

HARLEKIN

DIE KONTAKTLADENZEITUNG

**Ausgabe November
02/25**



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 oder Lukas 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

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: Kontaktladen & Streetwork

streetwork@caritas-steiermark.at

Layout: Julia Fink, Magdalena Eberhardt

Titelfoto: Image von Europeana auf Unsplash

Beiträge | Mitarbeiter*innen von Kontaktladen und

Streetwork im Drogenbereich: Kathrin Eberhardt, Magdalena Eberhardt, Liselotte Fürböck, Tina Halbeisen, Kathrin Köstl, Lukas Marlovits, Martina Raiser Sophie Svoboda, Martina Raiser

Beiträge | extern: Männerberatung

inhalt

aufgepudelt die eberhardt schreibt	S.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	S.4
vorgestellt die männerberatung	S.6
nachgeforscht gartentherapie	S.8
nachgeforscht aktuelle Entwicklungen und neue Perspektiven in der Behandlung von Substanzgebrauchsstörungen	S.8
selbstgestaltet beiträge von besucher*innen	S.12
erinnert gedenken	S.13
ingeplant kulturpass	S.14
selbstgestaltet beiträge von besucher*innen	S.16
aufgeschnappt peerarbeit	S.18
nachgeforscht tagesklinik - lkh II standort süd	S.20
aufgepasst gewaltambulanz - medizinische universität graz	S.22
red alert synthetische opioide	S.24
nachgelesen verlorene blicke - roman von j.h. landing	S.25
ausprobiert diy tonschmuck	S.26
nachgedacht denksport der ausgabe	S.27
ausgeblickt termine november 2025 - april 2026	S.28

Kürzungen im Sozialbereich

In der letzten Ausgabe hat der Pudel über die Gefahren für die Demokratie gesprochen. Heute lässt er die realen Auswirkungen selbst zu Wort kommen:



Wir stehen solidarisch mit allen, die von den Einsparungen und Kürzungen in ihrer Existenz bedroht sind.

Quellen:

<https://steiermark.orf.at/stories/3313323/>
<https://steiermark.orf.at/stories/3323403/>
<https://www.derstandard.at/story/3000000274205/kritik-an-politik-der-fpoe-steiermark-gegen-menschenrechte-und-sozialorganisationen>
<https://steiermark.orf.at/stories/3309544/>
<https://steiermark.orf.at/stories/3321940/>
<https://steiermark.orf.at/stories/3310320/>

nachbetrachtet & angekündigt

Wieder neigt sich ein ereignisreiches Jahr dem Ende zu. Wie immer wollen wir an dieser Stelle mit euch zurückblicken was 2025 alles passiert ist und auch einen Ausblick auf die kommenden Monate wagen.

Christopher Street Day

Am 28. Juni fand die jährliche CSD-Parade mit anschließendem Parkfest im Volksgarten statt. Der CSD (Christopher Street Day) ist ein Fest-, Gedenk- und Demonstrationstag von und für die queere Community weltweit. Wir waren dieses Jahr mit einem Triptalks-Stand vor Ort. Vielen Dank an die RosaLila PantherInnen für die Organisation!



Drogentotengedenktag

Nur drei Wochen später, am 21. Juli, waren wir wieder für Entstigmatisierung, Gerechtigkeit und Sichtbarkeit unterwegs. Nämlich im Rahmen des internationalen Gedenktages für verstorbene Drogengebraucher*innen mit einem Informationsstand am Hauptplatz in Graz.



Lesung im Kontaktladen

Am 26. September hatten wir Besuch von einem alten Bekannten vom Kontaktladen: Jörg Böckem, der aus seinem

autobiografischen Buch „Lass mich die Nacht überleben“ gelesen hat! Als zusätzlichen Gast durften wir auch Timo Buckenmayer begrüßen, der über seine Erfahrungen mit der Depotsubstitution berichtet hat. Wir bedanken uns bei den beiden für die tolle Lesung und bei unseren Besucher*innen für das zahlreiche Erscheinen.



Personal

Schweren Herzens mussten wir uns im Juli von unserer langjährigen Kollegin **Katja** verabschieden. Wir wünschen dir alles Gute für deinen weiteren Weg. Seitdem wird unser Team wieder von **Tina** bereichert, die einige von euch schon aus dem letzten Jahr kennen. Schön, dass du wieder da bist, Tina!



Lange Zeit war unser Ärztekammerl verwaist. Wir freuen uns deshalb sehr, dass es im Kontaktladen wieder eine medizinische Sprechstunde gibt. Das wurde möglich durch unsere zwei neuen und sehr engagierten Ärzte Daniel und Veit. Die beiden stellen sich hier vor:



Seit Anfang 2025 nun offiziell Allgemeinmediziner – und nun hauptsächlich als Praxisvertretung tätig und bin ebenso in der klinischen Forschung selbständig. Der Drang nach sozialem Engagement und dem Einsatz für Randgruppen hat mich zusätzlich nun auch zum Kontaktladen geführt. Ich freue mich sehr über ein Mitwirken in der Betreuung und die Zusammenarbeit mit dem äußerst positiv hervorzuhebenden, engagierten Team des Kontaktladens, sowie auch der Marienambulanz.

Veit hier: neugierig, respektvoll, lösungsorientiert. Ich bringe medizinisches Wissen und viel Geduld mit. Mir ist wichtig, auf Augenhöhe zuzuhören und gemeinsam praktische Lösungen zu finden. Egal was dich bedrückt, bei mir findest du ein offenes Ohr.“



Hallo, mein Name ist Jakob, und ich absolviere seit August meinen Zivildienst im Kontaktladen. In meiner Freizeit spiele ich seit meinem vierten Lebensjahr leidenschaftlich gerne Fußball. Nach meinem Zivildienst möchte ich meine Leidenschaft zu meinem Beruf machen – vielleicht sogar durch ein Studium im Ausland. Zunächst freue ich mich aber auf die kommenden neun Monate mit euch!“

Hallo, mein Name ist Viktoria. Ich studiere Soziale Arbeit und absolviere derzeit mein Langzeitpraktikum im Kontaktladen. In meiner Freizeit bin ich als Rettungssanitäterin tätig, spiele gerne Tennis oder unternehme etwas mit Freund*innen. Gelegentlich fahre ich in meinen Heimatort in Oberösterreich, um dort Zeit mit meiner Familie und meinem Freundeskreis zu verbringen. Ich freue mich euch kennenzulernen und wertvolle Erfahrungen für meinen weiteren Weg sammeln zu dürfen.



Freizeitaktionen

Einmal im Monat organisiert der Kontaktladen eine Freizeitaktion für Besucher*innen. Hier kommen einige Eindrücke von den Freizeitaktionen der vergangenen Monate:



Freizeitaktionen Termine (November - April)

- ✓ **November: Kino**
- ✓ **Dezember: Weihnachtsaktion**
- ✓ **Jänner: Eislaufen**
- ✓ **Februar: Bowling**
- ✓ **März: Bogenschießen**
- ✓ **April: Kino**

Weihnachtsfeier

Wie jedes Jahr gibt es auch heuer wieder eine Kontaktladen-Weihnachtsfeier für unsere Besucher*innen. Diese wird am 23.12. von 12 – 15 Uhr stattfinden. Euch erwartet ein gratis Weihnachtsmenü und ein kleines Weihnachtspackerl, solange der Vorrat reicht. Wir freuen uns auf die Feier mit euch!

Studientage

Am 13. und 14. April veranstaltet der Kontaktladen die zweijährig stattfindenden Studientage Komplexe Suchtarbeit. An diesen Tagen wird der Kontaktladen geschlossen bleiben. Wir informieren euch aber zeitnah über unsere üblichen Kanäle über die Schließung.

Die Männerberatung

Du bist männlich und hast ein Problem in deiner Beziehung? Du möchtest dich von deiner Partnerin trennen und weißt nicht wie sich das auf eure gemeinsamen Kinder auswirkt? Du hast eine rechtliche Frage zum Thema Gewalt?

Die Männerberatung ist ein **anonymes und kostenloses** Angebot des Vereins für Männer- und Geschlechterthemen. Hier können sich Männer zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel Arbeit (Überlastung oder Arbeitslosigkeit), Beziehung (und Trennung) und Gewalt beraten lassen. Wenn man selbst Betroffener von Gewalt ist, kann man sich genauso an die Männerberatung wenden, wie wenn man Gewalt ausübt und daran etwas ändern will. Es gibt auch die Möglichkeit einer Rechtsberatung, die auf die Themen Scheidung, Unterhalt und Wegweisung spezialisiert ist.

Eine Beratungsstunde dauert maximal 50 Minuten. Dadurch, dass die Beratungsstellen öffentlich geförderte Familienberatungsstellen sind, können bis zu sieben Stunden Beratung kostenlos in Anspruch genommen werden.

Die **Kontaktaufnahme** und Terminvereinbarung ist per **Telefon, E-Mail oder auch persönlich** in der jeweiligen Beratungsstelle möglich. Bei dringenden Angelegenheiten und Krisensituationen kann „Mann“ sich rund um die Uhr an die KrisenMännerinfo wenden.

Falls eine telefonische Beratung nicht möglich ist, gibt es die Möglichkeit, sich kostenlos per E-Mail beraten zu lassen. Somit kann ein elektronischer Briefwechsel stattfinden und ein Beratungsprozess entstehen. Auf der Homepage wird noch genau beschrieben, wie dieser Mail-Austausch ausschauen könnte.

Es gibt außerhalb von Graz auch Außenstellen in Bruck an der Mur, Feldbach, Hartberg, Murau, Deutschlandsberg, Leoben, Liezen, Murtal und Voitsberg.

Kontakt:

- 0316 831414
- beratung@maennerberatung.at
- Dietrichsteinplatz 15, 1. Stock
8010 Graz

MÄNNERINFO Krisenhelpline:

professionell — anonym — kostenlos

Das Krisentelefon für Burschen, Männer sowie deren Angehörige. Ein Angebot der österreichischen Männerberatungsstellen.

- 0800 400 777 (rund um die Uhr)
- Oder im Chat unter www.maennerinfo.at,
Mo-So 16:00-22:00

Wenn Sie allein nicht mehr weiterwissen, wenn Sie in einer ausweglos erscheinenden Lage sind, sind wir für Sie da!

Sie sprechen kein Deutsch? Kein Problem! Wir bieten jederzeit kostenlos gedolmetschte Beratung an!

Wir bieten Ihnen als Telefon-Notruf „Erste Hilfe“ an, hören zu, unterstützen bei der Bewältigung der aktuellen Situation, vermitteln weiterführende Informationen, Beratungsangebote, Notschlafstellen, Rechtsberatung, Anti-Gewalt-Trainings etc. und sind Schnittstelle und Vermittler zu den Männerberatungsstellen in ganz Österreich. Sie bleiben auf Wunsch anonym, die Gespräche sind vertraulich und kostenlos (auch Telefongebührenfrei aus ganz Österreich).



Foto von Claudio Schwarz auf Unsplash



Männer*Kaffee Graz

Raum für Gespräche unter Männern*

Das **Männer*Kaffee** ist seit über zehn Jahren ein geschützter Ort für Männer*, die ins Gespräch kommen wollen – über Themen, über die Männer* sonst oft schweigen: Sexualität, Beziehung, Trennung, Einsamkeit, Ängste, Stress, Gewalt oder der Druck, „funktionieren“ zu müssen.

Es geht um Männergesundheit und Männerleben – immer auch mit der Frage: Wie leiden Männer unter patriarchalen Strukturen und wie können wir anders miteinander und mit uns selbst umgehen?

Es geht nicht nur um Beratung, sondern vor allem um **Austausch, Zuhören und gemeinsames Lernen in der Gruppe**. Das Männer*Kaffee versteht sich als Selbsthilfeforum, in dem persönliche Erfahrungen und Lebensrealitäten im Zentrum stehen. Dabei legen wir besonderen Wert auf **Gruppendynamik**: Es geht nicht um einen Stammtisch oder Männerclub, sondern um eine solidarische Gesprächskultur, in der Offenheit, Reflexion und gegenseitiger Respekt gelebt werden.

Und ja – es wird auch diskutiert und gestritten. Streit gehört zu zwischenmenschlichen Beziehungen dazu – und

deshalb gehört **Streitkompetenz** dazu. Unterschiedliche Meinungen sind willkommen. Wir üben uns im respektvollen Streitgespräch: Jede Meinung darf gesagt werden, aber man muss auch damit rechnen, dass widersprochen wird. Das sehen wir als Teil einer lebendigen, lernenden Gruppe.

- **Café Heidenspass, Griesgasse 8, 8020 Graz**
- **Jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat, 18:30–20:30 Uhr**
- **Kostenlos, anonym, ohne Anmeldung & ohne Konsumzwang**

Männer*Kaffee PUR (1. Mittwoch): Offene Gesprächsrunde ohne fixes Thema.

Themenabend (2. Mittwoch): Mit Input und Diskussion zu einem konkreten, alltagsnahen Thema.

Das Männer*Kaffee richtet sich **ausschließlich an Männer*** – unabhängig von Herkunft, Alter oder Lebenssituation. Offen, ehrlich, direk.



Gartentherapie

Was "garteln" alles kann

Pflanzen aus Samen ziehen, Gemüse ernten und essen, an Kräutern riechen, sich beim Hacken auspowern oder mit Freund*innen im Grünen zusammensitzen – all das empfinden viele als wohltuend. Die Gärtner*innen unter euch haben vielleicht bereits selbst erlebt, welche positiven Effekte „Garteln“ haben kann. Genau diese wohltuenden Wirkungen macht sich die Gartentherapie zu Nutze. In den nächsten Zeilen möchten wir euch mehr darüber erzählen.

Gartentherapie ist eine therapeutische Methode bei der gezielt mit Pflanzen, Gärten und Natur gearbeitet wird, um die körperliche, seelische und soziale Gesundheit zu fördern. Sie ist für alle Altersstufen geeignet und wird für unterschiedliche Zielgruppen angeboten:

- Menschen mit Suchterkrankung
- Menschen mit psychischer Erkrankung
- Kinder und Jugendliche
- Ältere Menschen
- Geflüchtete Menschen
- Menschen mit Behinderung
- zur medizinischen Rehabilitation im Strafvollzug und bei der Resozialisierung
- Menschen mit seelischen und körperlichen Einschränkungen

Gartentherapie kann aktiv (durch Tätigkeiten) oder passiv (durch Beobachtung) erfolgen – die Grundlage bildet dabei die Interaktion zwischen Mensch und Umwelt.

Warum kann Gartentherapie besonders hilfreich für Menschen mit Suchterkrankungen sein?

Menschen mit einer Suchterkrankung haben oft lange Zeit ihren Körper, ihre Gefühle oder ihre Bedürfnisse vernachlässigt. In der Gartentherapie können sie wieder Verbindung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Natur aufbauen.

Positive Auswirkungen:

Struktur und Verantwortung

Gartenarbeit bringt eine regelmäßige Aufgabe mit sich – man muss Pflanzen pflegen, gießen, säen oder ernten. Das gibt dem Tag einen Sinn.

Ablenkung und Stressabbau

Gartenarbeit lenkt von negativen Gedanken oder Craving ab. Sie hilft Stress und innere Unruhe abzubauen. In der Natur kann man im Hier und Jetzt sein – man riecht die Erde, spürt den Wind, sieht das Wachstum oder lauscht den Tieren.

Bewegung

Gartenarbeit führt zu mehr körperlicher Aktivität an der frischen Luft: das Immunsystem, die Schlafqualität und das Körpergefühl verbessern sich.

Selbstwertgefühl stärken

Zuzusehen, wie aus einem Samen eine Blüte oder Gemüse heranwächst, kann Gefühle von Erfolg und Handlungsfähigkeit hervorrufen. Man kann etwas bewirken und fühlt sich weniger ausgeliefert.

Verbindung zur Natur

Die Natur wirkt beruhigend. Wer regelmäßig draußen ist, bekommt frische Luft, spürt Sonne und Wind – das tut Körper und Seele gut. Der Bezug zur Natur fördert oft ein achtsameres und gesünderes Leben.

Gemeinschaft erleben

Oft wird in der Gartentherapie in Gruppen gearbeitet. Man redet miteinander, arbeitet zusammen, hilft sich. Das kann das Gefühl von Einsamkeit verringern. Gemeinsame Erfolge stärken das Wir-Gefühl. Zudem fördert die Zusammenarbeit die Achtsamkeit im Umgang miteinander und verbessert die Kommunikationsfähigkeiten.

Nachhaltige Lebensimpulse

Viele entdecken neue Interessen: z. B. Kräuterkunde, Gemüseanbau, Naturgestaltung – manchmal entsteht daraus sogar ein beruflicher Neuanfang. Gartenarbeit kann auch die Kreativität befördern und die Frustrationstoleranz erhöhen. Pflanzen beim Wachsen zuzusehen vermittelt Hoffnung und gibt Perspektive.

Oder einfach nur „garteln“:

Es braucht nicht zwingend eine Gartentherapie, um von den positiven Effekten des Gärtnerns zu profitieren.

➤ In Graz gibt es eine Vielzahl an Gemeinschaftsgärten, in denen man sich austoben kann. Auf der Website des Grazer Zentralgartenbüros findet ihr eine Karte mit allen Gemeinschaftsgärten in Graz.

➤ Der Verein Achterbahn bietet Menschen mit psychischer Krisenerfahrung die Möglichkeit – jeden Mittwoch und ganz ohne Voranmeldung – gemeinsam zu gärtnern (Hurtelstraße 6, 8042 Graz).

➤ In den „Morgentau-Gärten“ ist es möglich, eine Ackerparzelle zu buchen und Gemüse nur für sich anzubauen.

➤ Wer sein eigenes Paradies verwirklichen möchte, hat die Option einen Kleingarten zu pachten.

➤ Aber auch das Blumenkisterl am Balkon, auf der Fensterbank oder die jahreszeitenunabhängigen Zimmerpflanzen genügen mitunter schon, um Positives zu erfahren.

➤ Und zu guter Letzt: Ihr dürft euch auch gerne bei unseren neuen Hochbeeten im Hof des Kontaktladens gärtnerisch beteiligen.

Wenn ihr Interesse habt, meldet euch bei uns! Wir freuen uns.

Quellen:

-<https://www.oegg.or.at/gartentherapie/>
 -https://www.iggt.eu/files/download/Definition_Methoden_Gartentherapie_IGGT.pdf
 -<https://www.greencare.at/wp-content/uploads/sites/6/2020/07/Infoblatt-Gartentherapie-und-Gartenpa%CC%88dagogik-1.pdf>
 -<https://www.haup.ac.at/wp-content/uploads/2019/11/Gartentherapie-Theorie-Wissenschaft-Praxis.pdf>
 -Niepel, Andreas (2022): Wohlfühlgärtnern. Wie Gärtnern glücklich und zufrieden macht. Hogrefe: Bern.
 -<https://garten-therapie.de/gartentherapie/>
 -https://urbanes-gaertnern.at/wp-content/uploads/2025/03/GG-Karte_A2-Flyer_02-2025_web.pdf
 Flower wallpaper anaglyph 3d background from freepik

Aktuelle Entwicklungen und neue Perspektiven in der Behandlung von Substanzgebrauchsstörungen

1. Virtual-Reality-gestützte Suchttherapie (VRET – Virtuelle Expositionstherapie)

Was ist das?

Patient*innen werden unter Begleitung ihrer Therapeut*innen in virtuelle Umgebungen versetzt, die potenzielle Auslöser für ihr Suchtverhalten darstellen. Die Technologie ermöglicht es, Situationen wie Kneipenbesuche, Gruppendruck oder alltägliche Konsumtrigger in einem sicheren, steuerbaren Umfeld zu simulieren. Durch die wiederholte Exposition, also dem Ausgesetztsein, in einem kontrollierten Umfeld kann man lernen, mit diesen Triggern umzugehen, alternative Bewältigungsstrategien zu entwickeln sowie den Suchtdruck zu reduzieren und die Fähigkeit zur Selbstregulierung zu stärken.

Ziele:

- Reduzierung von Suchtverlangen
- Rückfallprävention
- Verbesserung der Bewältigungsstrategien
- Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstregulierung

Anwendung:

Virtuelle Expositionstherapie kann im stationären, teilstationären und ambulanten Setting angeboten werden. Es kann sehr individuell auf die bzw. den jeweilige/n Patient*in eingegangen werden und der/die Therapeut*in kann die VR-Sitzung mitverfolgen und, wenn notwendig, gezielt eingreifen.

Die häufigsten Nebenwirkungen von VRET sind Cybersickness (Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen), sie verlaufen typischerweise mild und sind vorübergehend. Menschen mit bekannter Migräne, Epilepsie (aufgrund von Lichtreizungsgefahr), schweren psychotischen Störungen, ausgeprägten Störungen hinsichtlich ihres Gleichgewichtssinns oder schweren Augenerkrankungen gelten als Risikogruppe. Hier ist eine ärztliche Abklärung im Vorfeld notwendig.

Die virtuelle Expositionstherapie kann einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Behandlung von Suchterkrankungen leisten.

2. Das MBRP-Programm

Was ist das?

Das MBRP-Programm (engl. „Mindfulness Based Relapse Prevention, dt.: Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention)

besteht aus einem strukturierten Ablauf von acht eigenständigen Sitzungen mit einer Verbindung von kognitiv-verhaltenstherapeutischen Prinzipien und traditionellen Achtsamkeitslehren.

Die Therapie ist dazu gedacht, das Erforschen und das Vertrauen in die eigenen Erfahrungen zu fördern – durch praktisches Erfahren und Erkunden im Hier und Jetzt.

Die Sitzungen werden im Gruppensetting durchgeführt. In diesen Gruppensettings ist die gemeinsame Reflexion sehr wichtig. Der Fokus wird auf das unmittelbare Erleben im gegenwärtigen Augenblick gelenkt und nicht auf die Interpretation, Analyse oder Bewertung des Erlebens.

Ziele:

- Bewusstseins-Steigerung für Körper, Geist und Verhalten (inkl. Gedanken, emotionale Zustände, Gewohnheiten und Reaktionen)
- Erkennen und Unterbrechen von automatischem Verhalten und dadurch Handlungs- und Wahlmöglichkeiten schaffen
- Neue Wege lernen, um mit Unbehagen umzugehen
- Freundlichkeit und Mitgefühl für die eigenen Erfahrungen entwickeln und pflegen

Anwendung:

Die Achtsamkeitsübungen werden in Verbindung mit Meditationen (Body-Scan-Meditation, Atemmeditationen im Gehen, Sitzen usw.) in den jeweiligen Sitzungen geübt. Über das Programm hinaus wird ein tägliches Üben empfohlen.

3. Psychedelika-assistierte Psychotherapie

Was ist das?

Psychedelika-assistierte Psychotherapie bedeutet, dass Psychedelika im Rahmen einer Psychotherapie als Unterstützung zum Einsatz kommen wie z. B. LSD, DMT, Psilocybin, MDMA oder auch Ketamin.

Diese Psychedelika werden jedoch nicht täglich eingenommen, sondern nur wenige Male im Rahmen einer längeren, begleitenden Psychotherapie. Die verwendeten Medikamente unterscheiden sich deutlich von sonstigen Psychopharmaka. Sie aktivieren das psychische System, intensivieren das Gefühlserleben und erweitern das Bewusstsein.

Die Idee, psychotherapeutische Prozesse durch Psychedelika zu erweitern bzw. zu verstärken, stammt aus den 1950er und 1960er-Jahren und wurde in dieser Zeit auch schon umgesetzt. Durch die Verbotspolitik und die einher



gehenden rechtlichen Beschränkungen Anfang der 70er Jahre kam der Einsatz zum Erliegen. Ausnahme ist die Schweiz, die in den späten 80ern Ausnahmegenehmigungen zu Forschungszwecken und für Therapien mit MDMA und LSD erteilt hat.

Anwendung:

In den USA, in Kanada, Australien und in der Schweiz ist der medizinische Einsatz zum Teil schon erlaubt.

In der Schweiz ist der Einsatz von Psychedelika-assistierter Therapie sehr genau geregelt. Die SÄPT (Schweizerische Ärztesgesellschaft für Psycholytische Therapie) fungiert seit 1985 als interdisziplinäre Fachgesellschaft, die sich für die Psychedelika-assistierte Therapie einsetzt und auch Ärzt*innen und Therapeut*innen ausbildet.

Zum Einsatz kommt die psychedelika-assistierte Therapie in der Behandlung von bisher therapieresistenten psychischen Erkrankungen wie Depressionen, PTBS, Angststörungen, Suchterkrankungen, Zwangsstörungen, Essstörungen oder auch Autismus-Spektrum-Störungen.

Ausschlusskriterien sind:

- Psychosen in der Vorgeschichte der Patient*in oder bei Verwandten ersten Grades
- Bipolare Störungen
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Schwere Herz-Kreislauferkrankungen
- Schwere Leber- und Nierenerkrankungen
- Einige neurologische Erkrankungen (z.B. Epilepsie)

In Österreich ist psychedelika-gestützte Psychotherapie aufgrund der rechtlichen Situation nicht erlaubt. Das Netzwerk APSTA (Association für Psychedelisch Science

and Therapy Austria) hat sich zum Ziel gesetzt, die Erforschung und therapeutische Anwendung von Psychedelika in Österreich voranzutreiben.

In Deutschland wird der Einsatz von Psychedelika im Bereich der Psychiatrie und Psychotherapie gerade sehr intensiv beforscht. Im Rahmen von begleiteten Studien ist es möglich, als Studienteilnehmer*in psychedelika-gestützte Therapie in Anspruch zu nehmen. Die erste große Studie in Deutschland befasste sich mit dem Einsatz von Psilocybin bei therapieresistenten Depressionen. Die Daten dazu werden derzeit ausgewertet. Eine weitere Forschungsgruppe beschäftigt sich mit dem Einsatz von Psychedelika in der Behandlung therapieresistenter psychischer Erkrankungen (Depressionen, Suchterkrankungen und posttraumatischen Belastungsstörungen).

In der Europäischen Union hat sich eine Bürgerinitiative gebildet, mit dem Ziel, den Einsatz von Psychedelika in der Psychotherapie zu ermöglichen. Die Initiative nennt sich „Psychedelicare“ und hat eine Unterstützungspetition gestartet.

Quellen und zum Weiterlesen:

- Virtual-Reality-gestützte Suchttherapie | virtuallytheremedia
- VR-Therapie bei Suchterkrankungen | MEDIAN Kliniken
- <https://www.virtuallytheremedia.com/blog/fachimpulse-2-psychedelicare.eu>
- praxis-suchtmedizin.ch
- apsta.at
- Psychedelikaassistierte Psychotherapie (Autoren: Jörg Daumen, Uwe Herwig) unter <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/a-2282-4731.pdf?cooperation=b5KG07b16oKLCml08813gT2kBVYQ3AFUrthLfjND>
- <https://www.medicin.uni-tuebingen.de/de/das-klinikum/einrichtungen/kliniken/psychiatrie-und-psychotherapie/allgemeine-psychiatrie/forschung>
- <https://www.zi-mannheim.de/forschung/abteilungen-ags-institute/molekulares-neuroimaging/episode-psilocybin-depressionsstudie.html>
- Geschichte der Anwendung von Psychedelika (Autor Uwe Herwig) unter <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/a-2306-6120.pdf?cooperation=b5KG07b16oKLCml08813gT2kBVYQ3AFUrthLfjND>
- Psychedelische Therapie: Typen, Vorteile und potenzielle Risiken
- <https://saep.ch>, Behandlungsempfehlungen bei Psychedelika assistierter Psychotherapie (PAT)



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

Christina F.

Andreas H.

Martin W.

Gerd (Burgi)

Erich F.

Klaus S.

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.

eingepplant

Kulturpass: Hunger auf Kunst und Kultur

Die Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben in einer Gesellschaft ist oft jenen vorbehalten, die es sich leisten können. Eintritte in Theater, Kino, Museen und ähnliches sprengen oft den finanziellen Rahmen, den viele monatlich zur Verfügung haben.

Um auch Personen mit geringerem Einkommen den Zugang zu kulturellen und künstlerischen Angeboten zu gewährleisten, gibt es in der Steiermark den **Kulturpass**.

Dieser ermöglicht gratis Zugang bei vielen Spielstätten, Kinos, Kulturveranstaltungen und vieles mehr.

Wie bekommt man den Kulturpass?

Viele soziale Einrichtungen in Graz und der Steiermark sind berechtigt, den Kulturpass auszugeben. Eine vollständige Liste findet ihr online.

Oder ihr holt ihn euch direkt **bei uns im Kontaktladen**. Sprecht uns an, wir versorgen euch gerne mit kostenloser Kultur!

Die Veranstaltungen und Kulturstätten auf der nächsten Seite sind Partner*innen vom Kulturpass.



Nov.

11. – 15. November 2025: Mountainfilmfestival
13. – 16. November 2025: InTakt Festival

Dez.

01. Dezember 2025: Festlicher Advent im Musikverein Graz
- Adventkonzert

Jän.

Lust auf einen Film im KIZ Royal Kino? Das aktuelle Programm findest du unter www.kizroyalkino.at

Feb.

Schau doch mal im Naturkundemuseum im Joanneumsviertel vorbei. Eintritt und Führungen sind mit dem Kulturpass gratis.

Mär.

04. – 08. März 2026: Elevate Festival
18. – 23. März 2026: Diagonale, Festival des österreichischen Films

Apr.

Oper Graz – Studiobühne: Die drei Musketiere
19. April 2026: 11 – 12:30 Uhr + 17 – 18:30 Uhr
22. April 2026: 11 – 12:30 Uhr + 17 – 18:30 Uhr





by 5.5.50
Am 9.8.25

Panik

Wie eine alles verschlingende Welle, wieder und wieder, kommt sie über mich. Dieses Mark und Bein durchdringende Gefühl, treibt mir plötzlich Tränen in die Augen. Der Puls beginnt zu rasen, und ich fühle mich einfach völlig hilflos.

Im Stich gelassen. Alleine im Universum, verdammt dazu, mit dem Jetzt für alle Ewigkeit ausharren zu müssen. Ich traue mich nichts mehr. Nicht mich zu rühren, nichts zu sagen, ja keine Tränen, das sieht man, alle sehen was gerade geschieht. Alle zeigen auf mich. Ein tiefes Schuldgefühl stellt sich ein. Mein Blick neigt sich dem Boden zu, mein Herz rast, Schweiss dringt aus allen Poren, ein irrsinniges Kältegefühl durchzieht meinen Körper, die Haare stellen sich auf. Überall Gänsehaut. Was geschieht mit mir? Ich bin hier!

Kein Grund so zu Fühlen! Zu denken. Mir Sorgen zu machen.

Was ist los? Was ist los? Was ist los?

Beruhige dich!

Atme!!! Atme!!! Atme!!!

Bleib ruhig! Atme!

Bleib ruhig! Atme!

Öffne deine Augen! Atme!!!

Bloss keine Tränen. Bitte!!! Keine Tränen!!! Atme!

Bleib ruhig! Atme!

Öffne deine Augen! Atme!

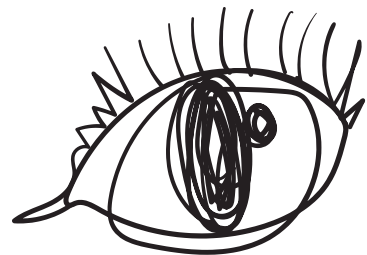
Schneuz dich! Atme!

Blick in eine andere Richtung! Bloss nicht gesehen werden! Bitte Atme!

Alles schwindet und Nichts bleibt. Nichts ist mehr! Alles schwarz, Konturen in weiss, dass bin doch ich, den ich da sehe. Wie durch eine Kamera, nein, ich sehe mich, wie ich mich durch eine Kamera sehe, beim mich selbst, in schwarz und weissen Konturen, betrachten. Eine Unendlichkeit eröffnet sich mir. Ein Spiegel, im Spiegel, im Spiegel und plötzlich wieder, diese schier unvorstellbare grosse Welle. Mich mitreisst. Mich vernichtet. Mich auflöst.

Nichts ist mehr.

Graz, 05.06.2025



Peerarbeit

Überblick und Beispiele aus der Suchthilfe

Geschichtlich betrachtet ist die Peerarbeit eine sehr junge Bewegung. In den 1980er-Jahren entstand in Europa mit „Junkiebond“ die erste Selbsthilfegruppe. Seitdem hat sich in der Peerarbeit viel getan: Es gibt bereits Studien zur Wirksamkeit und Konzepte für die Entwicklung neuer Peerprojekte.

Doch was genau ist Peerarbeit?

Der Begriff „Peer“ oder „Peergruppe“ beschreibt eine Person bzw. eine Personengruppe mit bestimmten Gemeinsamkeiten, wie beispielsweise gleiche Altersgruppe, gleicher sozialer und/oder kultureller Hintergrund, gleiche Vorlieben und Einstellungen. Kurz gesagt bedeutet dies: Unterstützung durch Gleichgesinnte. Es sind Menschen, die besondere Lebenslagen erlebt und erfolgreich bewältigt haben.

Das Ziel der Peerbewegung ist es, Wissen zu vermitteln und eine Einstellungs- und Verhaltensänderung zu bewirken. Dies sollte im Großen und Ganzen zu einer Verbesserung der Gesundheit sowie zur Stärkung der Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit führen. Dabei spielt der Peer Educator eine wichtige Rolle. Peer-Educators haben Gemeinsamkeiten mit der Peergruppe und sind geeignete Partner*innen, um der Zielgruppe auf Augenhöhe Wissen und Einstellungen zu vermitteln.

Dabei gibt es verschiedene Formen, wie Peers eingebunden werden (Peer Involvement):



- > **Beratung durch Peers:** Peer-Educators, die ein bestimmtes Risikoverhalten, Verhaltensprobleme oder soziale Schwierigkeiten bereits selbst erfahren haben, geben Informationen, Unterstützung und Beratung bei persönlichen Krisen oder Substanzmissbrauch. Beispielsweise bieten sie Beratung zu Safer Sex und Safer Use zur Minimierung von Risiken und gesundheitlichen Folgeschäden an.
- > **Peer-Education:** Hierbei wird eine bestimmte Personengruppe zu einem bestimmten Thema, wie beispielsweise sauberer intravenöser Konsum oder Risiken beim Konsum synthetischer Drogen, geschult. Dieses Wissen wird dann an andere Gruppenmitglieder weitervermittelt. (Naloxon!)
- > **Peer-Projekt:** Hierbei kann es sich um verschiedene Aktionen handeln, die darauf abzielen, ein verstärktes Problembewusstsein zu schaffen und/oder die Kompetenzen zu stärken. Hierbei werden die vorhandenen Ressourcen aktiviert und genutzt.

Die Veranschaulichung zeigt die Einsatzmöglichkeiten von Peers in einem breiten Handlungsspektrum. Somit können sie in der Prävention, Gesundheitsförderung, Schadensminimierung und auch im Therapiesetting eingesetzt werden. Die Informationen werden auf Augenhöhe kommuniziert. Manche Formen, wie Peer-Education und -Beratung, erfordern einen erhöhten Organisationsaufwand, da sich die Peers zunächst bestimmtes Wissen aneignen müssen. Im Hintergrund einer Peer-Bewegung wird Unterstützung durch eine Fachkraft angeboten, die bei Unklarheiten oder herausfordernden Situationen als Stütze dient. Es gibt auch spezielle Ausbildungen für Peers, die später noch näher beschrieben werden.

Damit die Arbeit mit Peers erfolgreich wird, gibt es verschiedene Theorien aus der Verhaltens- und Sozialpsychologie. Sie können als Modelle dienen, um Peer-Arbeit zu erklären und zu organisieren. Dabei ist es wichtig, dass die Peers in allen Phasen des Projekts miteinbezogen werden. Dadurch wird ihnen Wertschätzung entgegengebracht und das Verantwortungsgefühl gesteigert.

Eins dieser psychologischen Modelle wurde von Albert Bandura entwickelt: die Theorie „des sozialen Lernens bzw. die sozialkognitive Lerntheorie.“ Diese Theorie besagt, dass das Verhalten durch Imitation und Beobachtung zu einem neuen Verhaltensmuster führen kann. Somit können Peer Educators durch ihre Einstellungen und ihr angeknüpft Verhalten eine Vorbildfunktion für die Peer Group sein. Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Peer Involvement Wirkung erzielen kann, ist, dass vier Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung und Prävention berücksichtigt werden: Partizipation, Empowerment, Chancengleichheit und der Setting-Ansatz. Nun stellt sich die Frage, welche Anforderungen und Kenntnisse Peer Educators mitbringen sollen um Peerarbeit gewährleisten zu können.

Anforderungen an Peer-Educators und Ausbildungsmöglichkeiten:

Zum einen sind Wissen und das Interesse, sich persönlich weiterzuentwickeln, ein wichtiger Faktor, um Peerarbeit zu etablieren. Zum anderen erfordert es auch viel Zeit und Energie, ein Peerprojekt auf die Beine zu stellen. Zudem ist eine gute Selbstwahrnehmung wichtig, ebenso wie ein hohes Maß an Selbstkompetenz und Zuverlässigkeit. Außerdem sollte die Bereitschaft vorhanden sein, sich Wissen anzueignen und kritikfähig zu sein. Peer-Educators sollen keine Fachpersonen ersetzen, sondern ihre Hauptaufgabe besteht darin, Peers zum Nachdenken anzuregen, zu Verhaltensänderungen zu motivieren und gegebenenfalls an Fachstellen weiterzuleiten.

In Österreich gibt es verschiedene Möglichkeiten, eine Ausbildung in der Peerarbeit zu absolvieren:

- FH Joanneum in Graz: Akademische Peer-Beratung: richtet sich an Menschen mit Behinderungen und Menschen mit Psychiatrieerfahrung; berufsbegleitend; 4 Semester
- Innovia Akademie in Innsbruck: Lehrgang für Peerberatung: richtet sich an Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen und/ oder mit Lernschwierigkeiten; 8 Module; Praktikum 80h; Kosten: 5946,00 (es gibt Fördermöglichkeiten)
- EX-IN (Experten durch Erfahrung in der Psychiatrie): richtet sich an Menschen mit Psychiatrieerfahrung; Dauer 1 Jahr, 12 Module, Kosten 2400 Euro

Wie hier veranschaulicht wurde, gibt es mehrere Möglichkeiten Peer-Expert*in zu werden und um neues Wissen in diesem Bereich zu erwerben. In Österreich sind zwischen 8 und 23 Personen pro Bundesland als Peer-Arbeiter*innen tätig. Die Peers arbeiten hauptsächlich im psychosozialen Bereich, was zeigt, dass Peers vor allem in der Arbeit mit psychisch Erkrankten tätig sind. Im Suchtbereich steckt der Einsatz von Peers noch in den Kinderschuhen.

Peerprojekt Suchtbereich: „Walk and Talk“

„Walk and Talk“ ist ein Peerprojekt aus der Schweiz und stellt eine wichtige Ergänzung zur professionellen Suchtarbeit dar. Die Educators versorgen ihre Peers in diesem Projekt mit Informationen zu HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Infektionen sowie zu Safer Use und Safer Sex. Die Educators arbeiten in Zweiertteams und sind aktuell in den Städten Bern, Biel und Thun unterwegs. Sie sind jeweils zwei Stunden im Einsatz und suchen die Orte auf, an denen sich Menschen der Zielgruppe aufhalten, die von bestehenden Angeboten der Suchthilfe nicht erreicht werden. Dies sind vorwiegend Erwachsene, deren Aufenthaltsort oder Lebensmittelpunkt sich im öffentlichen Raum befindet. Im Zentrum stehen suchtgefährdete und substanzabhängige Menschen.

Durch ihre hohe individuelle Akzeptanz innerhalb der Zielgruppe können die Educators glaubwürdig Wissen, Werte, soziale Normen und Problemlösungsstrategien an andere Gruppenmitglieder vermitteln. Wie an diesem Beispiel ersichtlich, kann Peerarbeit eine wertvolle Methode in der Suchtarbeit darstellen. Nun stellt sich abschließend die Frage: Was wären eure Ideen in diesem Bereich?

Quellen:

-Debra Demaria (Projekt, HSLU Hochschule Luzern): Mögliche Aufgabengebiete für Peers in der Suchthilfe Basel-Stadt, Hochschule Luzern, 2023
 -Sven Helferich (Bachelorarbeit): Psychiatrieerfahrene als Experten in der psychiatrischen Versorgung, Tiefenthal, 2013
<https://psychiatrie-verlag.de/wp-content/uploads/2020/06/Freebook-Experten-aus-Erfahrung.pdf>
https://www.infodrog.ch/files/content/peers/infodrog_leitfaden-peers_de_2014.pdf
https://suchtpraevention-zh.ch/wp-content/uploads/2023/02/lautleise_2023_1.pdf
https://www.fh-joanneum.at/akademische-peer-beraterin-akademischer-peer-berater/academic_certificate_programme/
<https://innovia-akademie.at/angebote/peer-schulung/lehrgang-fur-peer-beratung/>
www.ex-in.at
<https://www.contact-suchthilfe.ch/angebotsdetails/walk-and-talk/>
www.infodrog.ch

Tagesklinik

- LKH II Standort Süd





Das Zentrum für Suchtmedizin am Grazer LKH II Standort Süd ist ein spezialisiertes Kompetenzzentrum, das sowohl akute als auch chronische Krankheitszustände im Zusammenhang mit illegalisierten Substanzen behandelt. Mittlerweile wird eine Tagesklinik angeboten – eine sinnvolle Erweiterung zum bestehenden Angebot.

Die therapeutische Behandlung einer Suchterkrankung ist oft ein langer und anstrengender Weg für die Patient*innen. In Österreich stehen verschiedene Angebote zur Verfügung, die teils recht unterschiedliche Ansätze verfolgen. Zumeist finden diese Behandlungen entweder im stationären oder im ambulanten Bereich statt. Eine Tagesklinik soll den Spagat zwischen beiden Settings schaffen: Die Patient*innen nehmen tagsüber verbindlich die klinischen Angebote in Anspruch, müssen jedoch nicht über Nacht bleiben.

Angebot

Die Tagesklinik bietet ihre Behandlungen im Einzel- und Gruppensetting in einem multiprofessionellen Team. Dieses besteht aus Fachärzt*innen und diplomiertem Pflegepersonal, sowie Expert*innen der klinischen Psychologie, Ergotherapie, klinischen Sozialarbeit, Physiotherapie, Musiktherapie und Diätologie. Das Konzept sieht eine Behandlung im Sinne des ganzheitlichen Ansatzes vor. Die Anwendung der unterschiedlichen Bereiche wird individuell für jede*n Patient*in entschieden.

Ein besonders wichtiges Angebot stellt die psychotherapeutische Diagnose dar. Suchterkrankungen entwickeln sich selten isoliert, sondern werden oft von einer anderen psychischen Erkrankung begleitet. Diese hängen oft zusammen, begünstigen sich oder halten einander sogar aufrecht. Eine solche Begleiterkrankung wird auch als komorbide Erkrankung oder Komorbidität bezeichnet. In vielen Fällen ist schwer zu sagen, was dabei zuerst da war, ob sich etwas aus etwas anderem entwickelt hat, oder ob eine der Krankheiten „im Vordergrund“ steht.

Diese Dinge sind von Person zu Person unterschiedlich und alle Diagnosen sollten gemäß dem ganzheitlichen Ansatz behandelt werden. Viele Behandlungs- oder Betreuungsangebote schließen Menschen mit Sucht als Erstdiagnose (=Sucht steht im Vordergrund) aus, so auch die Tagesklinik.

Eine sorgfältig durchgeführte Diagnostik ist da eine große Chance: So können teils unerkannte (oder falsch diagnostizierte!) Komorbiditäten aufgedeckt und die Behandlung anders aufgebaut werden. Die Diagnoseschwerpunkte der Tagesklinik liegen dabei auf Depression, Angststörung, psychosomatischer Störung, Zwangsstörung und Anpassungsstörung.

Behandlungsablauf

Die Dauer der Behandlung wird individuell vereinbart, es wird jedoch von mindestens 15 durchgehenden Tagen ausgegangen. Für die Dauer der Behandlung wird ein eigener Behandlungsplan erstellt und findet vorwiegend von Montag bis Freitag zwischen 7:30 und 15:00 Uhr statt. Voraussetzung ist die aktive Teilnahme an den eingeteilten Aktivitäten und die Anwesenheit vor Ort.

Die Angebote richten sich an Personen zwischen 18 und 70 Jahren mit psychischen Erkrankungen, die:

- Einen stationären Aufenthalt während der Behandlung verhindern oder ersetzen wollen
- Sich nicht (mehr) in einer akuten Phase befinden aber an weiteren Symptomen der Krankheit(en) leiden
- Motiviert und bereit sind, sich aktiv mit ihren Problemen therapeutisch auseinanderzusetzen
- Die Tagesklinik innerhalb einer angemessenen Zeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen können
- Wohnversorgt und krankenversichert sind.

Zu finden ist die Tagesklinik am LKH II Standort Süd, Gebäude A, Zentrum für Suchtmedizin (ZSM).

Die Aufnahme zur Behandlung erfolgt ausschließlich nach einem Erstgespräch. Telefonische Terminvereinbarung unter 0316 / 2191 - 2072

Quellen:-
<https://www.stlp.at/lkh-graz-standort-sued-wieder-geoeffnet/>
<https://www.lkh-grazz.at/abteilungen/abteilung-fuer-psychiatrie-und-psychotherapie-3>
<https://www.apl.or.at/sucht-abhaengigkeit/komorbiditaet/>
 Bildquelle: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/eb/LSF_Hauptgeb%C3%A4ude_2017.jpg

Gewaltambulanz

- medizinische Universität Graz

Opfer von körperlicher und/oder sexueller Gewalt haben in Graz die Möglichkeit, sich gerichtsmedizinisch untersuchen, Verletzungen dokumentieren und Spuren sichern zu lassen. Wie und wo genau man das machen kann und welche weiteren Angebote die Gewaltambulanz anbietet, erfährst du in diesem Artikel.

Bei der Gewaltambulanz der Medizinischen Universität Graz handelt es sich um eine klinisch-forensische Untersuchungsstelle für Personen, die von körperlicher und/oder sexueller Gewalt, Kindesmissbrauch oder Kindesmisshandlung betroffen sind.

Das Angebot richtet sich konkret an Personen,

1. die nach gewaltsamen Ereignissen (auch Unfällen!!) Verletzungen erlitten haben
2. bei denen eventuell Spuren gesichert werden könnten, die gegebenenfalls zur Klärung des Geschehens beitragen.

Die Gewaltambulanz will mit ihrem Angebot Betroffene vor weiteren Übergriffen schützen, einen Beitrag zur Erkennung von Gewalt ermöglichen und bei der Aufklärung gewaltsamer Vorfälle unterstützen.

Das Angebot:

- Kostenlos
- Keine E-Card notwendig
- Keine Altersbeschränkung
- Für alle Geschlechter
- Telefonische Terminvereinbarung notwendig!!

Die Untersuchung und gerichtsverwertbare Dokumentation von Verletzungen sind mit vorheriger telefonischer Terminvereinbarung möglich. Die Sicherung von Spuren an Körper und Kleidung wird je nach Bedarf durchgeführt. Um wichtige Beweise für ein eventuell späteres Gerichtsverfahren zu sichern, ist es vorteilhaft, sich bereits in den ersten Stunden nach einem Vorfall untersuchen zu lassen (auch nachts!!). Durch die telefonische Terminvereinbarung kommt es meist zu keinen Wartezeiten. Der Ort der

Untersuchung ist abhängig vom individuellen Vorfall und den vorhandenen Verletzungen. Sie findet – nach Absprache – am Institut für Gerichtliche Medizin oder am LKH-Universitätsklinikum Graz statt.

In besonderen Fällen ist auch eine Untersuchung an anderen Orten möglich, indem die Gerichtsmediziner*innen an den Ort kommen, an dem sich die betroffene Person gerade befindet. Dieses mobile Angebot hilft dabei, dass Gewaltbetroffene in dieser schwierigen Situation nur einmal untersucht und befragt werden müssen und Spuren durch einen Ortswechsel nicht verloren gehen.

Die Untersuchung führen speziell ausgebildete Ärzt*innen durch. Die Gewaltambulanz informiert außerdem Betroffene über weiterführende Betreuungsangebote (z. B. Opferhilfeeinrichtungen, psychologische und rechtliche Beratung) sowie über medizinische Abklärung und Behandlung.



Ein Besuch der Gewaltambulanz führt nicht automatisch zu einer Anzeige! Wenn man aber überlegt, eine Anzeige zu erstatten, dann hilft das Personal der Gewaltambulanz dabei, die Betroffenen weiterzuvermitteln. Möchte man keine Anzeige erstatten, dann werden die erhobenen Daten und Spuren zehn Jahre lang gesichert, falls sie zu einem späteren Zeitpunkt doch benötigt werden. Die Gewaltambulanz erstellt auf Anfrage von Staatsanwaltschaften und Gerichten über Sachverständigenbestellung auch Gutachten.

Quellen:

-https://www.medunigraz.at/frontend/user_upload/themen-pr/presseinformationen/2024/presseinfo-gewaltambulanz-web.pdf
-https://gerichtsmedizin.medunigraz.at/frontend/user_upload/OEs/diagnostik-forschungszentrum/_gerichtliche-medicin/pdf/gewaltambulanz.pdf
-<https://www.medunigraz.at/news/detail/gewaltambulanz-start-des-pilotprojektes-erfolgt>
-<https://www.medunigraz.at/patientinnen/gewaltambulanz>



Kontakt:

Ärzt*innen unterliegen grundsätzlich einer Schweigepflicht. In anzeigepflichtigen oder angezeigten Fällen gelten die gesetzlichen Regelungen!



Di-Do: 08:00 – 16:00 Uhr,
Wochenende: Fr ab 08:00 Uhr bis
Mo 16:00 Uhr
Feiertage: durchgehend



Telefonnummer:
+43 664 84 38 241



Diagnostik- & Forschungsinstitut für Gerichtliche Medizin
Gewaltambulanz
**Neue Stiftingtalstraße 6 – Ost
Eingang F, 2. OG
8010 Graz**



**Keine Gewalt gegen Frauen!
No violence against women!**

24/7 erreichbar:

Notruf Frauenhäuser 0800 20 20 17

Helpline Männerinfo 0800 400 777

GRAZER
FRAUENRAT

GRAZ

Synthetische Opioide

Synthetische Opioide sind hoch potente Substanzen (schmerzstillend & beruhigend). Neben dem Einsatz in der Medizin, werden sie illegal hergestellt und landen so am Schwarzmarkt. Bekannte Vertreter sind Fentanyl und Nitazene (aus der Gruppe der Benzimidazole). Europaweit mehren sich die Drogennotfälle in Zusammenhang mit diesen Substanzen! Durch den Einbruch des Opium-Anbaus in Afghanistan könnten sie sich nun rascher in ganz Europa ausbreiten.

Bereits 2 mg davon können zur Überdosierung führen: Sie wirken 50 – 100 x stärker als Heroin & Morphin und sind daher kaum sicher dosierbar: Hohe Gefahr, dass es nach dem Konsum zu einer lebensbedrohlichen Atemlähmung kommt!

Erscheinungsform

- weißes oder braunes Pulver (benannt als „Chinese, strong oder synthetisches Heroin“)
- unerwartete Beimengung in Substanzen
- oder in falsch deklarierten Pillen



Risiko Reduzierung für Konsument*innen:

- Lasst die Substanz vorab beim Drug Checking testen
- Konsumiert Pulver unbekannter Quellen nicht alleine
- Testet immer nur eine minimale Dosis von neu gekauften Pulvern an!
- Lasst euch Naloxon verschreiben (die Kosten werden mittlerweile bei „Opio-
idgewöhnung“ von der Kasse übernommen) oder holt euch ein kostenloses Naloxon-Kit im Caritas Kontaktladen
- Holt euch Fentanyl und Nitazen-Teststreifen im Caritas Kontaktladen

Verdacht auf synthetische Opioide? Melde dich:



Triptalks Graz



0316/772238



info@triptalks.at

oder bei deiner nächstgelegenen Drogenberatungsstelle!





Verlorene Blicke

Roman von J.H. Landing

In dieser Ausgabe möchte ich euch einen spannenden Thriller vorstellen, in dem das Darknet und die Sensationsgeilheit unserer Gesellschaft drei Männern ermöglichen, ein Verbrechen von kaum zu übertreffender Brutalität zu begehen.

Verlorene Blicke ist ein fesselnder Thriller, in dem es um das mysteriöse Verschwinden von vier jungen Frauen aus verschiedenen Teilen Österreichs geht. Die Protagonistin ist Elea, eine junge Grazerin, die ihren langjährigen Freund Tim kürzlich betrogen hat und mit der daraus resultierenden Trennung kämpft. Sie wird eines Abends auf dem Heimweg von ihrer Arbeit entführt und taucht gemeinsam mit drei anderen Frauen in einem Schloss wieder auf. Die Frauen haben kaum Gemeinsamkeiten, außer dass sie jung und hübsch sind. Sie werden in prunkvollen Räumen festgehalten und ihre drei Entführer, die sich „Ritter“ nennen und ihnen nur mit Masken erscheinen, kleiden sie in elegante Kleider, machen ihnen aufwändige Frisuren, servieren ihnen exquisite Speisen und nennen sie „Prinzessinnen“.

Die Polizei tappt zunächst komplett im Dunkeln. Erst als eine Website auftaucht, auf der die Frauen live online beobachtet werden können, wird klar, dass die Entführer ein perfides Spiel mit ihnen treiben, bei dem die Welt zuschauen soll. Auch Eleas Ex-Freund Tim verfolgt ihr Leben in Gefangenschaft über den Bildschirm und versucht – gemeinsam mit seinem Freund Slappy – Hinweise auf den Aufenthaltsort der Frauen zu bekommen. Die „drei Ritter“ nutzen jedoch das Darknet, um ihre Spuren zu verwischen und es gelingt ihnen, Elea und die anderen drei Frauen über Monate gefangen zu halten. Doch wer sind sie und welches Ziel verfolgen sie mit ihrem grausamen Spiel?

Auf 172 Seiten schafft es die Autorin J.H. Landing eine wirklich packende Handlung mit sensiblen gesellschaftlichen Themen zu verknüpfen und zum Nachdenken anzuregen. Sie thematisiert in ihrem Roman die Sensationslust der Öffentlichkeit, die schier unendlichen Möglichkeiten des Darknets sowie das sogenannte „Stockholm-Syndrom“, also die Entwicklung positiver Gefühle der Geiseln für die Entführer und macht damit aus der spannungsgeladenen Geschichte über die vier Frauen ein vielschichtiges Buch, das zur Reflexion über oben genannte Inhalte anregt.

Etwas schade finde ich, dass der Thriller sehr kurz ist. Meiner Meinung nach hätte die Autorin die Charaktere noch weiter ausarbeiten, ihre Motive noch besser beleuchten und die geschickt konstruierten Spannungsbögen noch etwas strecken können. Trotzdem eine klare Leseempfehlung von mir – insbesondere, weil das Buch ab der ersten Seite fesselnd ist und viele unerwartete Wendungen dafür sorgen, dass ich es in einem Rutsch ausgelesen habe!

Die Kindle-Version des Buches kostet lediglich 1,49 Euro. Leider ist es auf Medimops zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe noch nicht erhältlich gewesen. Generell gibt es jedoch auf dieser Onlineplattform für gebrauchte Bücher und Medien oft spannenden Lesestoff zu günstigen Preisen. Für Sozialcardbesitzer*innen kostet die Jahreskarte der Stadtbibliothek Graz nur 15 €. Auch hier können Bücher ausgeliehen werden.

DIY: Weihnachtsdekoration und -geschenke aus Ton

Mit lufttrocknendem Ton lassen sich in wenigen Schritten tolle Geschenke und Dekorationsartikel basteln. Vom Christbaumschmuck über kleine Schälchen bis hin zu Kerzen- oder Stiftehaltern sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wir wollen euch hier zeigen, wie schnell und einfach sich persönliche Anhänger für den Christbaum herstellen lassen:

Material

- Lufttrocknender Ton* (ab 1,5 €)
- Nudelholz (oder Ähnliches zum Ausrollen des Tons, z. B. eine runde leere Glasflasche)
- Keksausstecher (ab 1 €)
- Pinsel (ab 1 €)
- Acrylfarben (ab 1 €)
- Schnur (ab 0,5 €)

*Lufttrocknenden Ton gibt es nicht nur in Weiß, sondern in verschiedenen Farben. In z. B. „Terracotta“ sieht der Christbaumanhänger auch ohne Bemalung großartig aus!

Die Anhänger eignen sich ideal zur Dekoration eines Christbaums oder anderer Gegenstände. Deine Liebsten freuen sich sicher auch über dieses persönliche Geschenk zu Weihnachten. Viel Spaß beim Nachmachen! :)

Anleitung für Christbaumanhänger

1.



Nimm ein Stück Ton und rolle es ca. 0,5 cm dick mit einem Nudelholz oder Ähnlichem auf einer glatten Oberfläche aus.

2.



Stich mit Hilfe der Keksausstecher die gewünschten Formen aus.

3.



Bohre ein „schnurgroßes“ Loch (z.B. mit dem oberen Ende eines Pinsels) an eine beliebige Stelle. Das Loch dient später zum Aufhängen deiner Anhänger.

4.



Lasse den Ton vollständig trocknen (Dauer hängt von der Dicke des Tons ab).

5.



Bemale die Anhänger nach deinen Vorstellungen und lass die Farbe gut trocknen.

6.
































Befestige ein Stück Schnur am vorbereiteten Loch, um die Anhänger aufhängen zu können.

Weihnachtssudoku

Ergänze die fehlenden Symbole/Zahlen in der Matrix.

Jedes Symbol darf pro 3x3 Quadrat nur einmal vorkommen.



ausgeblickt

termine november, dezember, januar, februar, märz & april

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	Streetwork		
	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	
	Drug Checking	16:00 - 19:00	
Dienstag	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café Valerie	vormittags mobil	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	Rechtsberatung 12:30 - 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		

Die aktuellen Ärztezeiten findest du am Aushang im Kontaktladen.

GESCHLOSSEN AM

Montag, 08.12.2025	Mariä Empfängnis
Mittwoch, 24.12.2025	Heilig Abend
Donnerstag, 25.12.2025	1. Weihnachtsfeiertag
Freitag, 26.12.2025	2. Weihnachtsfeiertag
Mittwoch, 31.12.2025	Silvester
Donnerstag, 01.01.2026	Neujahr
Dienstag, 06.01.2026	Heilig Drei Könige
Freitag, 03.04.2026	Karfreitag
Montag, 06.04.2026	Ostermontag

Der nächste HARLEKIN erscheint im MAI 2026!

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!