag
Donnerstag, 19.06.	Fronleichnam
Freitag, 15.08.	Maria Himmelfahrt

Der nächste HARLEKIN erscheint im **NOVEMBER 2025!**

Liebe Harlekin-Leser*innen,

wir möchten uns für eure Treue beim Lesen und ganz besonders für die vielen positiven Rückmeldungen bedanken! Falls ihr unsere Arbeit unterstützen wollt, dann könnt ihr das mit einer freiwilligen Spende tun. Der Erlös kommt zur Gänze den Klient*innen von „Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich“ zugute!

Das Team von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich
Empfänger*in: Caritas der Diözese Graz-Seckau
IBAN: AT40 3800 0000 0005 5111
BIC: RZSTAT2G
Verwendungszweck: Kontaktladen

HINWEIS:

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