

2 Über's (Nicht)Rauchen reden
 4 Stamser Jugendvisionen 2016
 5 feel-ok.at
 6 Kinder in suchtbelasteten Familien
 8 Gesund ins Leben
 9 Aus unserer Bibliothek



Schreck lass nach!

Ob und wann Abschreckung in der Suchtprävention wirksam ist, darüber scheiden sich die Geister. Auch die Wissenschaft liefert hierzu keine eindeutigen Antworten. Sicher ist nur, dass es auch Zeitgenossen mit einem Hang zum Makabren gibt, denen das Graus- und Gruslige sehr zusagt, die sich Sticker mit Totenköpfen an die Jacke heften, das Zimmer mit Postern tapezieren, von denen uns Skelette zuwinken, oder die bevorzugt zu CD-Covern mit zähnefletschenden Monstern und Zombies greifen.

Auch für Raucher/innen gibt es liebevoll verunstaltete Accessoires, wie z.B. die nebenan abgebildeten Aschenbecher.

Wir setzen in unserer Arbeit allerdings mehr auf ausgewogene Information, sachliche Warnhinweise und vor allem positive Verstärker. Ein Beispiel hierfür sind unter anderem die im aktuellen Newsletter vorgestellten Kurzvorträge für Eltern „Über's Rauchen reden“.

Über's (Nicht)Rauchen reden

3 x Rauchfrei für Jugendliche

Im laufenden Jahr setzt das Gesundheitsministerium einen Schwerpunkt zum Nichtrauchen. Die Kampagne richtet sich an Jugendliche. Mit drei Maßnahmen werden Impulse gesetzt, um Jugendliche vom Einstieg abzuhalten.

1 > Elternvorträge

Kindern gegenüber ist es in der Regel ein Leichtes, um nicht zu sagen, etwas Selbstverständliches, eine klare Haltung in punkto Rauchen einzunehmen. Volksschüler/innen finden Zigaretten normaler Weise nicht gut und müssen diesbezüglich gar nicht erst mühsam überzeugt werden. Generell hören sie noch in vielerlei Hinsicht auf ihre Eltern. Das ändert sich dann in der Pubertät, aber nicht einmal so sehr, wie das die meisten Eltern glauben. Auch beim Thema Rauchen unterschätzen viele Mütter und Väter den Einfluss, den sie weiterhin auf ihren Nachwuchs haben. Es ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, dass eine klar ablehnende Haltung der Eltern zum Raucheinstieg die Wahrscheinlichkeit

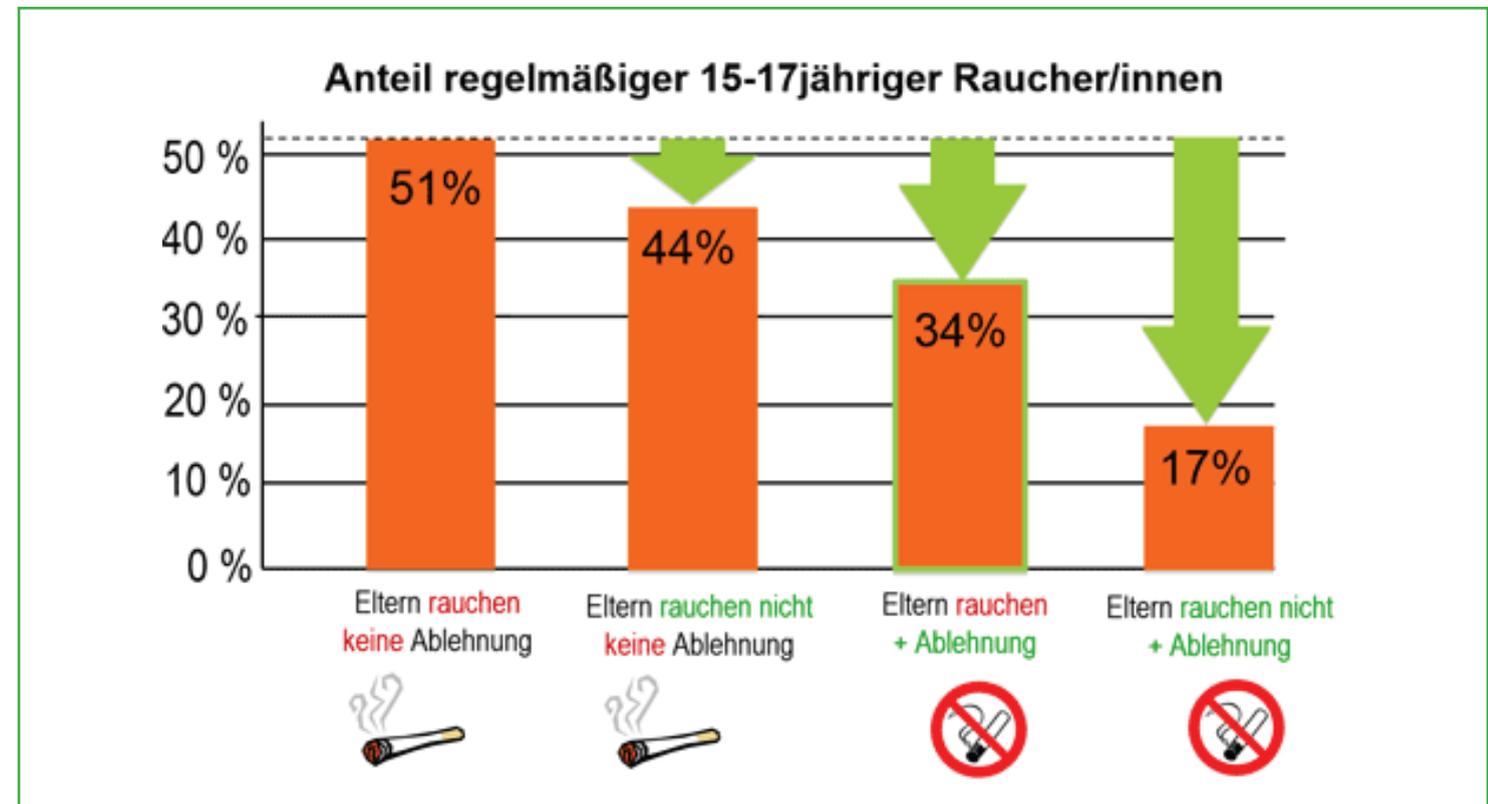
senkt, dass Jugendliche zur Zigarette greifen. **Bemerkenswerterweise trifft das auch dann zu, wenn die Eltern selbst rauchen!** Dies ist die Kernbotschaft der 30-minütigen Kurzvorträge, die heuer zu Schulbeginn im Rahmen von schulischen Elternabenden durchgeführt wurden. Rund zwanzig Schulen haben einen solchen Input gebucht, und die Resonanz war nahezu an allen Abenden sehr positiv.

Die bisherigen Erfahrungen ermutigten uns, diese Kurzinputs in den kommenden Jahren nicht nur neuerlich anzubieten, sondern ähnliche Vorträge auch zu anderen Präventionsthemen zu entwickeln (Alkohol, Medien, Cannabis).

Die bisherigen Erfahrungen ermutigten uns, diese Kurzinputs in den kommenden Jahren nicht nur neuerlich anzubieten, sondern ähnliche Vorträge auch zu anderen Präventionsthemen zu entwickeln (Alkohol, Medien, Cannabis).

2 > plus

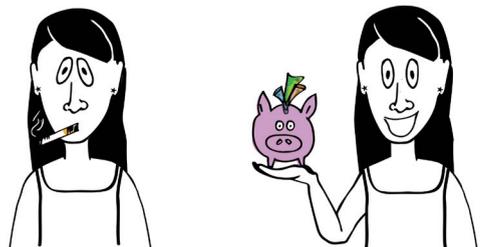
Über unser Lebenskompetenzprogramm für die 5.-8. Schulstufe wurde im Newsletter schon mehrfach berichtet, sodass hier der Hinweis genügt, dass **plus** einer der drei Bausteine der Kampagne ist. Das universellpräventive Programm reduziert unter anderem auch die Wahrscheinlichkeit eines Raucheinstiegs im Jugendalter.



3 > YOLO



Das dritte Modul der Kampagne ist „YOLO“, ein Nichtrauchen-Wettbewerb nach dem Vorbild von „Be smart - don't start“, einem Programm aus Deutschland, mit dem in der BRD seit dem Start im Schuljahr 1997/1998 insgesamt 145.283 Klassen mit über 3,7 Millionen SchülerInnen erreicht werden konnten. Davon ist der österreichische Wettbewerb mit in etwa 50 Teilnehmer-Klassen noch meilenweit entfernt, aber ein Anfang ist immerhin gemacht.



DEINE ENTSCHEIDUNG.

Eine erfolgreiche Kampagne?

Nach einem halben Jahr lässt sich diese Frage noch nicht beantworten. Prävention ist eine langfristige Aufgabenstellung: Wenn die hier beschriebenen Maßnahmen in zehn Jahren immer noch laufen (weil sie sich bewährt und im Schulleben fix etabliert haben), dann wird man von einem Erfolg sprechen können. So lange braucht es nämlich in etwa, um dauerhaft eine gewisse Breite der Bevölkerung zu erreichen, sodass auch tatsächlich Wirkungen und Veränderungen greifbar werden.

Das mag in unseren schnell-lebigen Zeiten voller schlauer Technologien, die uns mit Ergebnissen „auf Knopfdruck“ verwöhnen, etwas enttäuschend und desillusionierend sein. Alles andere ist allerdings unrealistisch und naiv. So wie sich ein Wald auch nicht von heute auf morgen verjüngt, indem man eine Handvoll kleine Bäumchen pflanzt, sind in der Prävention Erfolge nicht durch punktuelle Einzelaktionen zu erzielen, sondern nur durch nachhaltige Maßnahmen, mit denen über die Jahre viele Menschen erreicht werden. Mit anderen Worten: „Gut‘ Ding braucht Weile.“

Gesundheit



RAUCHFREI

Das rauchfrei-Programm

Eine Chance für Raucher/innen

Infos: www.kontaktco.at/rauchfrei

kontakt+co „mobile“

für Tablet + Smartphone

AVISO

Stamser Jugendvisionen 2016

Das Internet und vor allem seine **mobile Nutzung** sind inzwischen für „Jung und (oft auch) Alt“ die selbstverständliche und erste Form der Informationsbeschaffung.

Wir haben dementsprechend heuer im Sommer unsere Website dahingehend optimiert, dass diese nun auch recht passabel über Mobilgeräte genutzt werden kann.

Am Tablet ist die Bedienbarkeit nahezu so gut wie am PC, aber selbst am kleinen Smartphone kommen fingerfertige Nutzer/innen zu allen Inhalten, welche die Seite zu bieten hat. Also, schauen Sie doch einfach einmal vorbei :-)



Woher? Wohin? Migration und Jugendarbeit

Kein Tag, an dem uns nicht Worte wie „Flüchtlinge, Asyl, Integration, Migrant/innen“ unterkommen. Wir schwanken in unseren Reaktionen zwischen Mitleid und Hilfsbereitschaft, Ängsten und Ablehnung. Diese Ambivalenz durchzieht aber nicht nur die Bevölkerung, sondern die meisten von uns auch als Einzelpersonen - je nachdem, womit uns die Situation gerade konfrontiert.

Auch die Jugendarbeit kann die Augen und Ohren nicht vor den damit verbundenen Fragen und Herausforderungen verschließen. Die Stamser Jugendvisionen stellen sich der Thematik in bewährter Weise mit einem Mix aus Vorträgen und Workshops.

Termin: 22.-23.2.2016

SAVE THE DATE

1

2

3

4

MEINE LETZTE ZIGARETTE

→ Mit dem Rauchstopp-Programm

JOB, FREIZEIT

GENUSS, SUCHT

KONFLIKT, KRISE

KÖRPER, PSYCHE

ÖSTERREICH

FEEL-OK.AT - DAMIT DU DICH WOHL FÜHLST!

„Ich schaffe das nicht.“ – „Ich trinke gerne Alkohol, alles paletti?“ – „Welcher Beruf passt zu mir?“
Auf feel-ok.at findest du Antworten auf deine Fragen. Alle Texte, Tests, Spiele und weitere Inhalte wurden von Fachpersonen extra für dich entwickelt, nämlich zu den Themen: **Alkohol, Cannabis, Rauchen, Ernährung, Bewegung und Sport, Liebe und Sexualität, Selbstvertrauen, Beruf, Stress und Suizidalität.**
Klick rein, finds raus!



Beratung in deiner Nähe

AKTUELL

SELBSTVERTRAUEN

DU HAST RECHTE

www.feel-ok.at

Das interaktive Info-Portal für Schüler/innen wird laufend aktualisiert und erweitert. Es bietet sich an für den Unterricht, für Hausübungen oder zur privaten Nutzung. Für Lehrer/innen gibt es hierzu Methodenvorschläge.



Kinder aus suchtblasteten Familien

Kinderleicht ist ein Beratungs- und Unterstützungsangebot der **Caritas Tirol** für Kinder (ab 3 Jahren) und deren Familien mit einem suchterkrankten Elternteil oder einer anderen wichtigen suchtkranken Bezugsperson.

Ziel ist es, zusammen mit der ganzen Familie die Auswirkungen auf das Kind zu bewältigen und schützende Faktoren zu aktivieren.

MSc Anita Granig ist Kinderleicht-Mitarbeiterin in Osttirol und zeigt im nachfolgenden Beitrag einen zentralen Aspekt einer solchen Familiensituation auf, nämlich wie das Schweigen über das Problem zur Belastung wird.

Der innere Zwang zur Geheimhaltung

In der Familie erlebt jeder die Alkoholsucht eines Elternteils hautnah. Niemand kann sie übersehen: Alkohol und Erbrochenes stinken. Ein betrunkenen Vater weint hemmungslos oder streitet laut und bedrohlich mit jedem, der ihm in den Weg kommt. Die Stimmung einer betrunkenen Mutter wechselt von Euphorie zur Depression, ohne erkennbare Ursache. Ein Kind weiß nie, was in der nächsten Stunde passiert. Gespräche der Eltern führen fast immer zu Auseinandersetzungen. Vater oder Mutter müssen oft aus dem Gasthaus, bei Bekannten oder da, wo sie gerade gestrandet sind, abgeholt werden. Die Kinder bleiben nachts allein. Sie werden als Begleitschutz zum Frühschoppen geschickt, kommen sie ohne den Vater wieder, werden sie ausgeschimpft. Die Kommentare der Nachbarn und der Mitschüler, die Vater oder Mutter schwankend und schwadronierend, ganz offensichtlich betrunken, im Ort gesehen haben, werden immer deutlicher.

Schweigen

Dennoch wird über das häufige Trinken geschwiegen. Es wird auch gerade in der Familie, dort wo alle Bescheid wissen könnten, geschwiegen. Der nicht trinkende Elternteil verheimlicht die Sucht des anderen vor den Kindern, diese verstehen den Hinweis und schweigen ebenfalls. Selbst Geschwister tauschen sich nicht über das Trinken von Vater und Mutter aus.

Tabu

Nicht über den Alkoholismus zu reden ist für alle Kinder, deren Eltern süchtig sind, die erste Überlebensregel. Denn was würde passieren, wenn ein Kind seinen alkoholabhängigen Vater auf sein Trinken ansprechen würde? Lange Jahre haben beide Eltern verhindert, dass die Kinder offen über das Trinken reden. Wenn Eltern vor sich und anderen die Sucht verschweigen, dann fragt ein Kind besser nicht nach. „Es war immer ausgesprochen unausgesprochen“, sagte mir einmal eine Frau.

In Alkoholfamilien wird eben nicht offen gesagt, „wir wollen Vaters(Mutters) Trinken verheimlichen“, oder „wir tun so, als würden wir nichts merken.“ Das alles lernt das Kind ohne viele Worte. Der Alkoholismus ist zum TABU geworden.



Ein Tabu wird nie direkt ausgesprochen, denn dann würde es seine Wirkung verlieren. Beide Eltern werden zum Modell für das eigene Verhalten: Redet Mutter nicht über Vaters Trinken, sondern klagt nur darüber, dass sie so wenig geschlafen hat, dann schweigt auch das Kind über den nächtlichen Streit, der gar nicht zu überhören war. Blendet Mutter ihre Alkoholabhängigkeit aus, dann erwähnt auch der Jugendliche ihr Trinken nicht. Das Tabu – der Alkoholismus in der eigenen Familie – wird umschrieben, umgangen, nicht ausgedrückt.

Kontakt: 0676 8730 6113

- Fragen oder Anliegen zum Thema „Kinder suchterkrankter Eltern“?
- Selbst von Sucht betroffen?
- Als Fachkraft am Thema interessiert?

Rufen Sie uns an!

Weitere Informationen:

www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/familien/familienhilfe/kinderleicht-zukunft-von-anfang-an

Kinderleicht arbeitet im Auftrag der Kinder- und Jugendhilfe des Landes Tirol. Die Dienstleistungen für betroffene Familien sind somit anerkannt und finanziert.

Websites für betroffene Kinder und Jugendliche

www.papatrinkt.ch
www.mamatrinkt.ch
www.traudich.nacoa.de
www.kidkit.de

Kinder- und Jugendbücher zum Thema

Boby | Sucht Info Schweiz
 Bilderbuch für Kinder

Max oder der Tag, an dem ich nach links schipperte | Thomas Hauck
 Kinderbuch für Kinder ab 10 Jahren

Flaschenpost nach irgendwo
 Schirin Homeier, Andreas Schrappe
 Fachbuch für Kinder suchtkranker Eltern

Fluffi | Hanna Grubhofer, Bärbl Weingartshofer
 Bilderbuch für Kinder von 5-8 Jahren

Janis Welt | Ursula Bußler, Jo Fröhlich
 Handbuch (nicht nur) für Kinder von alkoholkranken Eltern

Wiebke und Paul | Ursula Fuchs
 Roman für Kinder ab 9 Jahren

Blumen für Pina | Anne-Christine Loschnigg-Barman, Otto Schmid, Thomas Müller
 Kinderbuch zum Thema Heroinabhängigkeit

Mia von Nebenan | Hanna Schott, Gerda Raidt
 Kinderbuch zum Thema drogenabhängige Eltern, für Kinder ab 8 Jahren

Sorgen um Mama | Sylvie Kohl, C.I. Schröter
 Ein Kinderbuch zum Thema Sucht in der Familie

Ich bin eine Prinzessin | Inken Weiland

Meine Freundin Mia | Peter Pohl
 Roman für Kinder ab 10 Jahren

Gesund ins Leben

Das Leben mit einem kleinen Kind bringt viel Freude, kann aber auch verunsichern und überfordern. Frühe Bindungsstörungen, hoher Stress und andere kritische Belastungsfaktoren können langfristig gravierende Auswirkungen haben. Am Grund vieler späterer Suchtprobleme lassen sich rückblickend traumatisierende Geschehnisse in der frühen Kindheit ausmachen. Deshalb sind die sogenannten „Frühen Hilfen“ ein immer wichtiger werdender Baustein universell präventiver Maßnahmen.

Frühe Hilfen in Tirol

Schwangeren und Familien mit Säuglingen bis zum ersten Lebensjahr steht seit heurigem Sommer eine kostenlose Familienbegleitung zu Seite, die ins Haus kommt: In den vier Tiroler Bezirken Innsbruck-Stadt und -Land, Landeck



und Lienz läuft ein zweijähriges Vorsorgeprojekt zur Unterstützung bei besonderen medizinischen Problemen der Eltern.

Dafür im Einsatz sind drei speziell geschulte Hebammen, eine Psychologin sowie eine Gesundheits- und Krankenschwester.

Das „Netzwerk Gesund ins Leben“ wird von Land, Tiroler Gebietskrankenkasse (TGKK) und Gesundheitsministerium getragen und von kontakt+co koordiniert. **Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg:** „Bei psychischer oder chronischer Erkrankung eines Elternteils ist eine derartige Hilfe unbedingt anzuraten. Dieses kostenlose und freiwillige Angebot gilt auch für eine Belastung, die aus einer erhöhten Fürsorgeanforderung nach einer Früh- oder Mehrlingsgeburt resultiert.“

TGKK-Obmann Werner Salzburger ergänzt: „Durch den Einsatz dieser helfenden oder Hilfe vermittelnden Familienbegleiterinnen werden die Belastungsfaktoren schon vor und unmit-

telbar nach der Geburt reduziert, die Elternkompetenzen gestärkt und die bestmögliche Entwicklung des Kindes gesichert.“ Diese Familienbegleitung vernetzt die bereits bestehenden Angebote, die rund um die Geburt und für die ersten Lebensjahre des Kindes im Bezirk tätig sind. Auf diese Weise wird keine Parallelstruktur aufgebaut, sondern Hilfe noch effizienter geleistet.

DIE rasche Info für junge Eltern!
Mit einem Klick auf's Smartphone, das Tablet oder den PC!



Eine Suchtgefährdung hat oft eine lange Vorgeschichte, die manchmal bereits in frühem Alter einsetzt, wenn zwischen Mutter und Kind keine Bindung entsteht oder die Eltern mit der Erziehung überfordert sind.

Sucht beginnt im Alltag - Suchtprävention auch.

Haben wollen! Wie das Gehirn unsere Begierden steuert

Omar Manejwala, 2014

Intensives Verlangen, das unbezähmbare Gefühl, etwas unbedingt zu brauchen, ist Teil jeder Sucht. Was hat es mit diesem sogenannten „Craving“ auf sich? An welchen Warnsignalen lässt sich erkennen, dass Gewohnheit zum abhängigen Verhalten wird?

Anhand aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse beschreibt der Suchtexperte Omar Manejwala, welche zentrale Rolle das Gehirn bei Suchterkrankungen spielt. Anhand von Fallgeschichten wird erklärt, warum kleine, harmlose Ereignisse auch nach Jahren der Abstinenz Rückfälle provozieren können und Entziehungskuren scheitern lassen.

Vor dem Hintergrund seiner langjährigen Erfahrung in der Suchttherapie stellt er die bewährtesten und wirksamsten Selbsthilfeprogramme vor.

Suchtverhalten & Migration

Gudrun Biffli, Lydia Rössl (Hg.), 2015

In den jährlichen Berichten zur Suchtarbeit in Österreich finden mögliche Unterschiede im Suchtverständnis, -verhalten und der Abhängigkeit von MigrantInnen und Nicht-Migrantinnen kaum Beachtung. Das vorliegende Buch will diesem Manko entgegenreten und mehr Verständnis für die Unterschiede, aber auch die Ähnlichkeiten im Suchtverhalten von MigrantInnen und Nicht-Migrant/innen schaffen.



Online-Recherchen in unserer Bibliothek: www.kontaktco.at/bibliothek



**Verleih aller
Bücher und
Zeitschriften
kostenlos!**

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 | www.kontaktco.at