



**WIR**  
werden Eltern

**Suchtvorbeugung beginnt zu Hause**

**Schwerpunktthema Familie**



- 2 Prävention beginnt daheim
- 3 Gesundheit von Anfang an
- 5 Die beste Zigarette ist kein Zigarette
- 6 Erste Hilfe einmal anders
- 7 Hilfe für substituierte Schwangere
- 9 Buchtipps

## Bevor der Hut brennt

Wenn Eltern bei uns anrufen, dann ist meist schon Feuer am Dach: Der 15-Jährige, der nicht mehr zu bändigen ist und die Nacht zum Tag macht, das Mädchen, das die Schule schmeißt und kiff, der Sohn vor dem Computer, den nichts anderes mehr interessiert.

Geht man diesen Fällen nach, zeigt sich in der Regel, dass die Probleme nicht von Heute auf Morgen entstanden sind, sondern eine lange Vorgeschichte haben und nicht selten in der Kindheit wurzeln. Jetzt kann „nur noch“ interveniert werden, Beratung und Therapie sind am Zug. Wir als Präventionseinrichtung können hier nur noch vermitteln.

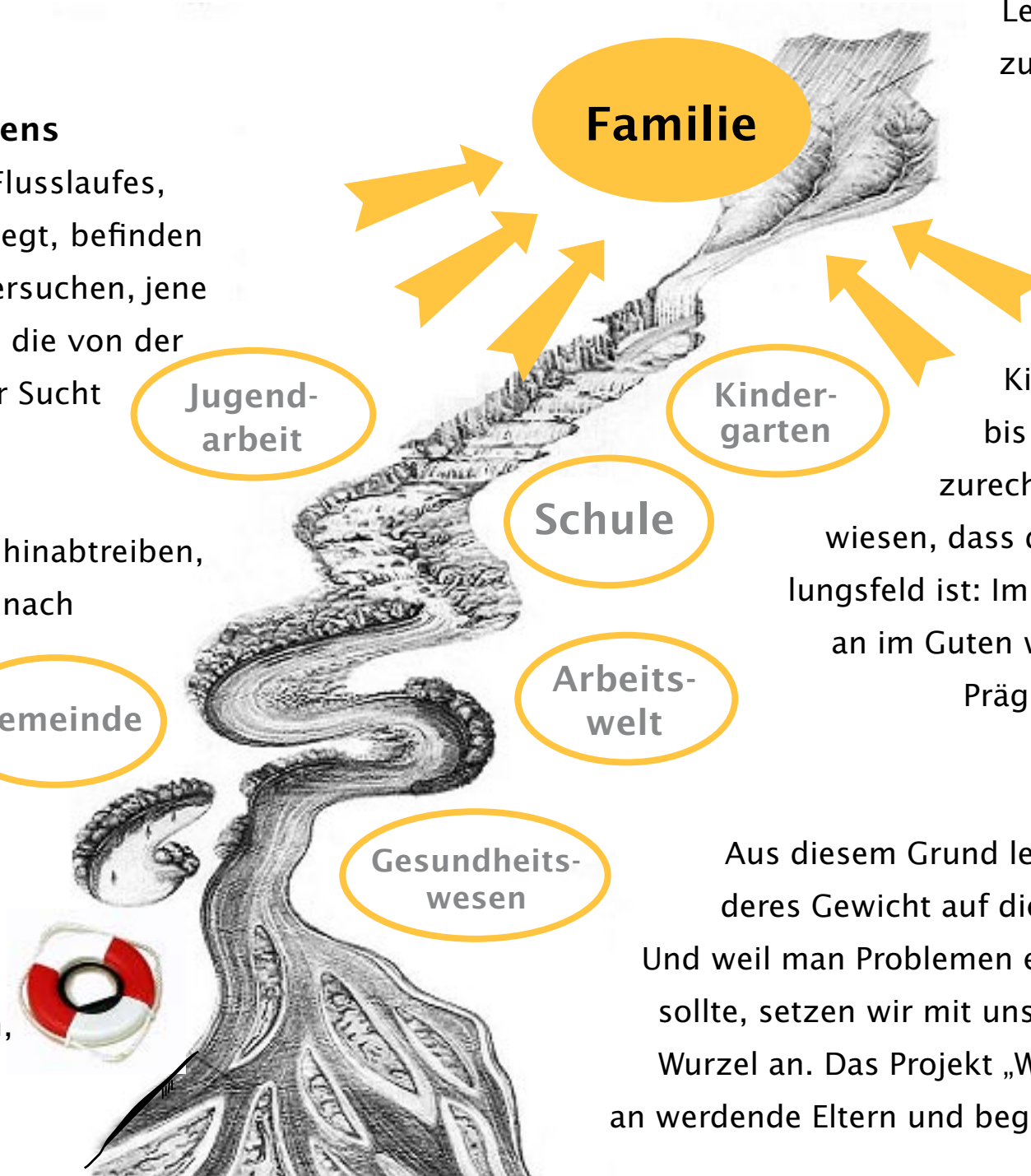
**Unser Job ist es**, dort anzusetzen, wo Fehlentwicklungen nach Möglichkeit vorher schon verhindert oder entschärft werden können!

# Prävention beginnt daheim

## Der (Fluss-)Lauf des Lebens

An der Mündung dieses Flusslaufes, dort wo der Rettungsring liegt, befinden sich die Helfer/innen, die versuchen, jene wieder an Land zu bringen, die von der Strömung ins Uferlose einer Sucht hinausgetragen werden.

Es sind viele, die den Fluss hinabtreiben, und es stellt sich die Frage nach dem Warum? und was „weiter oben“ getan werden kann, damit nicht so viele ins Wasser plumpsen und mitgerissen werden. Dies herauszufinden und sich damit auseinanderzusetzen, ist die Aufgabe der Suchtprävention.



In den gelb eingeringelten Lebensfeldern sind Maßnahmen zu setzen, die eine Suchtgefährdung verringern und dem Abgleiten in eine Sucht vorbeugen sollen.

Und so wichtig die Arbeit im Kindergarten, in der Schule und bis hin zur Gemeinde ist, es wird zurecht immer wieder darauf hingewiesen, dass die Familie das zentrale Handlungsfeld ist: Im Elternhaus finden von Geburt an im Guten wie im Schlechten wesentliche Prägungen statt, die für das ganze Leben wirksam sind.

Aus diesem Grund legen wir seit Jahren ein besonderes Gewicht auf die Präventionsarbeit mit Eltern. Und weil man Problemen eben möglichst zuvorkommen sollte, setzen wir mit unserer Arbeit auch schon an der Wurzel an. Das Projekt „Wir werden Eltern“ wendet sich an werdende Eltern und beginnt mit der Schwangerschaft.

## Gesundheit von Anfang an



Über das Projekt haben wir im Newsletter schon einmal informiert<sup>1</sup>. Diesmal möchte wir über einige Ergebnisse und Erkenntnisse berichten. Wir stützen uns hierbei auch auf die durchgeführte Begleitstudie (SOFFI Institut, Dr. Gerhard Wagner).

### Good news: Ein Baby macht zufrieden und gesund

Vorab das Wichtigste: Es spricht vieles dafür, dass es der großen Mehrheit der jungen Eltern in Tirol gut geht, und damit auch ihren Kindern.



97 Prozent der befragten Mütter fühlen sich in der intensivsten Mutter-Kind-Phase der ersten 24 Monate „sehr wohl“.

Auch mit der Wohn- und Einkommenssituation herrscht überwiegend Zufriedenheit.



### Ein Kind sensibilisiert für eine gesunde Lebensweise

In der Befragung der Erstschwangeren hat sich bereits gezeigt, dass Gesundheit hoch bewertet wird.



55 Prozent sagen, dass eine gesunde Lebensweise für sie einen hohen Stellenwert hat.

Nach der Geburt verstärkt sich diese Einstellung – nun sind es 81 Prozent, die das so sehen!



Die im Projekt beworbenen Unterstützungsangebote werden gut bewertet und gut angenommen.



9 von 10 Frauen

finden das kostenlose telefonische **Infoservice**

**der Familieninfo** des Landes eine sehr gute bzw. gute Idee.



Gut genutzt wird die **Mutter-Eltern-Beratung**, und 63 % aller Schwangeren besuchen einen Geburtsvorbereitungskurs.



Aber auch die Eltern-Kind-Zentren haben einen guten Zulauf.



<sup>1</sup> zum Nachlesen: [www.kontaktco.at/newsletter\\_archiv/nl\\_2010\\_4.pdf](http://www.kontaktco.at/newsletter_archiv/nl_2010_4.pdf)



## Viel Licht und ein wenig Schatten

Es zeigen sich im grundsätzlich erfreulich positiven Gesamtbild erwartungsgemäß aber auch Problembereiche.

## Alleinerzieherinnen als schwer erreichbare Zielgruppe

Ein Geburtsvorbereitungskurs oder andere Angebote können wertvolle Hilfen bieten – vorausgesetzt diese werden genutzt. Alleinerzieherinnen bekunden zwar einerseits einen erhöhten Bedarf an Unterstützung, scheuen aber in deutlich höherem Maß davor zurück, diese auch in Anspruch zu nehmen als in Partnerschaft lebende Frauen. Beispiel Kursbesuche:

Frauen mit Partner 

Frauen ohne Partner 

## Angebote für Eltern sind keine Selbstläufer

Wichtig für eine gute Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten, Elternberatung und Elternbildung ist deren Bewerbung durch Frauenärzt/innen, Hebammen und Kinderärzt/innen. Diese und andere Multiplikator/innen haben sich dankenswerter Weise engagiert am Projekt beteiligt. Es bedarf aber ständiger und fortgesetzter Motivationsarbeit, damit dies auch weiterhin so bleibt und die Mitwirkung nicht erlahmt.

## Ausblick

Die hier skizzierten Problem- bzw. Handlungsfelder stellen eine Zukunftsaufgabe dar: Hier müssen wir weiter „am Ball bleiben“. Ein Antrag für ein Folgeprojekt beim Fonds Gesundes Österreich wurde bereits eingebracht, das Land Tirol seinerseits hat einen Förderanteil schon zugesagt. Es würde uns freuen, in einem der nächsten Newsletter über einen nächsten Schritt unserer präventiven Arbeit im Familienbereich berichten zu können.



„Wir werden Eltern“  
wird gefördert aus Mitteln des FGÖ



## Die **beste** Zigarette ist **KEINE** Zigarette



Neun von zehn Schwangeren sind **Nichtraucherinnen**.

### Eine kluge Entscheidung!

Durch das Nikotin verengen sich auch die Blutgefäße im Mutterkuchen. Dadurch bekommt das Baby weniger Sauerstoff und Nährstoffe. Unbestritten und in zahlreichen Studien nachgewiesen ist das verminderte Wachstum von Raucherbabys und das erhöhte Risiko von Früh- und Fehlgeburten.

Weitgehend unterschätzt werden die schädigenden Einflüsse des Passivrauchens in der Zeit nach der Geburt.

## Gesundheit



Babies und Kinder von Nichtraucherinnen wachsen gesünder auf, Gehirn und Körper können sich besser entwickeln.



Ein Jahr nach der Geburt rauchen fast 30% der Mütter.

### Risikofaktor Passivrauchen

Mütter und Väter, die rauchen, erhöhen das Asthmarisiko für ihr Kind. Zudem entwickeln Kinder rauchender Eltern häufiger Allergien und Erkältungskrankheiten, um nur einige bekannte Folgeerscheinungen zu nennen.

Der Zigarettenrauch wirkt sich bei jeder Mutter und jedem Kind anders aus. Es kann auch einige Jahre dauern, bis sie sich auswirken. Das Nikotin in der Zigarette ist zum Beispiel auch deshalb problematisch, weil es das Risiko des Kindes erhöht, später einmal selbst von Zigaretten abhängig zu werden.

### Daher die einfache Empfehlung:

**Kein Risiko eingehen - Nichtraucher!**

## Erste Hilfe einmal anders

Widerstandskraft im Sinne der Fähigkeit, gut mit Stress, Belastungen und Druck umgehen zu können, ist ein wichtiger Schutzfaktor – das gilt auch in Bezug auf Suchterkrankungen.

### Eltern-Kind-Bindung

Diese Widerstandskraft (Resilienz) wird stark durch eine positive Qualität der Eltern-Kind-Beziehung beeinflusst: Eine sichere Bindung von klein auf unterstützt ganz wesentlich deren Aufbau.

Aus präventiver Sicht sind daher alle Maßnahmen wichtig und sinnvoll, die verhindern, dass es zu einer Überforderung von Eltern und zu einer frühzeitigen Bindungsstörung kommt.



Aber lieben nicht ohnehin alle Eltern ihre Kinder? Ist das nicht einfach natürlich angelegt? Muss man den Menschen heute sogar auch das noch beibringen?!

Aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung zeigen, dass die Dinge nicht so einfach sind. Die Natur hat für die ersten Lebensmonate nicht alles schon perfekt eingerichtet. Neue Zahlen belegen, dass bis zu einem Viertel aller Neugeborenen als „Schreibabys“ zu bezeichnen sind.

### Schreibabys

Die Auswirkungen von häufigem bzw. langanhaltendem Schreien und sogenannten „Schreibabys“ auf das Familiensystem können gravierend sein, selbst wenn keine anderen sozialen oder psychischen Anzeichen gegen eine gute Eltern-Kind-Bindung sprechen.



Die Gründe für das vermehrte Schreien sind vielfältig. Die körperlichen Abläufe als Reaktion bei der Bezugsperson bzw. beim Säugling selbst sind jedoch überall zu beobachten. So löst ein langanhaltendes Schreien des Säuglings eine körperliche Anspannung in der Mutter/Vater bzw. der betreuenden Bezugsperson aus.

## Achtung Alarm!

Der Körper ist in Alarmbereitschaft, ähnlich wie in einer bedrohlichen Situation. Der Tonus ist angespannt und verkrampft sich, der Pulsschlag erhöht sich, die Atmung wird schneller und flacher und geht von einer Bauchatmung in eine Brustatmung über. Diese Anspannung wird meist von der Bezugsperson nicht wahrgenommen und kann auch nicht gelöst werden, da der Fokus der Aufmerksamkeit auf dem weinenden Kind liegt.

## Beziehungsstress

Der Säugling wiederum merkt zwar die Aufmerksamkeit, spürt jedoch die Anspannung der Bezugsperson, welche auf Gefahr hindeutet und ihm keine Sicherheit und Geborgenheit vermittelt.

## Wenn die Verbindung reißt

Man kann weder zu sich selbst noch zu dem Kind eine Verbindung herstellen. Für den Säugling stellt dies eine unsichere Bindungserfahrung dar, die über einen längeren Zeitraum zu einer emotionalen Verpanzerung führen kann. Das Baby zieht sich in sich zurück und fühlt sich emotional alleingelassen.



## „Emotionale Erste Hilfe“

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen muss die Betreuungsperson unterstützt werden, um wieder mit ihrem Körper in Kontakt zu kommen. Erst wenn sie sich wieder entspannt, kann eine Verbindung zum Säugling gelingen.

## Schreiambulanz

Fachleute an der Klinik Innsbruck helfen Eltern und Babys dabei, wieder zueinander zu finden. Die Eltern werden dabei unterstützt, sich wieder zu spüren und so eine Bindung zu ihrem Baby aufzubauen. Im Sinne einer „Emotionalen Ersten Hilfe“ wird daran gearbeitet, die Situation zu entschärfen und dadurch einen guten Start ins Leben zu fördern.

## Zum Nachlesen:

Thomas Harms:  
Emotionelle  
Erste Hilfe  
(2008)



Weitere Infos: [www.eeh-oesterreich.at](http://www.eeh-oesterreich.at)

## Schwangere Substituierte

Wenn Drogenkonsumentinnen, die sich in Behandlung befinden, ein Baby erwarten, ist das zentrale Ziel, dass ein gesundes Kind zur Welt kommt und dieses einen möglichst guten Start ins Leben hat.



### Ein Jahr Projekterfahrung

Das im Mai 2010 gestartete Pilotprojekt zur Betreuung von substituierten Schwangeren ist gut angelaufen und kann über erste Erfahrungen berichten. Die erwartete Zahl von 5-10 Schwangeren pro Jahr belief sich 2010 erfreulicherweise nur auf drei betroffene Frauen. Die Rückmeldungen der Betreuten sind durchwegs erfreulich.

Der regelmäßige Kontakt mit der Familienhebamme wird als wohltuend wahrgenommen, besonders die Begleitung zu den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen ist wichtig, da die Frauen oft wenig mit den medizinischen Fachausdrücken anfangen können und auch die Information über die Entwicklung des Kindes in den verschiedenen Schwangerschaftsmonaten fehlt.

So erklärt die Familienhebamme alle Vorgänge im Körper der Frau sowie die Entwicklungsschritte des Kindes und beantwortet alle auftretenden Fragen. Dies hat zur Folge, dass aus dem oft nebulösen Begriff „Schwangerschaft“ ein klares Bild und ein Bewusstsein über die Verantwortung entsteht. Dies stellt die Basis für eine positive Mutter-Kind-Bindung dar.

Der Kontakt mit der Frau durch die Familienhebamme, die Drogenambulanz sowie die Risikoambulanz Innsbruck führt zu einer engmaschigen Betreuung, die einen guten Überblick über die Lebensumstände der Frau gibt. Die Hausbesuche durch die Hebamme geben Aufschluss über die Wohnsituation und etwaigen Handlungsbedarf.

Dies bestätigt auch Julia Zima von der Drogenambulanz Innsbruck: „Diese Nähe zur Frau sowie der Einblick in die Wohn- und Lebensumstände der Schwangeren von Seiten der Familienhebamme ist eine sehr wichtige Entscheidungsgrundlage für die weitere Vorgehensweise nach der Geburt des Kindes.“

### Eine kurze Anmerkung zum Schluss:

Um die Betreuung einem größeren Personenkreis zu ermöglichen, wurden die Aufnahmekriterien erweitert, und es können nun auch Patientinnen, die bei einem niedergelassenen Substitutionsarzt in Behandlung sind, aufgenommen werden, wenn sie einer zusätzlichen Betreuung durch die Drogenambulanz Innsbruck zustimmen.



## Jürg Frick: Die Droge Verwöhnung (2010)

Anhand zahlreicher Beispiele führt der Autor vor, was genau Verwöhnung bedeutet und in welchen Formen sie stattfindet. Es geht oft um weit mehr als nur um materielle Überversorgung, auch emotional kann man Kinder zu sehr verwöhnen. Und dies geschieht auf „breiter Front“, durch die Schule genauso wie im Rahmen von Freizeitangeboten.

Mögliche Folgen: Überängstlichkeit im Leben, mangelndes Selbstvertrauen bis hin zur Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit. Im Schlusskapitel bietet der Autor Denkanstöße für Verhaltensänderungen. Er entwickelt Alternativen für einen liebevollen, aber dennoch nicht verwöhnenden Umgang mit Kindern.

## Albert Lenz: Ressourcen fördern (2009)

Ein Buch für Fachleute: Kinder psychisch kranker Eltern sind häufig mit besonderen Belastungen konfrontiert, die das Risiko für die Kinder, selbst eine psychische Störung zu entwickeln, wesentlich erhöhen. Vorbeugende Maßnahmen und spezielle Interventionsprogramme sind notwendig. Das Buch liefert in sieben Modulen Anleitungen und Materialien, die bei der Durchführung von familienzentrierten Präventions- und Interventionsmaßnahmen eingesetzt werden können.



Online-Recherchen in unserer Bibliothek:  
[www.kontaktco.at/bibliothek](http://www.kontaktco.at/bibliothek)



Online-Tipp: Caritas-Projekt  
[www.projekt-kinderleicht.eu](http://www.projekt-kinderleicht.eu)

**kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz** ist seit 1996 im Auftrag des Landes Tirol tätig. Die Fachstelle ist in der Trägerschaft Rotes Kreuz/Jugendrotkreuz eingerichtet.

### Aufgaben:

- Information, Fachberatung und Bildungsarbeit
- Servicestelle für Materialien etc
- Projekt- und Programmentwicklung
- Vernetzung und Koordination
- Qualitätssicherung
- Öffentlichkeitsarbeit

### Zielgruppen:

Familie, Schule, Jugendarbeit, Gemeinde, Arbeitswelt

**Impressum:** kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz  
Mag. Sandra Aufhammer, Dipl.Päd. Brigitte Fitsch, Mag. Gerhard Gollner,  
MMag. Harald Golser, MMag. Gregor Herrmann  
Anschrift: Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck  
Tel. 0512/585730 | Fax 0512/585730-20  
[office@kontaktco.at](mailto:office@kontaktco.at) | [www.kontaktco.at](http://www.kontaktco.at)