

suchtprävention!

DER NEWSLETTER VON KONTAKT+CO

Oktober 05/4

EDITORIAL

Bravo bunter Bär, du stehst fest und frohentschlossen bei jeder Witterung und allen Anfechtungen gewachsen, du zeigst uns wie es geht. Wir sind erholt und bärenstark aus dem Sommer zurück, um in Kooperation mit den Kolleginnen und Kollegen von der Suchtberatung, den Schulen, mit den Ärzten und der Polizei und nicht zuletzt den Freunden und Helfern vom Jugendrotkreuz und vom Roten Kreuz wieder so gut wie möglich unsere Arbeit zu tun. Wir hoffen auf eine bährige Zeit. Aber treiben wir den Vergleich nicht zu weit. Auch die Viecherln haben es nämlich faustdick hinter den pelzigen Ohren – wieso wird auf der letzten Seite des Newsletters verraten. In den Platz dazwischen haben wir wieder einiges Aktuelles zum Thema Sucht und Suchtprävention gepackt und hoffen auf Ihr geneigtes Interesse.

INHALT

Kinder aus alkoholbelasteten Familien | Projekt KLASSE! | Vision Quest | PRO?IT | News

KINDER AUS ALKOHOLBELASTETEN FAMILIEN

Auch in Österreich ist von einer sehr hohen Zahl von Kindern auszugehen, in deren Familie zumindest ein Elternteil durch Alkoholmissbrauch auffällt. Anlass mehr als genug für eine vom Institut für Suchtprävention organisierte Tagung, zu der am 16. Juni 2005 mehrere hundert interessierte Fachleute aus ganz Österreich nach Linz kamen.

Kinder aus alkoholbelasteten Familien haben ein vier- bis sechsfach höheres Risiko, später selbst alkoholabhängig zu werden. "Diese Kinder haben keine Möglichkeit, einen angemessenen Umgang mit Alkohol zu entwickeln. Sie übernehmen häufig die Verhaltensmuster der Eltern, die Alkohol zum Verdrängen von Problemen missbrauchen", so Primar Dr. Werner Leixnering, Kinder- und Jugendpsychiater an der Oberösterreichischen Landesnervenklinik und einer der Referenten der Fachtagung.

Hochrisikogruppe für die Entwicklung eigener Abhängigkeit

Kinder Alkoholkranker sind in zweifacher Hinsicht besonders gefährdet.

- Kinder übernehmen die Verhaltensweisen der Eltern, die Alkoholkonsum zur Normalität der Konfliktlösung oder gar des Alltags werden lässt. (Klein, 2001)
- Die auffällige Häufung von Alkoholabhängigkeit in der Verwandtschaft lässt bei der Entwicklung der Alkoholabhängigkeit einen genetischen Faktor vermuten. Zobel kommt nach ausgiebigen Zwillingsstudien zu folgendem Schluss: "Eine direkte Vererbung von Alkoholabhängigkeit kann ausgeschlossen werden. Denkbar hingegen ist die Vererbung einer Veranlagung für die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit, die bei entsprechend ungünstigen Umwelterfahrungen zum Ausbruch der Krankheit führt." (Zobel, 2000)

Es kann also davon ausgegangen werden, dass nicht eine einzige Ursache für die erhöhte Verletzlichkeit bzw. Anfälligkeit verantwortlich ist, sondern dass die Weitergabe der Krankheit von einer Generation auf die nächste von vielen verschiedenen Bedingungen abhängig ist.

Wie geht es Kindern aus alkoholbelasteten Familien?

Das Zusammenleben mit einem alkoholbelasteten Elternteil wird von den meisten Kindern als stressiger Zustand empfunden. Zu den von ihnen am häufigsten genannten Erfahrungen gehören die familiäre Instabilität, häufiger Streit zwischen den Eltern und die Unberechenbarkeit des elterlichen Verhaltens.

Sehr häufig kommen Kinder auch in zwiespältige Situationen: Wie verhält man sich gegenüber den Eltern, wenn man für das gleiche Verhalten einmal übermäßig gelobt und dann wieder übermäßig bestraft wird, wenn Versprechungen nicht eingehalten werden oder man in peinliche Situationen gebracht wird? Oft werden Kinder verfrüht in Erwachsenenrollen gedrängt, und es ist ihre Funktion, den nicht abhängigen Elternteil zu trösten, zu retten, ihm als Partnerersatz zu dienen oder familiäre Verpflichtungen zu übernehmen, die der abhängige Elternteil nicht (mehr) erfüllen kann.

Eine extreme Belastung stellt auch die Wahrung des "Familiengeheimnisses" dar, das Problem nach außen hin möglichst abzuschirmen oder zu verharmlosen. Nicht selten leiden Betroffene noch als Erwachsene an den Folgen ihrer Familiengeschichte und entwickeln überdurchschnittlich oft Depressionen, Angststörungen und Beziehungsprobleme. Gerade der Blick auch auf diese "erwachsenen Kinder" legt die Betonung auf eine lebensgeschichtliche Bedeutung einer familiären Suchterkrankung für die Persönlichkeits- und Sozialentwicklung.



Wie reagieren betroffene Kinder?

Wird die Familienumgebung in erster Linie als störend wahrgenommen, liegt die Entwicklung von Störungen nahe. Das bedeutet, dass der ganz persönliche Umgang des Kindes mit den häuslichen Umständen unterschiedliche Entwicklungen möglich macht.

Werden allerdings die familiären Erlebnisse und Erfahrungen vom Kind primär als Herausforderung wahrgenommen, widerstehen diese Kinder den krankmachenden Einflüssen der Familienumgebung und zeigen in ihrer weiteren Entwicklung Stärken und Widerstandsfähigkeit. (Zobel, 2000)

Was brauchen betroffene Kinder?

Wolin/Wolin (1995, 1996 zit. nach Klein, 2001) identifizieren auf Grund klinischer Interviews insgesamt sieben Faktoren, die vor den Folgen der krankmachenden Familienumwelt schützen können:

1. Einsicht, z. B. dass mit dem alkoholabhängigen Vater etwas nicht stimmt;
2. Unabhängigkeit, z. B. sich von den Stimmungen in der Familie nicht mehr beeinflussen zu lassen;
3. Beziehungsfähigkeit, z. B. in eigener Initiative Bindungen zu psychisch gesunden und stabilen Menschen aufzubauen;
4. Initiative, z. B. in Form von sportlichen und sozialen Aktivitäten;
5. Kreativität, z. B. in Form von künstlerischem Ausdruck;
6. Humor, z. B. in Form von Sarkasmus und Ironie als Methode der Distanzierung;
7. Moral, z. B. in Form eines von den Eltern unabhängigen stabilen Wertesystems.



Wer hilft betroffenen Kindern?

Trotz der vorhandenen Erkenntnisse ist es im Bereich der psychosozialen Versorgung bisher recht schwierig, die Zuständigkeit für diese Kinder zu klären. Selbst in ambulanten und stationären Einrichtungen für die Beratung und Behandlung Suchtkranker steht fast ausschließlich der/die Suchtkranke selbst, allenfalls noch dessen Partner oder die Partnerin im Mittelpunkt der beraterischen oder therapeutischen Maßnahmen. Die Kinder aus den betroffenen Familien bleiben in der Regel unberücksichtigt, bestenfalls werden erzieherische Fragestellungen als Mutter oder Vater in der Therapie angesprochen.

Auch in Erziehungsberatungsstellen werden Kinder und Jugendliche überwiegend wegen schulischer Leistungsprobleme, sozialer Auffälligkeiten (Aggressivität, Rückzugsverhalten, usw.) oder anderer Probleme (Bettnässen, Stottern, usw.) vorgestellt. Noch viel zu selten wird die präsentierte Symptomatik bei den Kindern vor dem Hintergrund einer familiären Suchtproblematik gesehen. Hier besteht dringender Handlungsbedarf!



KINDER AUS ALKOHOLBELASTETEN FAMILIEN

Wie kann man als Nachbar, Verwandter, LehrerIn ... betroffene Kinder unterstützen?

Kinder, deren Eltern ein Alkoholproblem haben, erleben sehr viel Unverlässlichkeit, müssen häufig gebrochene Versprechen, Stimmungsschwankungen und Vernachlässigung erleben. Sie sind besonders angewiesen auf verlässliche Bezugspersonen aus dem familiären und sozialen Nahraum. Egal ob Verwandte, Lehrkräfte, KindergärtnerInnen, Familienfreunde oder JugendbetreuerInnen im Verein: Jede erwachsene Bezugsperson kann einen Beitrag zur besseren seelischen Entwicklung der betroffenen Kinder und Jugendlichen leisten. Sie können als erste Signale wahrnehmen, dass es einem Kind oder Jugendlichen nicht gut geht, sie genießen nicht selten das Vertrauen für ein offenes Gespräch, bei dem über Gefühle und Sorgen gesprochen werden kann, bei dem darauf hingewiesen werden kann, dass nie das Kind Schuld für das Verhalten der Eltern trägt! Behutsames Zuhören und das Respektieren von (Scham-)Grenzen zeichnet eine verlässliche Bezugsperson ebenso aus wie den Mut, Hilfe zu organisieren, wenn das Kind grob vernachlässigt wird oder Opfer von Gewalt ist. Anlaufstellen sind – wenn die Eltern nicht reagieren – die Jugendwohlfahrtsstelle der Bezirkshauptmannschaften.



Links:

www.praevention.at
www.kontaktco.at
www.1-2-free.at
www.kopffoch.ch
www.addiction.de
www.kidkit.de
www.kinder-suchtkranker.de
www.nacoa.de
www.kindersache.de



Literatur: entleihbar in der Bibliothek von kontakt+co

Gschwandtner, Franz (2002): Suchtgefährdung von Kindern alkoholkranker Eltern; Institut Suchtprävention Linz
Frank, H. (2002): Risikokinder (children at risk). in: Wiener Zeitschrift für Suchtforschung, Jg. 25, Nr. 1/2.
Klein, M. (2001): Kinder aus alkoholbelasteten Familien – Ein Überblick zu Forschungsergebnissen und Handlungsperspektiven. in: Suchttherapie, Jg. 2, Nr. 3.
Kuntsche, E. N./Meyer, M. (2002): Abschreckung oder Ansteckung? – Wenn Kinder der Meinung sind, dass ihre Eltern zu viel rauchen oder trinken. in: SuchtMagazin, Jg. 28, Nr. 1.
Zobel, M. (2000): Kinder aus alkoholbelasteten Familien. Entwicklungsrisiken und -chancen

KLASSE!

PROJEKTSTART IN EIN KLASSE! - SCHULJAHR 05/06

Das Projekt **KLASSE!** zur Förderung des Klassenklimas und der psychosozialen Gesundheit in Schulklassen der 9. Schulstufe geht in die erste Runde. Nach der Pilotphase im vergangenen Schuljahr und der Anmeldung von 16 Teilnehmerschulen in ganz Tirol geht es nun richtig los!



FONDS
Gesundes
ÖSTERREICH

Gefördert aus Mitteln des
Fonds Gesundes Österreich

KLASSE! setzt neben der Umsetzung bewährter Aktivitäten auch stark auf die Initiative und das Engagement von SchülerInnen und LehrerInnen. Diese Überzeugung, etwas positiv beeinflussen – etwas bewirken – zu können, ist ein wesentlicher Faktor für die Bewältigung schwieriger Situationen. Die sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung steht in Zusammenhang mit der psychosozialen Gesundheit, wie in verschiedenen Studien belegt werden konnte. Auch die schulische Leistung wird dadurch positiv beeinflusst. Beispielsweise wird eine schlechte Note keine so große Bedrohung sein, wenn ein/e SchülerIn innerlich überzeugt ist, sich durch mehr Anstrengung verbessern zu können. Fehlt diese Überzeugung, droht die Resignation. (Vgl. Satow, 2001)

einer ressourcenorientierten Gesundheitsförderung am anderen Ende an. Nicht das Problem soll im Zentrum stehen, sondern die Lösung: Die Förderung von Lebenskompetenzen als Gegenpol zu lebenserschwerenden Problemen!

Für nähere **Auskünfte zum Projekt** steht Ihnen bei kontakt+co MMag. Gerd Zehetner gerne zur Verfügung:
Tel. 0512/585730
gerd.zehetner@kontaktco.at

KLASSE! findet in enger Zusammenarbeit mit dem **PKH Hall** statt und wird finanziert von den **Rotary-Clubs Tirol**. **Weitere Kooperationspartner:** Landesschulrat, KIZ – Kriseninterventionszentrum, Pädagogisches Institut des Landes Tirol

Literatur:

Satow, L (2001). Immer ein prima Unterrichtsklima? Unterrichten / Erziehen. Die Zeitschrift für kreative Lehrerinnen und Lehrer, 20 (6), 308-311.

Dass eine gute Klassengemeinschaft viele Vorteile hat ist einleuchtend. An einem Ort, wo man sich wohl fühlt, fällt das Lernen leichter, werden die Nerven von LehrerInnen und SchülerInnen geschont und Stress verringert. Aktivitäten des "Sozialen Lernens", zu welchen auch das Projekt **KLASSE!** gerechnet werden kann, zielen darauf ab, Kompetenzen im Umgang mit sich und anderen zu entwickeln und auszubauen. Dass dies gesundheitsfördernd wirkt, wird erst auf den zweiten Blick klar:

Ein unangenehmes Klassenklima erzeugt Stress bei LehrerInnen und SchülerInnen. Wissenschaftliche Studien konnten belegen, dass Stress sich ungünstig auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirkt. Durch ein gutes Klima lässt sich Stress reduzieren und ein konstruktiver Umgang mit Anforderungen fördern.

Als drittes wesentliches Element ist die soziale Unterstützung zu erwähnen, welche hilft, mit Schwierigkeiten und Problemen umzugehen. AnsprechpartnerInnen in der Altersgruppe der 9. Schulstufe sind in erster Linie gleichaltrige Jugendliche. In einer Klasse mit einem angenehmen Klima finden sich FreundInnen, denen man sich auch mal anvertrauen kann, die einen nicht auslachen und die Tipps und Infos haben, wo es weiterführende Hilfe zu speziellen Themen gibt.

Die Wurzeln von **KLASSE!** liegen in der Suizidprävention bzw. in der Prävention selbstschädigenden Verhaltens. Nach reiflicher Auseinandersetzung mit dem Thema im Rahmen des Pilotprojektes "troubleshoot" setzt das Projekt nun ganz im Sinne



VISION QUEST: IN DER NATUR

"Aufstehen, kiffen, sich ins Bett legen und sich für nix interessieren. Du gibst dein Geld lieber für Drogen als für Essen aus. Auch bei meinen Kollegen dreht sich alles nur um Drogen", beschreibt der 20jährige Christian aus Tirol seinen Drogenalltag, aus dem er für eine zehntägige Auszeit ausstieg. "Ich wollte aus dem Alltag raus. Bei diesem Helpcamp konnte ich erleben, dass Drogen nicht das Leben sind."



Wie Christian nutzten sieben andere Tiroler und Vorarlberger Jugendliche aus unterschiedlichsten Beweggründen (Probleme mit Drogenkonsum, Arbeitslosigkeit, Wunsch nach Weiterbildung) im Juli die Gelegenheit, während eines Orientierungs- und Selbsterfahrungscamps im Bregenzerwald auf Distanz zum alltäglichen Umfeld zu gehen und sich besser kennen zu lernen: Sie begaben sich auf eine "Vision Quest" (siehe Factbox).

Die Idee zu dieser doch ungewöhnlichen Maßnahme im Auftrag der Drogenarbeit entstand bei einem Koordinationstreffen zwischen dem Innsbrucker MDA basecamp (mobile Drogenarbeit des Z6) und der Stiftung Maria Ebene (Vorarlberg). Man suchte nach Lösungsideen zu der Tatsache, dass für viele Jugendliche eine ambulante Beratung zu wenig greift und eine stationäre Behandlung noch nicht angezeigt ist bzw. zu lange dauert. Also

wurde von MDA basecamp und Supromobil das erste Helpcamp als Pilotprojekt initiiert, um diesem Zwiespalt zu begegnen.

Die Methode des Camps: Vision Quest

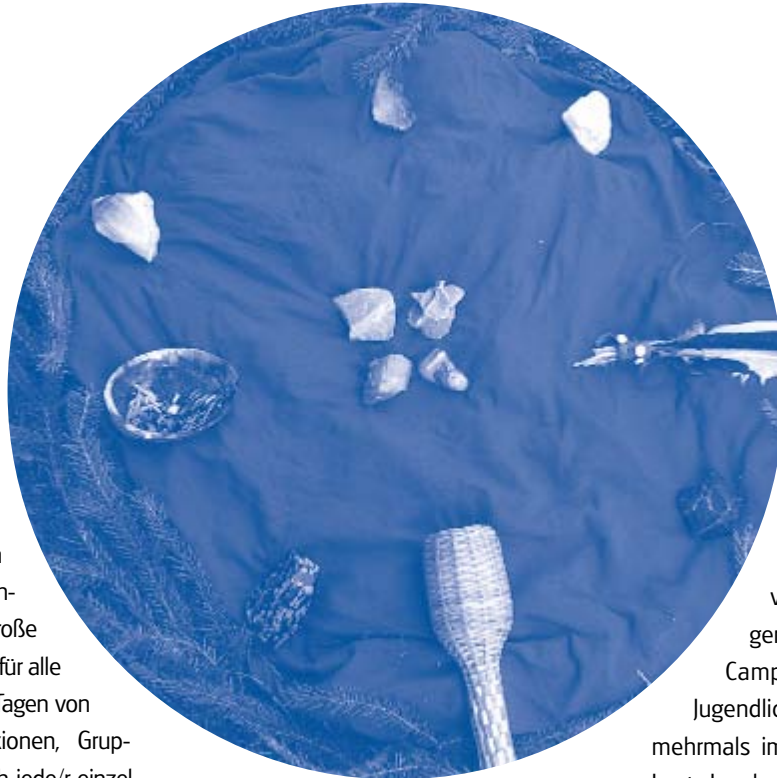
Das zehntägige Helpcamp wurde konzeptuell von den erfahrenen Vision Quest TrainerInnen Manuela Steger (Vbg.) und Peter Wetzler (Wien) geplant und durch-

SICH SELBST NEU ENTDECKEN

geführt. Schon allein dieser ungewöhnliche Rahmen, das gemeinsame Sitzen im Tipi, die Durchführung besonderer Rituale, die wir am ehesten von indianischen Kulturen noch kennen, ... all das brachte von Beginn an eine große Geborgenheit und Offenheit für alle Beteiligten. Nach mehreren Tagen von Naturübungen, Selbstreflexionen, Gruppengesprächen ... begab sich jede/r einzelne schließlich auf eine 24-stündige "Auszeit": allein, fastend, nur mit Schlafsack, Plane und Wasser ausgerüstet. Und am nächsten Tag kamen die jungen "Quester" zurück: müde und hungrig, aber auch stolz und irgendwie verändert ...

Zusammenhalt für eine individuelle Neuorientierung

"Der Zusammenhalt in der Gruppe war sehr groß, da wir alle durch ähnliche Krisen



gegangen sind", erzählt der 21jährige Daniel. "Es galt einen gemeinsamen Feind zu bekämpfen: die Abhängigkeit. Die Drogen, die einen beeinflussen und einem den freien Willen nehmen. Die Abhängigkeiten, die einen einschränken und die etwas Unwichtiges und etwas Oberflächliches zum Wichtigsten eines Lebens erklären."

Damit es nicht beim Pilotversuch bleibt ...

Als Konsequenz aus diesem äußerst gelungenen Piloteinsatz spricht sich Dipl. Sozpäd. Markus Göbl vom MDA basecamp dringend dafür aus, künftig solche Camps für problembelastete Jugendliche aus Tirol und Vorarlberg mehrmals im Jahr anbieten zu können. Laut Landesrat Dr. Hans-Peter Bischof setzt das Land Vorarlberg schon seit Jahren auf Prävention und Förderung der Persönlichkeitsbildung: "Die therapeutisch begleitete Aktion in einem außergewöhnlichen Umfeld soll - in Verbindung mit einer Konsumpause - Reflexion des eigenen Verhaltens, Motivation zur Verhaltensänderung und eine künftige Neuorientierung ermöglichen."

Factbox: Vision Quest

Die Methode Vision Quest wurde von Little & Foster seit den 70er Jahren in den USA entwickelt. Diese therapeutische Arbeit gründet sich auf indianische Initiationsriten und bedeutet übertragen: Sinnsuche und Selbstheilung in der Natur. Eine Vision Quest ist eine sehr intensive Selbsterfahrung, die von sorgfältiger Vor- und Nachbereitung durch erfahrene TrainerInnen flankiert wird. Vision Quests werden außer in der persönlichkeitsbildenden Arbeit auch seit Jahren gezielt in der Resozialisierung eingesetzt.

Wer mehr Informationen über dieses Helpcamp wünscht und vor allem bezüglich neuer Termine auf dem Laufenden gehalten werden möchte, der wende sich einfach an:

Markus Göbl · MDA basecamp – mobile Drogenarbeit des Z6
0699 – 11 86 96 76 oder
zentrale@mdabasecamp.com

PROFIT TRINKEN SIE AUCH GERN EIN GLÄS WEIL'S GUT SCHMECKT, DIE STIMM



Österreich ist sicher ein Land der Genussskultur. Und zu diesen vielfältigen Genüssen, die wir uns gerne leisten, gehört natürlich oft auch ein Glas Wein zum Essen oder ein Bier in gemütlicher Stimmung. Bei Feiern gehört das Anstoßen mit einem Glas Sekt meist zum Ritual.

Die meisten von uns schätzen diese Lebenskultur. Auf der anderen Seite gibt es Zeiten oder Situationen, wo der alkoholfreie Drink die bessere Wahl ist: in der Kindheit, im Straßenverkehr, in der Schwangerschaft, wenn man krank ist oder Sorgen hat - und - natürlich auch am Arbeitsplatz.



Fragen Sie sich manchmal, ob Ihr Gegenüber vielleicht schon zu tief ins Glas geschaut hat?

Wer in problematischen Situationen oder Zeiten immer wieder Alkohol konsumiert, ist entweder alkoholgefährdet oder möglicherweise bereits alkoholabhängig.

Für viele ArbeitskollegInnen, FreundInnen oder PartnerInnen taucht dabei die Frage auf: Was ist zu viel? Wo liegt die Grenze zwischen normalem Konsum auf der einen Seite und Alkoholmissbrauch oder Alkoholabhängigkeit auf der anderen Seite? Ab wann muss ich mir Sorgen machen? Was kann ich als ArbeitskollegIn, PartnerIn oder FreundIn tun? Und wer unterstützt mich dabei?

PROFIT startet im Oktober 2005 und setzt sich mit diesen und ähnlichen Fragen rund um das Thema Alkohol, Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit auseinander. Als Hauptzielgruppe wendet sich **PROFIT** an die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Tiroler Betriebe. Unterstützt wird die von **pib - Prävention in Betrieben** initiierte Kampagne wieder vom Land Tirol, allen Interessensvertretungen der Arbeitgeber und Arbeitnehmer, der AUVA und EU-Interreg.

SCHEN? MUNG HEBT UND GUT TUT?

"Zunächst war es schwierig – aber heute ist mir mein Kollege dankbar dafür, dass ich ihn angesprochen habe."

Wegschauen ist keine Lösung! Vor allem ist wichtig zu wissen, dass den Mund halten, Unzuverlässigkeiten und Fehler ausbügeln dem/der Betroffenen nicht helfen, seine Probleme in den Griff zu bekommen.

Probleme offen und direkt ansprechen ist nicht einfach – aber dafür eine Chance zur Veränderung!

Wie kann mein Betrieb mitmachen?

PRO?IT stellt für Ihren Betrieb 4 verschiedene informative Tischsteher zur Verfügung, die Sie im Pausenraum, in der Kantine oder an anderen geeigneten Räumlichkeiten im Intervall von 1 – 2 Wochen aufstellen können. Diese Tischsteher sollen informieren, Selbsteinschätzung ermöglichen (Promillerechner) und aktivieren.

Informationen und Bestellmöglichkeit:
kontakt+co, Tel. 0512-585730



DO YOU "FEEL OK"?

www.feelok.at - EIN INTERNETBASIERTES

Die Zahl jugendlicher RaucherInnen ist in Österreich sehr hoch – höher als in vielen anderen europäischen Ländern. Stress und psychosoziale Belastungen zählen ebenso zu den gesundheitlichen Problemen, mit denen sich Jugendliche auseinandersetzen müssen.



In den vergangenen Jahren hat das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich im Auftrag der Krebsliga Zürich ein umfassendes, wissenschaftlich fundiertes Internetprogramm für Jugendliche entwickelt:

"feelok"

Jugendliche finden hier auf über 800 Seiten Informationen zu den Themenbereichen Rauchen, Stress, Cannabiskonsum, Selbstvertrauen, Sexualität, Alkohol und Bewegung/Ernährung (ab Ende 2005). Feelok wurde in Zusammenarbeit mit Jugendlichen und Fachleuten erstellt und basiert auf anerkannten psychologischen Modellen.

Ziel ist neben der Information v.a. die Motivation zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten und die Unterstützung bei einer Veränderung. Speziell beim Cannabis-, Rauch-, Alkohol- und Stressprogramm wird daher neben den allgemeinen Informationen auch eine sogenannte stufenspezifische Intervention angeboten, aufbauend auf dem jeweiligen Motivationsstand der User: Für Jugendliche, die das Problemverhalten (z.B. Rauchen) überwinden möchten, gibt





das Programm konkrete Tipps, um das Ziel des Wunschverhaltens zu erreichen (z.B. Abstinenz). Bei den Unmotivierten untersucht **feelok** dagegen, die Gründe dafür und versucht durch persönliche Rückmeldungen die Absicht zur Verhaltensänderung zu verstärken. – Daneben bietet feelok auch Diskussionsforen, Spiele, psychologische Tests und Links zu Fach- und Beratungsstellen und zu anderen interessanten Websites für Jugendliche.

kontakt+co bietet für LehrerInnen und Schulteams unentgeltliche **Schulungen** zu **feelok** an. Gebhard Perl, selbst Lehrer und Praktiker, führt in die unterrichtsbezogene Arbeit mit der Website ein.

Zielgruppe: LehrerInnen aller Schultypen ab der 5. Schulstufe

Weitere Information und Anmeldung unter: Tel. 0512/585730

feelok ist wissenschaftlich evaluiert, die Wirksamkeit (Konsumverringern, Motivation zur Änderung der Konsumgewohnheiten bzw. Beibehaltung des Nicht-Konsums) belegt.

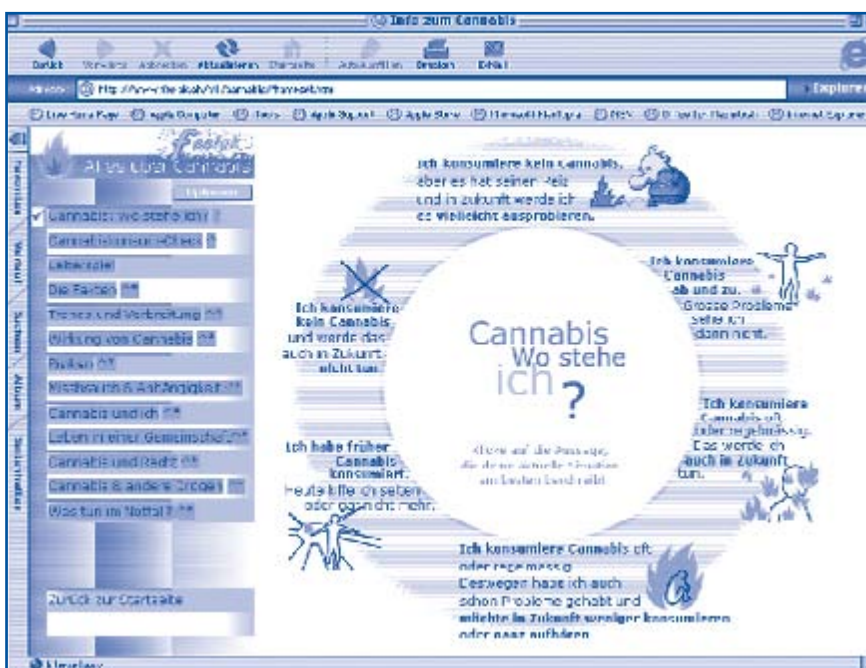
feelok kann von Jugendlichen selbstständig genutzt oder als Lehr- und Unterrichtsmittel eingesetzt werden. Für die Verwendung von feelok in der Schule gibt es ein Handbuch für LehrerInnen mit Vorschlägen zur Erarbeitung inkl. Übungsblättern etc.

Zur Zeit wird **feelok** auch für österreichische Jugendliche optimal nutzbar gemacht, indem **feelok** bekannt gemacht und mit wichtigen Beratungsstellen und



FONDS **Gesundes Österreich**

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



MehrWerte im Sport: Strategien zu präventivem Handeln und zur Gesundheitsförderung

Anton Lehmann, Maja Schaub, 2003

Sport ist nicht ein Heilmittel gegen jegliche Versuchung dieser Welt, kann aber ein Lernfeld sein, um Erfahrungen im Umgang mit Gefühlen zu sammeln. Die Spanne reicht im Sport von höchster Glückseligkeit bis zu tiefster Enttäuschung, von größtem Wohlbefinden bis hin zu absoluter Erschöpfung. Sport kann dazu beitragen, mit diesen Erfahrungen positiv umzugehen, aber es ist eine Frage der Inszenierung und der Methode. Präventives Handeln heißt auch Rituale, die z. B. den Konsum von Genuss- und Suchtmitteln nach einem Sieg fördern, in Frage zu stellen. Präventives und gesundheitsförderndes Handeln heißt Werte und Orientierungspunkte vermitteln und sie glaubwürdig vorzuleben. Die vorliegende Publikation bietet für alle, die sich als Leiter oder Leiterin mit Jugendlichen beschäftigen, pädagogische Leitlinien und Orientierungshilfen an.

Gut geleiteter Sport kann wertvolle soziale Kompetenzen vermitteln, die weit über das unmittelbare Feld hinausgehen. Dabei sollen «schwierige» Jugendliche nicht ausgegrenzt werden, sondern im Sport die Chance erhalten, mit ihren Schwierigkeiten umzugehen.



Highmat - Erzählkreise zu Jugend, Rausch und Risiko

Gerald Koller u.a., 2005

Der Rausch - ein Thema, das provoziert, ein Phänomen, das in unserer Gesellschaft durch öffentliche Moral tabuisiert wird und dennoch in vielfältiger Weise den persönlichen und gesellschaftlichen Alltag durchzieht.

Dem von Gerald Koller herausgegebenen Buch liegt das Motto: "Wer nicht vom Weg abkommen will, bleibt auf der Strecke" zu Grunde: In drei vielfältigen, viele Genres umfassenden Erzählkreisen werden Tabus in Frage gestellt, rauschhafte Erlebnisse - nicht aber die Sucht - als Ressource für eigenverantwortliches, individuelles Lebensglück und gelingende Beziehungen postuliert sowie die Basis für einen bewussten Umgang mit Rausch und Risiko gelegt. "Erstes Ziel jeder Rausch- und Risikopädagogik muss es sein, Menschen Mittel in die Hand zu geben, den wilden Hengst zu reiten. Denn nur wer die Balance hält zwischen Ekstase und Verzicht, Heimat und Abenteuer, Chaos und Ordnung, Wasser und Wein, kann jenes wilde Tier reiten, das in jeder Substanz, in jedem Risikoerlebnis auf uns wartet." Dieses Buch ist nicht nur für PädagogInnen geschrieben, sondern für alle jene, die sich mit diesem brisanten Thema bewusst auseinander setzen wollen.



Alkohol – kein gewöhnliches Konsumgut. Forschung und Alkoholpolitik

Hrsg. Ludwig Kraus, Jürgen Rehm,

Alfred Uhl, u.a., 2005

Aus der Perspektive der Gesundheitsforschung ist Alkohol kein gewöhnliches Konsumgut. Alkohol hat weltweit Folgen für Individuen und Gesellschaften bis hin zu Krankheit und vorzeitigem Tod. Alkohol hat darüber hinaus einen ungünstigen Einfluss auf viele Aspekte des sozialen Lebens. Gesundheitspolitik und Alkoholforschung haben zum Ziel, diesen Auswirkungen sinnvoll zu begegnen.

Was sind alkoholpolitische Maßnahmen? Warum sind sie wichtig? Welche Interventionen sind effektiv? Das Buch beleuchtet die neuesten Erkenntnisse zur Effizienz nationaler und Internationaler alkoholpolitischer Maßnahmen. Der Fokus liegt auf Empfehlungen hinsichtlich der wichtigsten Strategien. Besteuerung und Preispolitik, Regulierung von Kauf und Verkauf von alkoholischen Getränken, Modifizierung der Trinksituation, Maßnahmen gegen Trunkenheit am Steuer, Regulierung der Werbung für Alkohol, Präventions- und Therapieprogramme. Der deutschen Ausgabe sind drei Kapitel zur Alkoholpolitik in Deutschland, Österreich und der Schweiz beigelegt. Diese Beiträge diskutieren u.a. die Frage, ob und wie die Ergebnisse auf den deutschen Sprachraum übertragen und welche Maßnahmen umgesetzt werden können.



NEUES IN DER BIBLIOTHEK

Jugendliche begleiten und beraten

Inghard und Stefan Langer, 2005

Nicht mehr Kind und noch nicht erwachsen - viele Erfahrungen und Konflikte können in der Pubertät ernsthafte Krisen auslösen. Depression, Risikoverhalten, Gewalt können entstehen, wenn Jugendliche die entwicklungsbedingten Lebensaufgaben nicht mehr angemessen bewältigen. Der personenzentrierte Ansatz weist den Weg, wie man Jugendliche in Krisensituationen verständnisvoll und einfühlsam berät und begleitet. Ein hilfreicher Leitfaden für alle, die in der psychosozialen Jugendarbeit tätig sind.



Drogenmissbrauch im Jugendalter: Ursachen und Auswirkungen

Christoph Möller, 2005

In of jungem Alter werden jugendtypische Drogen wie Cannabis, Ecstasy und andere Amphetamine in selbstschädigendem Maß konsumiert. Die Betroffenen bringen bereits ungünstige Entwicklungsbedingungen mit wie beispielsweise frühe Traumatisierungen, die eine Suchtentwicklung fördern. Häufig treten Persönlichkeitsentwicklungsstörungen als Komorbi-

dität bei abhängigen Jugendlichen auf. Spezifische Behandlungsangebote für drogenkonsumierende Kinder und Jugendliche können Abhilfe schaffen.



Frauen - Medikamente - Selbsthilfe: Bericht über ein Projekt

Karin Mohn, 2005

In Deutschland werden derzeit mindestens 1,5 Millionen Medikamentenabhängige Menschen geschätzt, 2/3 davon sind Frauen. Diese sind in der professionellen Suchtkrankenhilfe wie auch in der Suchtselbsthilfe bisher unterrepräsentiert. Mit dem Kooperationsprojekt "Frauen - Medikamente - Selbsthilfe" des BKK Bundesverbandes und der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. mit den Abstinenz- und Suchtselbsthilfeverbänden wurde erstmalig die Problematik Medikamentenabhängigkeit bei Frauen in einem bundesweit angelegten Selbsthilfeprojekt aufgegriffen. Das Projekt hat zum Ziel, notwendige Rahmenbedingungen für die Selbsthilfe von Frauen mit Medikamentenproblemen zu beschreiben. In dem vorliegenden Projektbericht werden die Hintergründe der Medikamentenabhängigkeit von Frauen sowie Erschwernisse und Ansätze für die

Selbsthilfearbeit für Frauen mit Medikamentenabhängigkeit beleuchtet.



Jugendliches Risikoverhalten

Jürgen Raithe, 2005

Die Jugendphase gilt als eine Lebensspanne vermehrten Risikoverhaltens und ist oft auch Höhepunkt der Ausübung riskanter Verhaltenspraktiken. Charakteristisch für diese Altersphase ist die Suche und Entwicklung einer eigenen Identität. Das Austesten eigener Handlungskompetenzen auf der einen Seite und des von der Gemeinschaft "noch" Gebilligten auf der anderen Seite sind ein gewichtiger Hintergrund dafür, dass das Verhalten im Vergleich zur Erwachsenenbevölkerung höher risikobehaftet ist. Das Spektrum jugendlichen Risikoverhaltens konzeptionell zu fassen und zu systematisieren ist Anliegen des Buches. Abschließend steht die Thematik der Prävention riskanter Verhaltensweisen im Mittelpunkt.



Die Bücher können wie ca. 20.000 andere Publikationen bei uns entliehen werden:

www.kontaktco.at/bibliothek

„Jugendinfolyer“ und Drogeninfos für Erwachsene können telefonisch bestellt

(0512/585730) oder via Internet heruntergeladen werden: www.kontaktco.at/download

Aktuelles, Erstaunliches und Humoriges gibt es wieder von der am meisten verbreiteten und die größten Gesundheitsschäden verursachenden Sucht zu berichten.

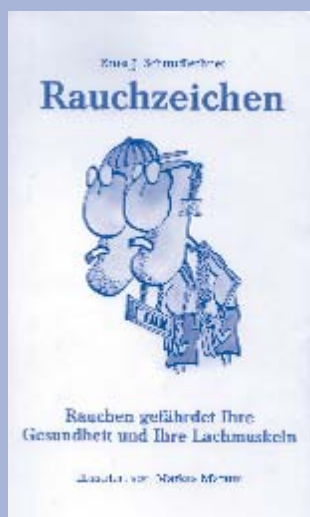
China ratifiziert die WHO-Tabakkonvention

Laut Angaben der chinesischen Nachrichtenagentur Xinhua hat der zur Zeit tagende Ständige Ausschuss des Nationalen Volkskongresses die Rahmenkonvention der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Tabakkontrolle ratifiziert. Gleichzeitig wurde verkündet, dass die chinesischen Behörden das Aufstellen von Zigarettenautomaten aller Art untersagen werden. Die Ratifizierung der WHO-Tabakkonvention bedeutet, dass sich China verpflichtet, die Tabakwerbung in allen Medien und auf allen öffentlichen Flächen zu verbieten. Mit zwischen 300 und 350 Millionen Rauchern ist China der Welt größter Produzent und Konsument von Tabakprodukten. Laut Angaben der chinesischen Gesellschaft zur Kontrolle des Rauchens sterben in China jährlich 1,2 Millionen Menschen an Gesundheitsproblemen, die durch das Rauchen verursacht worden sind.
Quelle: Neue Zürcher Zeitung, 31.08.2005

Buchtip: "Rauchzeichen"

Der Tiroler Schriftsteller und Liedertexter Ernst J. Schmidlechner hat dieses knapp sechzig Seiten starke Buch mit Gedichten (und Illustrationen von Markus Martini) veröffentlicht, in dem sowohl Raucher als auch Nichtraucher etwas für sich entdecken können. "Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit und Ihre Lachmuskeln", so der Untertitel, und als Kostprobe ein paar Verse, entnommen aus dem Klappentext:

Es bebt der Boden seit Minuten,
doch der Flieger hebt nicht ab,
denn es ist wieder nur der Nachbar,
der starken Raucherhusten hat.



Abwässeruntersuchung ergibt hohen Kokainkonsum in Italien

Wissenschaftler vom Mailänder Mario-Negri-Institut für Pharmakologische Forschung untersuchten die Abwässer (und den darin enthaltenen Urin) mehrerer Städte. Ergebnis: Allein in der Po-Ebene wird täglich 40.000 Mal Kokain geschnupft, weit mehr, als bisher geschätzt. Dies entspreche einem Tagesverbrauch von vier Kilogramm Kokain bei einer Einwohnerzahl von etwa fünf Millionen Menschen. Die Forscher hatten mit einer neuen Analyseverfahren über Monate die Konzentration des Kokain-Abbauprodukts Benzoylcegonin im Abwasser mehrerer Städte und in Italiens größtem Fluss Po gemessen. Der Stoff gelangt mit dem Urin in Abwasser und Flüsse.
Quelle: Neue Kärntner Tageszeitung, 05.08.2005

Rauchen fördert Kröpfe

Die im Zigarettenrauch enthaltenen Thiocyanate können das Wachstum eines Kropfes anregen. Diese Stoffe verstärken offenbar die Wirkung von Jodmangel, der die Hauptursache der Schilddrüsenvergrößerung ist. Das berichtet der Stoffwechselexperte Professor Karl-Michael Derwahl vom Berliner Universitätsklinikum Charité im Magazin "Diabetiker Ratgeber".

Quelle: DIE WELT, 6.9.2005

Höhere Tabaksteuer spart jährlich 2,2 Milliarden Euro

Die Erhöhung der Tabaksteuer spart nach Angaben des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) 2,2 Milliarden Euro im Jahr. Durch die bisherigen Steuererhöhungen sei der Tabakkonsum erstmals seit Bestehen der Bundesrepublik um zwölf Prozent gesunken. Das entspricht einem Minus von 20 Milliarden Stück Zigaretten. Damit sinke auch die Belastung für die Volkswirtschaft durch die gesundheitlichen Folgekosten des Rauchens, die sich dem DKFZ zufolge in Deutschland jährlich fast 30 Milliarden Euro belaufen. Dazu tragen auch die Behandlung tabakbedingter Krankheiten und Produktivitätsausfälle bei. "Im Durchschnitt fehlen Raucher zwei volle Arbeitstage im Jahr mehr als ihre nichtrauchenden Kollegen", sagte die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marion Caspers-Merk. "Insgesamt gesehen sind die volkswirtschaftlichen Kosten des Tabakkonsums deutlich höher als die Tabaksteuereinnahmen." Vor allem Kinder und Jugendliche hätten auf die höheren Preise für Zigaretten sensibel reagiert, erklärten die Krebsforscher. So sei der Raucheranteil unter den 12- bis 17-Jährigen von 28 Prozent im Jahr 2001 auf 20 Prozent in diesem Jahr gefallen.

Der Rückgang hätte nach Einschätzung des DKFZ sogar noch größer sein können, wenn Zigaretten und so genannter Feinschnitt gleich hoch besteuert würden. Wegen des großen Preisunterschieds von fast 13 Cent pro Stück zwischen Fabrikzigarette und selbst gedrehter Zigarette seien viele Raucher auf losen Tabak umgestiegen.
Quelle: dpa, 6.9.2005

Alkoholkonsum wird stark sinken?

Der Konsum von Alkohol wird auch künftig in Deutschland und in Frankreich zurückgehen. Dies ist das Ergebnis einer Studie des britischen Marktforschungsunternehmens Mintel. "In

Frankreich wie in Deutschland nimmt der Zeitgeist Kurs auf eine gesündere Lebensweise. Das bedeutet auch Verzicht auf Alkohol", heißt es. Bisher mache Wein rund 25 Prozent der Umsätze auf dem deutschen Markt für Alkoholgetränke aus. Bis 2009 werde der Umsatz um ein Viertel sinken, erwartet Mintel. Für Frankreich rechnet Mintel mit einem Minus des Weinumsatzes von rund 6 Prozent. In Großbritannien dürften die Erlöse in der Weinbranche um mehr als 30 Prozent steigen. Der dortige Markt entzieht sich somit dem Trend zu geringerem Alkoholkonsum. In Großbritannien stieg das Umsatzvolumen für Alkohol zwischen 1999 und 2004 um 15 Prozent auf 56 Milliarden Euro. In Deutschland hingegen sei der Alkoholkonsum im gleichen Zeitraum um 8 Prozent auf weniger als 12 Milliarden Liter gesunken. Die Franzosen tranken in dieser Zeit 6 Prozent weniger Alkohol, knapp 6

Milliarden Liter. Betroffen von den geänderten Verbrauchergewohnheiten sind vor allem die jeweiligen Nationalgetränke: Wein in Frankreich und Bier in Deutschland.

Quelle: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 31.08.2005

Positive Bilanz der Heroinabgabe in Winterthur

Die Stadt Winterthur gibt seit zehn Jahren Heroin an Schwerstsuchtliche ab. Das Departement Soziales hat nun Bilanz gezogen und aufgezeigt, wie die Suchthilfe weiterentwickelt werden soll. Stadträtin Maja Ingold sagte, dass die ärztlich gestützte Heroinabgabe anfänglich auf großen Widerstand gestoßen sei. So hätten 1995 nur 51 Prozent der Winterthurer Stimmberechtigten der Beteiligung am Versuch zugestimmt. Die Weiterführung des Programms hätten ein Jahr später bereits 59 Prozent des Stimmbolkes befürwortet. Die anfängliche Skepsis sei inzwischen einer breiten Akzeptanz gewichen. Tatsächlich hätten die damaligen Ziele mit dem Projekt Ikarus erreicht werden können. Den Betroffenen gehe es heute besser, und ihre Integrationschancen hätten sich erhöht. Das Drogenproblem sei auch für die Stadt erträglicher geworden.

So habe man den Handel mit Drogen und die Drogenkriminalität unter Kontrolle bringen und die Störungen im öffentlichen Raum auf ein erträgliches Maß reduzieren können. Das Behandlungsangebot sei nicht nur wirksam, sondern auch kostengünstig. Im ambulanten Heroinprogramm stehen 55 und im Methadonprogramm 25 Plätze zur Verfügung. Ende Juli waren alle 55 Plätze im Heroinprogramm besetzt. Im Methadonprogramm befanden sich zum gleichen Zeitpunkt 18 Patientinnen und Patienten.

Quelle: Neue Zürcher Zeitung, 27.08.2005

Schweizer Kantone möchten eine modernere Drogenpolitik

Nach dem Scheitern der Revision des Betäubungsmittelgesetzes machen nun auch die Kantone Druck für eine neue Drogenpolitik. Sowohl die Konferenz der Sozial- wie auch jene der Gesundheitsdirektoren haben eine entsprechende Erklärung unterzeichnet. Mit ihrer Unterschrift bekennen sich die beiden Konferenzen zur Notwendigkeit, die schweizerische

Drogenpolitik zu erneuern.

Sie halten das geltende Betäubungsmittelgesetz für veraltet und widersprüchlich und seine Durchsetzung für realitätsfremd. Im Verbund mit SP, FDP, CVP und Grünen wollen sich die Sozial- und die Gesundheitsdirektoren der Kantone dafür einsetzen, mehrheitsfähige Reformen für eine gemäßigte Drogenpolitik zu finden.

Quelle: Neue Zürcher Zeitung, 10.8.2005

Wenn Cannabis Psychosen auslöst

Untersuchungen eines internationalen Forscherteams haben ein Gen ausfindig gemacht, das für die Auslösung von folgenschweren psychischen Krankheiten verantwortlich ist. Bei Personen, die über eine bestimmte Variante dieses Gens verfügten, wurde eine elffach erhöhte Wahrscheinlichkeit festgestellt, an einer Psychose zu erkranken, wenn sie in ihrer Jugend Cannabis konsumiert hatten.

Die Forscher aus Neuseeland, England und den Vereinigten Staaten nutzten für ihre Untersuchungen Daten aus einer multidisziplinären Langzeitstudie, die an der University of Otago durchgeführt wurde. Über 1000 junge Menschen wurden von ihrer Geburt bis ins Erwachsenenalter hinein beobachtet. Die Teilnehmer wurden im Alter von 13, 15 und 18 Jahren nach ihrem Cannabiskonsum befragt, auf die bei ihnen vorliegende Variante des sogenannten Comt-Gens hin untersucht und bis zum Alter von 26 Jahren hinsichtlich psychischer Auffälligkeiten getestet.

"Unsere Untersuchung erklärt, warum der Konsum von Cannabis bei bestimmten Personen gravierende Folgen hat, während die meisten Konsumenten keine derartigen Schäden davontragen", so Richie Poulton, der Leiter des Forschungsteams. "Wir hatten dafür bereits genetische Ursachen vermutet, aber bis zu den nun vorliegenden Ergebnissen war kein Gen identifiziert worden."

Quelle: DIE WELT, 26.8.2005

Rauchfreie Universität

Freundlich aber unübersehbar und unmissverständlich wird an der Universität Zürich darauf hingewiesen, dass nicht geraucht werden darf.



Die drei Ziele der Tabakprävention

Die Zigarette ist das einzige legal erhältliche Produkt, bei dem die Hälfte der Konsumentinnen und Konsumenten vorzeitig stirbt, falls sie das Produkt gemäss den Angaben der Hersteller verwenden. Schon nach wenigen Zigaretten kann ein Raucher nikotinsüchtig sein. Dann greift er immer wieder zur Zigarette. Mit jedem Zug gelangen die Giftstoffe aus dem Tabakrauch in seinen Körper. Krebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Atemstörungen und weitere Erkrankungen sind die Folgen.

Aufgrund dieser Tatsachen verfolgt die Tabakprävention drei Ziele:

1. Jugendliche zum rauchfreien Leben motivieren (Jugendliche unterschätzen die Suchtwirkung des Nikotins)
2. Rauchende beim Ausstieg unterstützen (in der Schweiz wollen 52 Prozent mit Rauchen aufhören),
3. Nichtraucher vor den schädlichen Auswirkungen des Tabakrauchs schützen (Passivrauchen macht nachweislich krank).

Diese Ziele der Tabakprävention lassen sich nur mit einem Bündel von Massnahmen erreichen. Dazu gehören Suchtprävention an Schulen, Verbot der Werbung für Tabakwaren und des Sponsorings, hohe Tabaksteuern, vollständige Deklaration der Tabakwaren, konsequenter Schutz nichtrauchender Personen vor dem Passivrauchen.

Dr. med. Hugo Wick, Präsident der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (Bern)
Neue Zürcher Zeitung, 15.08.2005

Impressum:

Herausgeber:

Jugendrotkreuz Tirol
kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz

Redaktion:

Brigitte Fitsch, Mag. Gerhard Gollner, MMag. Gregor Herrmann, Mag. Heibert Holzinger

Anschrift:

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz
Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck
Tel. 0512/585730, Fax: 0512/585730-20
e-mail: office@kontaktco.at

Abonnement:

Kein Fixbetrag für das Abo. Mit einem freiwilligen Druckkostenbeitrag von Euro 3,50 unterstützen Sie die Suchtprävention in Tirol. Danke!
Bankverbindung: Tiroler Sparkasse Innsbruck
BLZ 20503 - Ktnr. 0000-078303

SIE ALSO AUCH!

Die Hauskatze, die hier friedlich schlummert, schläft sie etwa ihren "Kater" aus? In einem Fachbuch über Katzen liest man nämlich folgendes:

"Die Katzenminze, eine Pflanze aus der Familie der Minzgewächse, enthält ein Öl namens heptalactone, das auf manche Katzen eine ähnliche Wirkung hat wie Marihuana auf einige Menschen. Wenn Katzen diese Pflanze in einem Garten finden, machen sie einen etwa zehnmütigen Trip, bei dem sie vor Ekstase fast auszuflappen scheinen. Das ist jetzt eine ziemlich am Menschen orientierte Interpretation, denn davon, was im Kopf der Katze wirklich vor sich geht, haben wir keine Ahnung. Aber wer die starke Reaktion auf Katzenminze einmal beobachtet hat, weiß, dass das Tier wie unter Drogen oder in Trance versetzt wirkt. Die Reaktion gibt es bei allen Katzenarten - sogar Löwen -, nicht aber bei jeder Katze. Junge Katzen verschmähen es noch, sich »high« zu machen. In den beiden ersten Monaten ihres Lebens meiden sie Katzenminze, die »positive« Reaktion darauf tritt erst auf, wenn sie mindestens drei Monate alt sind. Danach bilden sich zwei Gruppen heraus - eine, die Katzenminze nicht länger aktiv meidet, sie jedoch einfach ignoriert und wie jede andere Pflanze im Garten behandelt; und die andere, die wild wird, sobald sie damit in Berührung kommt. Das Verhältnis der beiden Gruppen zueinander beträgt etwa 50 zu 50.

Anders als viele Drogen bei uns Menschen verursacht Katzenminze keine dauerhaften Schäden, und nach dem zehnmütigen Koller verhält die Katze sich wieder völlig normal, ohne jedes Anzeichen einer krankhaften Veränderung."

Was lernen wir daraus? Rauscherfahrten gehören wohl zum Leben dazu, nicht zwangsläufig für jede und jeden, aber doch für viele, egal ob Mensch oder Tier.

