

# sucht+prävention!

DER NEWSLETTER VON KONTAKT & CO

## KONTAKT&CO-MPAGNONS

In der Suchtarbeit ist es nicht anders als auch sonst im Leben:

Allein geht fast gar nichts, miteinander ist vieles möglich.

kontakt&co hat – nomen est omen – von Anfang an viel Wert darauf gelegt, in Form von Kooperationsprojekten tätig zu sein.

Die aktuelle Ausgabe des Newsletters spiegelt dies wieder und stellt Ihnen unter anderem zwei Einrichtungen vor, mit denen wir zur Zeit im Rahmen der schulischen bzw. betrieblichen Suchtprävention zusammenarbeiten.

Auch das *join 2gether-coaching*, ein Angebot für Jugendeinrichtungen ist keine Solonummer, sondern eine Koproduktion mit dem Team von MDA...basecamp.

*Also: "Let's work together", wie ein bekannter "Hadern" aus den 70ern verkündet!*

### INHALT:

Aktion Verzicht 2002 – Nachlese  
Prävention und Beratung  
BIN Beratung – Information – Nachsorge  
BIT Begleitung – Integration – Toleranz  
join 2gether  
News

# A K T I O N   V E R Z I C H T



Noch nie war es so einfach wie heuer, bei der Aktion Verzicht einzusteigen. Innsbrucker/innen genügte ein Ticket der IVB, um sich mit dem bunten Bus der **Aktion Verzicht 2002** auf den Weg zu machen.

Aber auch in anderer und etwas intensiverer Weise konnten und wollten sich in der Fastenzeit wieder viele Tirolerinnen und Tiroler beteiligen. Zu den 25.000 Familienfaltern und 10.000 Jugendfaltern, die "im ersten Schub" zur Verteilung gekommen sind, wurden je 3000 Stück nachbestellt, was doch ein Signal dafür ist, dass Idee und Materialien auf Zustimmung gestoßen sind.

SchülerInnen und LehrerInnen haben sich rege beteiligt, in Lienz, Hall und Telfs haben sogar ganze Schulen mitgemacht. Besonders gefreut hat uns die Eigeninitiative einer Schulklasse, für die nicht – wie freilich in den meisten Fällen – der Anstoß zur Beteiligung von der Lehrerin oder dem Lehrer gekommen ist, sondern die ihrerseits ihren Klassenlehrer zum Mitmachen überredet hat.

Auch die **Fastentuch-Aktion**, die den Mitwirkenden einiges an Arbeit abverlangt hat, wurde gut angenommen und hat bis jetzt 35 farbenfrohe Einsendungen gezeitigt. Und immerhin über 300 Familien haben sich am Kreativ- und Rätselwettbewerb des Aktion Verzichtsfalters beteiligt, separat davon kamen noch 100 Rückmeldungen über den Jugendfalter.

Der nüchterne Blick zurück auf die heurige Fastenzeit fällt also nicht ernüchternd aus und ermutigt uns, die Aktion Verzicht in den kommenden Jahren weiterzuführen. Denn eines ist klar: Der Erfolg der Aktion ist nicht in einem einmaligen "Highlight" zu messen, sondern daran, dass es über viele Jahre hinweg vielleicht gelingen kann, immer wieder – und hoffentlich auch immer mehr – Tirolerinnen und Tiroler dazu zu bewegen, zumindest einmal im Jahr ihr Konsumverhalten auf die Probe zu stellen und sich im Sinne seelischer und körperlicher Gesundheit damit etwas Gutes zu tun.

Zu den Rückmeldungen, die wir erhalten haben, gehören auch Erfahrungen, die an sich nicht erfreulich sind, aber aufzeigen, dass die **Aktion Verzicht** Menschen dazu anregen kann, sich kritisch und aktiv mit dem Thema Alkohol in unserer Gesellschaft auseinander zu setzen:

# 2 0 0 2 - N A C H L E S E

Sehr geehrte Damen und Herren!

Gerade zu Fasching ist das Thema Alkohol sehr aktuell, wie ich bei unserem Maskenball in Scharnitz miterleben durfte:

Mit meinem Vorsatz, bis Ostern ohne Alkohol auszukommen, machten es mir die Scharnitzer Musiker nicht leichter. An der Bar gab es Sekt-Orange - nach meiner Bitte ein Glas Orangensaft zu bekommen (Was nicht auf der Liste der Getränke stand - übrigens standen nur Getränke mit Alkohol auf der Liste) sagte mir der Barman den Preis: 3 EUR für ein 0,1 Liter - Sektglas Orangensaft.

(Sekt Orange: 2,5 EUR !!!)

Ich bat den Zuständigen mir die Ursache des hohen Preises zu nennen: "Wer an der Bar keinen Alkohol trinkt - muss schon mehr bezahlen."

Mit freundlichen Grüßen

Raimund Horny, 27 Jahre - Familienvater von 2 Kindern



Und was ist Ihre Meinung zur **Aktion Verzicht**? Haben Sie mitgemacht? Wie ist es Ihnen ergangen? Gibt es Ideen und Anregungen für die Zukunft?

Schreiben Sie uns doch einfach - wir freuen uns über Ihre Rückmeldung!



Homepage: [www.aktion-verzicht.at](http://www.aktion-verzicht.at)

email: [s.berger-schmidt@dioezese-innsbruck.at](mailto:s.berger-schmidt@dioezese-innsbruck.at)

Fax: 0512/2230-608

Anschrift: Katholische Jugend, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck,  
z.H. Sascha Berger-Schmidt



Fastentuch

## Die Träger der Aktion Verzicht 2002 waren:

Katholische Jugend  
Katholische Familienverband Tirol  
kontakt&co -  
Suchtpräventionsstelle Tirol  
JUFF-Jugendreferat

## Die Aktion Verzicht 2002 wurde unterstützt von:

Caritas  
Fonds Gesundes Österreich  
Jugendwohlfahrt  
Katholisches Bildungswerk  
Kinder- und Jugendanwalt  
Kirchenbeitragsstelle  
Land Tirol - Familienreferat  
Landesschulrat für Tirol  
ORF - Landesstudie Tirol  
Stadt Innsbruck  
Sparkasse Innsbruck  
Tiroler Wasserkraft  
Tiroler Tageszeitung



# PRÄVENTION UND BERATUNG

WAS SUCHTPRÄVENTION UND  
SUCHTBERATUNG GEMEINSAM HABEN,  
IST ZUNÄCHST EINMAL  
EIN PROBLEM, UND  
ZWAR EIN DOPPELTES:  
DIE AUSEINANDERSETZUNG MIT  
ABHÄNGIGKEITSERKRANKUNGEN,  
UND DIES IST  
– IN GEWISSE WEISE –  
EIN FASS OHNE BODEN.

Sucht ist eben nicht nur im individuellen Einzelfall eine Erkrankung, die viel Leid mit sich bringen kann und manchmal auch unheilbar ist, sondern zudem gesellschaftlich betrachtet ein Problem, welches nie zur Gänze lösbar sein wird, sondern "gerade eben nur" in Grenzen zu halten ist.

Fortschritte in der Verminderung der Problematik sind durchaus erreichbar. Aber auch mit einem weitaus umfassenderen und dichteren Netz an präventiven Maßnahmen, als wir es heute haben, werden sich Suchterkrankungen nicht aus der Welt schaffen lassen. Und in der Beratung steht man ebenso vor einer Anforderung, die naturgemäß immer höher ist als die Möglichkeiten der Bewältigung: Man erreicht nie alle Menschen, die vermutlich Beratung bräuchten, und selbst bei jenen, die man erreicht, sind einige dabei, denen – aus unterschiedlichen Gründen – einfach nicht zu helfen ist.

Kann man damit zufrieden sein? Es fällt unserer von technischen Errungenschaften begeisterten Leistungsgesellschaft schwer zu akzeptieren, dass es nicht für alles eine Lösung gibt. Und so sehen sich viele Präventionsfachleute und Suchtberater/innen häufig überhöhten Erwartungshaltungen ausgesetzt: Beide Disziplinen werden gern vor allem mit dem konfrontiert, was sie alles nicht können, wo sie zu spät kommen oder nicht sofort einen Rat und Ausweg anbieten. Öffentlichkeit, Auftraggeber und Betroffene hegen diesbezüglich gern zunächst illusorische Wünsche nach Patentrezepten und können leicht in pauschale Enttäuschung und Fatalismus kippen, wenn diese nicht in Erfüllung gehen.

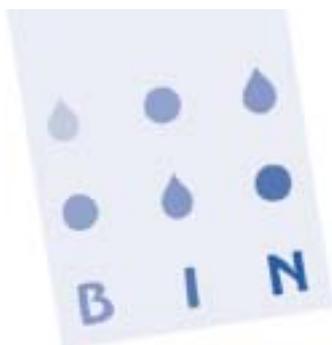
Um diesem Dilemma zu entgehen, braucht es auf allen Seiten eine Portion guten Mutes sowie die Einsicht, dass Erfolg in der Suchtarbeit immer nur in Form von Teilerfolgen greifbar wird; und selbst diese

müssen stets von neuem errungen werden: ob es um präventive Arbeit oder Beratung geht, Aus- und Rückfälle sind die Regel und nicht die Ausnahme: Es kann in keinem Fall davon ausgegangen werden, dass ein einmal erreichtes Niveau auch von selbst erhalten bleibt, denn man schwimmt fast immer gegen den Strom. Prävention und Beratung bestehen – auch das wird allgemein vielleicht zu wenig wahrgenommen – aus viel Wiederholung und Kampf um schon einmal Erreichtes. Das bindet eine Menge Ressourcen und setzt einer raschen Weiterentwicklung, Steigerung oder Ausweitung Grenzen.

Und damit sind wir auch an jenem Punkt angelangt, zu dem die hier angestellten Überlegungen, die ja nicht eigentlich ein Klagelied sein möchten, münden sollen: Nämlich dass Suchtprävention und Suchtberatung dann am meisten bewirken, wenn sie gut zusammenarbeiten. Derzeit stehen die Chancen dafür in Tirol gut. Ein neues Beratungsnetz, welches auf den folgenden Seiten vorgestellt werden soll, ist im Aufbau begriffen und hierbei schon recht weit fortgeschritten. kontakt&co – Suchtpräventionsstelle Tirol steht mit BIN und BIT nicht nur in gutem Einvernehmen, sondern kooperiert mit ihnen bereits in konkreten Projekten. **step by step** ist ein konkretes Beispiel aus dem Schulbereich, und im Bereich der Arbeitswelt ist **pib – Prävention in Betrieben** zu nennen, ein demnächst anlaufendes Programm, welches von Grund auf nur als Koproduktion zwischen Prävention und Beratung umsetzbar ist.

Die Suchtarbeit ist kein Feld für Einzelkämpfer, sondern ein Netzwerk mit vielen Knoten. Suchtprävention und Suchtberatung sind zwei von ihnen, und es ist aus unserer Sicht viel gewonnen, wenn es gelingt, aus den zwischen ihnen verlaufenden Fäden ein starkes verbindendes Band zu knüpfen.

# BIN - BERATUNG, INFORMATION, NACHSORGE



DER VEREIN BIN BIETET IN GANZ TIROL HILFE FÜR ABHÄNGIGKEITSERKRANKTE ODER -GEFÄHRDETE UND IHRE ANGEHÖRIGEN AN. IN EINEM GESPRÄCH MIT DEM GESCHÄFTSFÜHRER **MMAG. CHRISTIAN STARK** UND **HILDEGARD SEEBACHER**, BIN-BERATERIN IN INNSBRUCK, SOLL DIE ARBEIT DES BIN EINGEHENDER VORGESTELLT WERDEN.

**kontakt&co:** *Seit wann gibt es den Verein BIN und wo hat er seine Wurzeln?*

**Stark:** Der Verein BIN wurde im Dezember 1995 gegründet mit der Zielsetzung gemeindenaher Betreuung von Alkohol- und Medikamentenabhängigen. Seine Wurzeln liegen im Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und dem Bemühen des damaligen Projektleiters und jetzigen Obmanns des Vereins BIN, Primar Dr. Christian Haring, nach stationärem Entzug und Entwöhnung für Alkoholabhängige im Sinne von Tertiärprävention Gruppennachbetreuung anzubieten.

**kontakt&co:** *Was macht der BIN genau, was sind die Angebote des Vereins?*

**Stark:** Der Verein BIN bietet Beratung und Nachsorge für Abhängigkeitserkrankte und -gefährdete sowie deren Bezugspersonen an und zwar schwerpunktmäßig bei Alkohol- und Medikamentenproblemen.

In der Beratung können Betroffene im Gespräch mit einer Beraterin/einem Berater Klärung bezüglich ihres Suchtmittelgebrauches erhalten. Die Beratung ist kostenlos und kann auf Wunsch anonym angeboten werden. Angehörige, Freunde oder Dienstgeber können die Beratung in Anspruch nehmen, um den Umgang mit dem Konsumverhalten der Betroffenen richtig einschätzen zu lernen. In der Nachsorge geht es darum, nach

erfolgter Entwöhnung den Therapieerfolg zu sichern und das Leben ohne Konsum von Alkohol und Medikamenten mit Hilfe einer Gruppe von Gleichbetroffenen neu zu gestalten. Auf Wunsch werden Bezugspersonen in die Nachbetreuung miteinbezogen.

**kontakt&co:** *Wer kommt zum BIN?*

**Seebacher:** Zum Verein BIN kommen betroffene Personen, die in irgendeiner Form negative Auswirkungen ihres Suchtmittelkonsums (Alkohol od. Medikamente) zu spüren bekommen haben. Das heißt nicht, dass die KlientInnen ihr Konsumverhalten bereits problematisieren. Ihre Ausgangssituation ist sehr breit gestreut. Um diese Breite zu erklären, möchte ich Ihnen ein paar Beispiele geben:

Personen, denen der Führerschein entzogen wurde, werden oft zu einer Beratung geschickt. Meistens erklären sie, dass sie eben einmal zuviel getrunken haben und das Pech hatten, genau zu diesem Zeitpunkt von einer Polizeikontrolle erwischt worden zu sein. Andere KlientInnen kommen, weil die PartnerInnen oder ArbeitgeberInnen mit Konsequenzen gedroht hatten. Sie geben zwar zu, dass sie zuviel trinken, verstehen, dass der Alkohol ein Problem darstellt, glauben aber, selbst damit umgehen zu können und (noch) nicht alkoholkrank zu sein. Manche sind bereits krankheitseinsichtig, haben sich schon ihre Abhängigkeit eingestanden und suchen professionelle Hilfe, um vom Suchtmittel loszukommen. Des weiteren kommen auch KlientInnen,

die bereits eine Entwöhnungstherapie hinter sich haben, und sich nun für eine Nachsorge interessieren.





Angehörige (meist PartnerInnen) oder Bezugspersonen (Freunde oder Arbeitgeber) kommen meist dann in die Beratungsstelle, wenn sie sehr unter dem Suchtmittelkonsum der Betroffenen leiden und einsehen, dass ihre oft jahrelangen Versuche, ihnen zu helfen bzw. sie vom Konsum abzuhalten, nicht den erhofften Erfolg brachten. Meist kommen sie mit der Frage: "Was kann ich tun, damit mein(e) PartnerIn aufhört zu trinken?" Eltern oder Kinder von Betroffenen stellen auch häufig die Frage, ob sie an der Suchtentwicklung Schuld hätten (ein Vorwurf, der ihnen in vielen Fällen von den Betroffenen gemacht wird).

**kontakt&co:** *Was braucht es aus Sicht der BIN-Suchtberater/innen, damit den Rat oder Unterstützung Suchenden geholfen werden kann?*

**Seebacher:** Zuerst braucht es einen Leidensdruck in irgendeiner Form, eine Situation, die den Ratsuchenden stört und die er verändern möchte. Dieser Druck, der meist von außen kommt, muss gege-

ben sein, damit der Betreffende überhaupt erst zu uns kommt.

Der Leidensdruck – sei es nun der entzogene Führerschein oder die ständigen und lästigen Vorwürfe des/der Partners/in – dient der Beraterin als erster Ansatzpunkt für ihre Arbeit. Im Gespräch über das Anliegen (den "Auftrag") des Klienten kann eine Vertrauensbasis aufgebaut werden. Hier können Berater/innen die ersten Schritte in Richtung Motivationsarbeit setzen.

Zum zweiten muss die betroffene Person eine gewisse Offenheit für neue Erfahrungen besitzen. Wenn sie von vornherein überzeugt ist, dass ihr die Beratung nichts nützen wird, wird man keine Chance haben, zu helfen. Eng damit verbunden ist auch ein Minimum an Vertrauen, das es der/dem Klienten ermöglicht, Informationen über sich und sein Lebensumfeld "preiszugeben".

Die dritte Voraussetzung, die ein/e KlientIn erfüllen muss, damit geholfen werden kann, ist die Bereitschaft zur Mitarbeit. Die BeraterInnen (ähnlich wie die Angehörigen) haben nicht die Macht, das Problem für die KlientInnen zu lösen, sie sind auf die aktive Mitarbeit angewiesen. Die Erwartungshaltung "tun Sie was, damit mein Problem weg ist" muss von den BeraterInnen enttäuscht werden. Jeder Mensch kann nur selbst seine Einstellungen und sein Verhalten ändern. Wenn er nicht mitmacht, wird keine andere Person eine Veränderung bewirken können – auch nicht die erfahrensten BeraterInnen.

**kontakt&co:** *Wo steht der BIN heute und was sind Ziele für die Zukunft?*

**Stark:** Der Bin bietet ein flächendeckendes Beratungs- und Nachsorgeangebot in ganz Tirol.

In jedem Bezirk gibt es eine Beratungs-

stelle und eine oder mehrere Nachsorgegruppen. Zu Beginn dieses Jahres wurde dem BIN auch die Alkohol- und Medikamentenberatung für Innsbruck-Stadt übertragen und seit Feber bzw. März sind dort zwei Beraterinnen tätig.

Vorrangige Ziele des Vereins für die Zukunft sind die Erweiterung des Beratungsangebotes in ganz Tirol entsprechend den vom Land Tirol definierten Mindeststandards (1 h Beratungszeit pro 1000 EinwohnerInnen), die Einrichtung von Qualitätssicherungsinstrumenten und die ständige Verbesserung und Optimierung einer bedarfsgerechten, klientenorientierten Angebotsstellung.

**kontakt&co:** *Kurz noch in eigener Sache: Wie steht der BIN zur Suchtprävention und zu kontakt&co?*

**Stark:** Im Rahmen meiner Tätigkeit als Geschäftsführer des Vereins arbeite ich nun fast ein Jahr intensiv mit kontakt&co vor allem im Rahmen des Projektes **pib – Prävention in Betrieben** zusammen und habe die Zusammenarbeit in jeder Hinsicht schätzen gelernt. Jenseits von Konkurrenzdenken herrscht eine gute Vertrauensbasis zwischen den beiden Vereinen. Die Arbeit von kontakt&co zeichnet sich für mich besonders durch Klarheit, Strukturiertheit, Verbindlichkeit, Kreativität und Ideenreichtum aus.

Auch auf der persönlich menschlichen Ebene erlebe ich die Zusammenarbeit sehr angenehm und möchte mich in diesem Rahmen bei allen Mitarbeiterinnen für diese gute Zusammenarbeit bedanken und Ihnen zu dem, was sie in Tirol im Bereich Suchtprävention aufgebaut und etabliert haben, gratulieren.

**Wir danken für das Gespräch!**

*(...und freuen uns über die freundlichen Worte zu unserer Einrichtung!)*

## FALLBEISPIEL

Herr X. kommt im November 2000 zum ersten Mal in die Beratungsstelle des Vereines BIN. Auslöser für die **Kontaktaufnahme** ist seine Freundin, die ihm schon seit längerer Zeit seinen übermäßigen Alkoholkonsum zum Vorwurf gemacht hat. Nun hatte sie ihn vor die Wahl gestellt: entweder er unternehme etwas gegen sein Alkoholproblem oder sie müsse sich von ihm trennen.

Zunächst befrage ich Herrn X. nach seiner Einschätzung: Wie ernst empfindet er selbst das Problem, wann trinke er (Situationen, Tageszeiten, Wochenrhythmus), was trinke er bevorzugt, gab es eine Entwicklung bezüglich der Konsummenge, der Häufigkeit, der Situationen etc.

Das **Erstgespräch** dient v.a. zur Abklärung seines Lebensumfeldes und seines Konsumverhaltens. Folgendes Bild ergibt sich: Herr X. sagt von sich selbst, dass er zuviel trinke. Rückblickend kann er auch eine Steigerung der Häufigkeit und der Menge des Konsums erkennen. Herr X. leidet nicht nur unter den Vorwürfen seiner Freundin, die ihn in eine ständige Rechtfertigung- und Verteidigungshaltung zwingen (wobei sie stets im Recht wäre), sondern auch unter Konzentrationsstörungen, Nervosität, innerer Unruhe. Materiell und finanziell geht es ihm noch gut, er sei sozial integriert. Belastend wäre nur seine unsichere Arbeitssituation, mit der er sehr unzufrieden ist.

Es folgt eine Aufklärung über die Zusammenhänge zwischen übermäßigem Alkoholkonsum, Konzentrationsfähigkeit, Nervosität, Verringerung des Selbstwertgefühls etc., die Herr X. mit regem Interesse aufnimmt. Außerdem drückt er seine Erleichterung darüber aus, endlich mit jemandem über sein Problem sprechen zu können, ohne verurteilt, abgewertet oder verachtet zu werden. Er wusste eigentlich schon vor dem Beratungsgespräch, dass der Alkohol ihm nicht gut tut, ist nun darin bestärkt.

Noch **zwei weitere Gespräche** folgen, in denen auch die Entstehungsgeschichte und die Funktion seines Alkoholkonsums genauer besprochen werden. Herr X. trinkt weniger, allerdings weiterhin täglich. Herr X. kann sich nicht vorstellen, überhaupt nichts mehr zu trinken, aber er möchte den Konsum langsam und auf Dauer reduzieren. Die Information darüber, dass dieses Ziel eventuell nicht auf Dauer erreichbar sei, nimmt er zur Kenntnis. Er will es trotzdem probieren. Sollte er merken, dass der Versuch scheitert, wird er sich wieder an die Beratungsstelle wenden.

**Ein Jahr später** im November 2001 meldet sich Herr X wieder in der Beratungsstelle. Er erlebte in den vergangenen Monaten mit dem Alkohol ein ständiges Auf und Ab, versuchte sich selber einzuschränken, manchmal mit Erfolg, jedoch nie für eine längere Zeit. In einer Phase völliger Abstinenz (aufgrund schlechter Leberwerte) leidet er an typischen Entzugserscheinungen (schwitzen, Nervosität, Unruhe, Übelkeit, vermehrte Müdigkeit), die ihn

bald wieder rückfällig werden lassen.

Der Grund, warum er jetzt wieder die Beratungsstelle aufsucht, ist die Einsicht, dass Alkohol für ihn wie ein Dämon sei, er zerstöre seine Lebensqualität, seine Familie, seine Leber und seine finanzielle Position.

In dem Beratungsgespräch wird versucht, die positiven Seiten in einem Leben ohne Alkohol zu erörtern: verbessertes Selbstwertgefühl, Erleichterung des sozialen Umgangs, mehr Lebenslust, besseres Körperbewusstsein.

In einem **weiteren Gespräch** wird über die Motivation, ein abstinentes Leben zu führen, gesprochen.

Hr. X. kommt zunehmend zu der Einsicht, dass für ihn nur ein Leben ohne jeglichen Alkohol in Frage kommt. Er tendiert dazu, einen ambulanten Entzug zu machen, da er große Berührungspunkte mit der Psychiatrie hat (Angst, durch einen stationären Aufenthalt für immer stigmatisiert zu sein). Deshalb werden auch die Vor- und Nachteile einer stationären Entgiftung und einer anschließenden Entwöhnungstherapie ausführlich mit ihm diskutiert.

Nach einer kurzen Bedenkzeit (1 Tag), meldet er sich in der Beratungsstelle und berichtet, dass er sich für eine **stationäre Aufnahme** entschlossen hat. Die Erläuterung über die Gefahr wegen eines in seiner Vorgeschichte bereits aufgetretenen epileptischen Anfalls und der Hinweis auf seine bereits zweifach gemachte Erfahrung, dass er allein nicht vom Alkohol loskommt, hätten ihn zu dieser Entscheidung veranlasst. Ich helfe ihm bei der Kontaktaufnahme mit der Psychiatrie. Herr X. kann schon einen Tag später die **Entgiftung** antreten. Es wird vereinbart, dass er sich nach dem stationären Aufenthalt melden wird, um über eine eventuelle Teilnahme an einer Nachsorgegruppe zu sprechen.

**Nach drei Monaten** kommt Hr. X. erneut in die Beratungsstelle. Er sieht deutlich erholt aus, ist stabil und es geht ihm gut. Das auf der Entwöhnungsstation angebotene **Therapieprogramm** hätte ihm, so sagt er, sehr gut getan. Dort hätte er viel Neues über sich und seine Verhaltensweisen gelernt. Herr X. hat auch berufliche Entscheidungen getroffen, ist auf Arbeitssuche und hat mit einer Zusatzausbildung begonnen. Die Beziehung zu seiner Partnerin sei zufriedenstellender denn je. Sie wären nun wieder gleichwertige Partner, könnten besser miteinander reden, auch Konflikte ansprechen.

Herr X. möchte nun, um in Zukunft auch im alltäglichen Leben abstinent bleiben zu können, an einer **Nachsorgegruppe** teilnehmen, die einmal wöchentlich stattfindet. Wir besprechen die Erwartungen und Befürchtungen von Herrn X. in bezug auf die Gruppenteilnahme, beantragen die Kostenübernahme durch die Reha-Abteilung des Landes Tirol und vereinbaren den ersten Gruppenbesuch für nächste Woche.

## ALKOHOL- UND MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT

### Beratungsstellen des Vereins BIN:

**Zentrale: Beratungsstelle Hall in Tirol**  
6060 Hall in Tirol, Schmiedtorgasse 5/I.  
Tel. 05223/53636, Fax 05223/53636-25

Beratung:

Mo–Do 8.30–12.00; 13–16.30;

Fr 9.00–12.00 und nach  
telefonischer Vereinbarung

3 Nachsorgegruppen:

Mo, Di u. Mi 18.30–21.00

### Beratungsstelle Innsbruck Stadt

Anichstr. 13/lu.II/6020 Innsbruck  
Tel. 0512/573054 oder 572750-10

Beratung: Mo 9.00–12.00;

14.00–17.30, Di u. Do 13.00–16.30,

Mi, Do, Fr 9.00–12.30

und nach telefonischer Vereinbarung

Nachsorgegruppen:

Mo u. Do 18.30–20.00; Di 19.00–20.30

Angehörigengruppe: Mi 18.30–20.00

### Beratungsstelle Telfs

6410 Telfs, Obermarkt 43/III.

Tel. 05262/66660

Beratung: Mo 8.00–12.00,

Mi 8.00–12.00, Fr ab 16.30–18.30

Nachsorgegruppen:

Mi 19.30–21.00, Mo, Fr 19.00–20.30

### Beratungsstelle Schwaz

6130 Schwaz, Swarovskistraße 15/I.

Tel. 05242/73798

Beratung: Mo 10.00–12.00 u.

13.00–16.00, Di 9.00–14.00,

Mi 8.00–12.00 u. 13.00–17.00,

Do 8.00–12.00 u. 13.00–16.00

weitere Termine und Abendberatung  
nach Vereinbarung

Nachsorgegruppen: Di 18.30–20.00,

Mi 19.00–20.30

### Beratungsstelle Kufstein

6330 Kufstein, Alois-Kemter-Straße 1

Tel. 05372/67019

Beratung: Mo 16.30–18.30 und nach  
telefonischer Vereinbarung

Nachsorgegruppe: Mo 19.00–21.00

### Beratungsstelle Wörgl

6300 Wörgl, Bahnhofstraße 49

Tel. 05332/70511-10

Beratung:

Di 16.30–18.30, Do 9.00–12.00

und nach telefonischer Vereinbarung

Nachsorgegruppe: Di 19.00–20.30

### Beratungsstelle St. Johann

6380 St. Johann, Bahnhofstraße 7

Tel. 05352/67642-10 Beratung nach

telefonischer Vereinbarung

Beratung: Mi 15.30–18.30 und nach

telefonischer Vereinbarung

Nachsorgegruppe: Mo 19.30–21.00

### Beratungsstelle Kitzbühel

6370 Kitzbühel, Rennfeld 15

Mo 18.30–19.30, Do 9.30–11.00

### Beratungsstelle Lienz

9900 Lienz, Rosengasse 12/II

Tel. 04852/73450

Beratung:

Di 13.00–19.00, Mi 9.00–12.00 &

13.00–17.00 und nach telefonischer

Vereinbarung

Drogenberatung:

Do 10.00–12.00 & 16.00–19.00

Nachsorgegruppe: Mo 18.30–20.00

### Beratungsstelle Reutte

6600 Reutte, Krankenhausstraße 39

Tel. 05672/73288

Beratung: Mi 18.30–19.30 und nach  
telefonischer Vereinbarung

ab 1.5. Beratung:

Di 9.00–13.00; Mi 14.00–19.00

Drogenberatung: Do 13.00–1.00

Nachsorgegruppe: Mi 19.30–21.00

### Beratungsstelle Imst

Pfargasse 7, 6460 Imst

neue Tel. Nr. noch nicht bekannt

Beratung: Di 15.30–18.30 und nach  
telefonischer Vereinbarung

Nachsorgegruppe: Mo 19.30–21.00

### Beratungsstelle Landeck

Urichstr. 43/I, 6500 Landeck

Tel. 05442-64812/ 0650-5824539

Malsrstr. 44, 6500 Landeck

Tel. 0650-5824539

Beratung: Mo 17.30–18.30 und nach

telefonischer Vereinbarung

### Im Rahmen der Beratung werden je nach Fragestellung und Anliegen der zu Beratenden folgende Leistungen geboten:

- Abklärung des Konsumverhaltens, der aktuellen sozialen Situation und des aktuellen psychischen und somatischen Zustandes;
- Aufklärung bzgl. der Krankheitswertigkeit
- Motivationsarbeit in Richtung Veränderung der bisherigen Entwicklung;
- Konsumreduktion
- erste oder wiederholte Entscheidung zur Abstinenz
- Annahme von schadensbegrenzenden strukturierten Angeboten
- Einleitung und Begleitung existenzsichernder Maßnahmen
- Vermittlung von Kontakten zu geeigneten Facheinrichtungen
- Vorbereitung für Therapien
- bei Angehörigen: Information, Vermittlung von unterstützenden Möglichkeiten
- In **Reutte** und **Lienz** bietet der Verein BIN auch Drogenberatung an

## ILLEGALE DROGEN

### **B.I.T. – Beratungsstellen:**

#### **Zentrale Volders**

Kirchgasse 6, 6111 Volders  
 Tel. 05224 51055,  
 Fax 05224 56311  
 homepage: [www.drogenberatung.com](http://www.drogenberatung.com)  
[volders@bit-tirol.com](mailto:volders@bit-tirol.com)  
 Mo bis Do 8.00–20.00,  
 Fr 8.00–12.00  
 Akad. SB Christian Gasser, Beate Huber

#### **Arbeitsintegrationsprojekt**

"Jobshop" - Werkstatt u.  
 "VOHl's Bastelladen", Verkaufseinrichtung  
 Kirchgasse 6, 6111 Volders

#### **Beratungsstelle Schwaz**

Swarovskistr. 15/1, Stock 6130 Schwaz  
 Tel. 05242/72123  
 Fax 05242/72123/44  
 e-mail: [schwaz@bit-tirol.com](mailto:schwaz@bit-tirol.com)  
 Di u. Fr ab 8.00  
 sonst ab 10.00 bis 19.00  
 DSA Ilona Wildauer

#### **Beratungsstelle Kufstein**

Alois-Kemter-Str. 1, 6330 Kufstein  
 Tel. u. Fax 05372/66588  
 e-mail: [kufstein@bit-tirol.com](mailto:kufstein@bit-tirol.com)  
 Mo–Do 10.00 bis 14.00  
 Mo, Di 15.00 bis 18.00  
 Mag. Gerti Pirkel

#### **Beratungsstelle Kitzbühel**

Rennfeld 15, 6370 Kitzbühel  
 Tel. u. Fax 05356/66344  
 e-mail: [kitzbuehel@bit-tirol.com](mailto:kitzbuehel@bit-tirol.com)  
 Mo–Do 9.00 bis 13.00,  
 Do 14.00 bis 19.00  
 Christine Hager

#### **Beratungsstelle St. Johann**

Bahnhofstr. 7, 6380 St. Johann  
 Tel. u. Fax (über Kitzbühel)  
 Di 16.30–19.30  
 e-mail: [kitzbuehel@bit-tirol.com](mailto:kitzbuehel@bit-tirol.com)  
 Christine Hager

#### **Beratungsstelle Hall**

Schmiedtorgasse 5/3, 6060 Hall  
 Tel. u. Fax 05223/54911 41  
 e-mail: [hall@bit-tirol.com](mailto:hall@bit-tirol.com)  
 Mo, Di, Do, Fr 8.00 bis 12.00,  
 Do 16.00–20.00  
 Akad. SB Mag. Sandra Drewes,

#### **Beratungsstelle Telfs**

Obermarkt 43, 6410 Telfs  
 Tel. u. Fax 05262 66660 41  
 Mobil: 0664 4420688  
 e-mail: [telfs@bit-tirol.com](mailto:telfs@bit-tirol.com)  
 Di 16.00 bis 20.00  
 und nach Vereinbarung  
 Hans-Jörg Steiner

#### **Beratungsstelle Innsbruck**

Anichstr. 13/2, 6020 Innsbruck  
 Tel. u. Fax 0512 573607  
 e-mail: [innsbruck@bit-tirol.com](mailto:innsbruck@bit-tirol.com)  
 Mo–Do 8.00 bis 20.00,  
 Fr 8.00 bis 12.00  
 Dr. Dietmar Kamenschek,  
 Mag. Katrin Andergassen,  
 DSA Susanne Fessler

#### **Beratungsstelle Imst**

Pfarrgasse 7, 6460 Imst  
 Tel. u. Fax bitte über Zentrale erfragen  
 e-mail: [imst@bit-tirol.com](mailto:imst@bit-tirol.com)  
 DSA Brigitte Pörsch

#### **Beratungsstelle Landeck**

Malsenstr. 44, 6500 Landeck  
 Tel. u. Fax 05442 62715  
 e-mail: [landeck@bit-tirol.com](mailto:landeck@bit-tirol.com)  
 Mag. Reinhard Pfandl

### **Innsbruck-Stadt**

In Innsbruck bieten auch die Stelle für ambulante Suchtprävention - ASP und die Drogenberatungsstelle im Jugendzentrum Z6 als anerkannte Einrichtungen nach §15 Drogenberatung an.

#### **Stelle für ambulante Suchtprävention - ASP**

6020 Innsbruck, Haydnplatz 5  
 Tel. 0512/ 33737/ 21

#### **Öffnungszeiten:**

Persönlich Montag bis Mittwoch von 9.00–12.00 und telefonisch Montag bis Freitag 9.00–18.00 jeweils 5 Minuten vor der vollen Stunde.  
 Anonyme Internetberatung über unsere Homepage des Sprengel Innsbruck: [www.sprengel-ibk.at](http://www.sprengel-ibk.at)

#### **Jugendzentrum Z6 – Drogenberatung und Familienberatung**

6020 Innsbruck, Dreieiligenstr. 9  
 Tel. 0512/ 580808 oder 562715  
 Fax 0512/ 580808  
 Homepage: [www.z6-online.com](http://www.z6-online.com)

#### **Öffnungszeiten:**

Montag-Freitag von 17.00–22.00 und Mittwoch und Donnerstag von 14.00–16.00  
 Ansprechpartner: Hermann Larcher, Christian Lill

# B.I.T. – BEGLEITUNG – IN

DER VEREIN B.I.T. HAT WIE DER BIN IN DEN LETZTEN JAHREN EINE DYNAMISCHE ENTWICKLUNG DURCHGEMACHT UND IST HEUTE NAHEZU FLÄCHENDECKEND IN TIROL FÜR DROGENBERATUNG ZUSTÄNDIG. DANEBEN FINDET ABER AUCH NOCH ANDERES STATT – EIN LOKAL AUGENSCHIN IN DER ZENTRALE IN VOLDERS UND EIN GESPRÄCH MIT DEM LEITER CHRISTIAN GASSER GIBT EINBLICK IN DAS GESTERN, HEUTE UND MORGEN DIESER EINRICHTUNG.



**kontakt&co:** *Du bist einer der Gründer des B.I.T. – was waren für dich die wichtigen Meilensteine in der Entwicklung der Einrichtung?*

**Gasser:** 1993 haben wir ausgehend von einer Selbsthilfegruppe für Eltern die Grundidee für unser Projekt gehabt, 1994 ist der Verein gegründet worden mit dem Ziel der Suchtberatung. Bald darauf sind in Volders das Arbeitsprojekt und die Maßnahmen zur Nachsorge angelaufen. In Folge ist das B.I.T. rasch über Volders hinaus gewachsen, und seit 2001 beschäftigt uns der Aufbau des tirolweiten Beratungsnetzwerks für den Bereich der illegalen Drogen.

**kontakt&co:** *Was genau macht B.I.T. heute – und wer macht es?*

**Gasser:** Die Beratungsstelle B.I.T. bietet drogengefährdeten und -abhängigen Menschen sowie deren Bezugspersonen fachliche Information, Beratung, Betreuung, Vermittlung oder Nachsorge. Das Angebot ist anonym und kostenlos. Wir sind ein interdisziplinäres Team mit zur Zeit 12 fachlichen Mitarbeiter/innen bestehend aus klin. Psychologen, Dipl. Suchtberatern, SozialarbeiterInnen und Pädagogen sowie einer Sekretärin.

**kontakt&co:** *B.I.T. und BIN ergänzen einander als tirolweit tätige Suchtberatungsstellen, teilweise sogar im "selben Haus" – wie funktioniert das?*

**Gasser:** Der Verein BIN ist für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit zuständig, während wir uns auf den Bereich der illegalen Drogen konzentrieren. Das funktioniert bislang bestens und hilft beiden Einrichtungen, Ressourcen zu teilen und dadurch sparsam zu wirtschaften. Aber es gibt einen vielleicht noch wesentlicheren Vorteil. Da wir uns nach Möglichkeit in Räumlichkeiten oder in der Nachbarschaft bereits bestehender Psychosozialer Zentren angesiedelt haben, welche eine Reihe anderer Leistungen anbieten, die mit dem belasteten Thema Sucht nichts zu tun haben, fällt die Hemmschwelle weg, die oft da ist, wenn man sozusagen in aller Öffentlichkeit eine Drogenberatungsstelle aufsucht. Darüber hinaus rückt die Suchtberatung dadurch auch aus dem Winkel eines tabuisierten Ghettos in den Bereich ganz normaler Lebensprobleme.

**kontakt&co:** *Wer kann bzw. soll sich an B.I.T. wenden, und was erwartet einen bei Euch?*

**Gasser:** Wir sind eine Anlaufstelle für alle, die ein Drogenproblem bei sich feststellen und bereit sind, einen Weg in Richtung Abstinenz zu gehen. Wir beraten die Betroffenen, stellen die Verbindung zu Entzugs- und Therapieangeboten her und möchten für sie nach dem Durchlaufen der Behandlungskette da sein, wenn es darum geht im Rahmen von Nachsorgemaßnahmen sich wieder eine Existenz aufzubauen. Wir legen dabei Wert darauf, dass nach Möglichkeit die persönliche Verbindung zur jeweiligen Beraterin bzw. zum Berater aufrechterhalten bleibt. Die meisten Betroffenen, die sich an uns wenden, sind übrigens im Alter zwischen 17 und 28 Jahren, und fast alle sind polytoxikoman, d.h. sie konsumieren verschiedene legale und illegale Substanzen nebeneinander.

# INTEGRATION, -TOLERANZ

kontakt&co: **Was braucht es deiner Sicht, damit Drogenabhängigen geholfen werden kann?**

**Gasser:** Das Wichtigste ist die eigene Einsicht, dass es so wie bisher nicht weitergehen kann und die Motivation, die Situation zu verändern. Deshalb müssen die Betroffenen auch selbst zu uns kommen. Auch dann schaffen es freilich nicht alle, aber die Chancen sind natürlich ganz andere als in Fällen, in denen Leute gegen ihren Willen von Angehörigen angeschleppt werden oder unter Druck von Seiten der Gerichte zu uns kommen. Immerhin melden sich aber um die 40% aus eigenem Antrieb bei uns, und bei 20-30% der Betroffenen ist es dem Hausarzt bzw. der Hausärztin gelungen, den entscheidenden Anstoß zu geben.

kontakt&co: **Gibt es besondere Ziele oder Vorhaben für die Zukunft?**

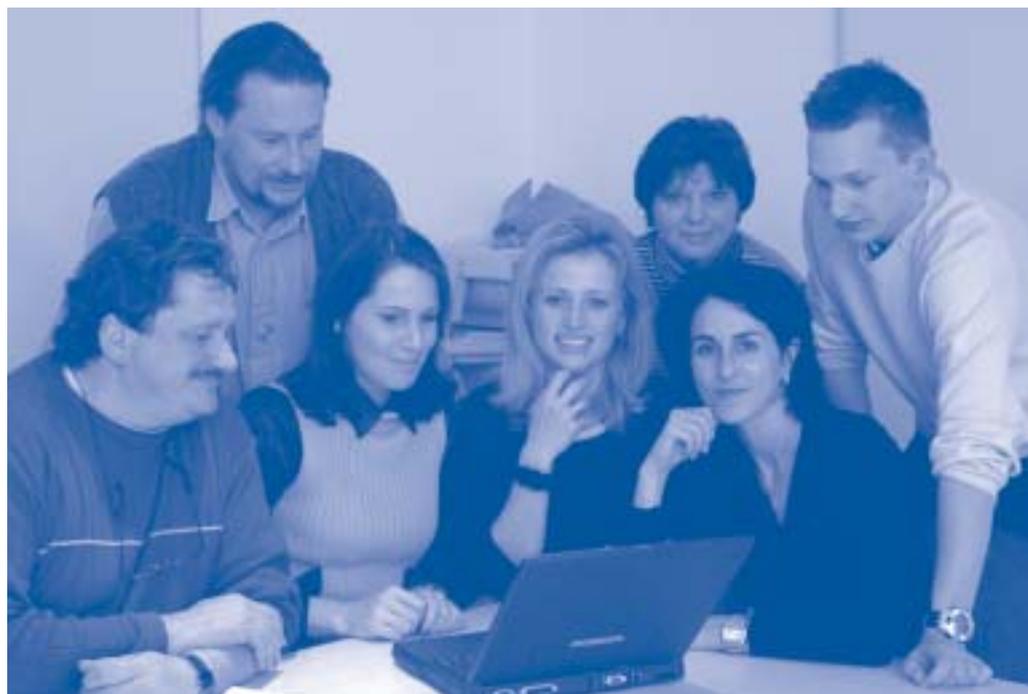
**Gasser:** Ein Anliegen, das für unsere gesamte Tätigkeit von Bedeutung ist, besteht darin, dass wir eine längerfristige finanzielle Sicherheit bekommen. Derzeit leben wir quasi von Jahr zu Jahr auf Basis unsicherer Subventionen, und das macht viele Dinge in der Planung und Umsetzung schwierig.

Konkret auf die Arbeit bezogen liegt uns zur Zeit vor allem ein Wohnprojekt am Herzen. Es wäre wirklich wichtig, Leuten ohne zu Hause, die nach der Therapie wieder zu uns stoßen, vorübergehend eine Unterkunft bieten zu können. Das trifft vor allem für Frauen mit Kindern zu, denen wir auf diese Weise einen geschützten Bereich verschaffen möchten. Immerhin sind ca. 50% der von uns Betreuten weiblich, und unsere Erfahrung ist zudem, dass Frauen auch eher bereit und in der Lage sind, den Ausstieg aus der Drogenabhängigkeit durchzuziehen.

kontakt&co: **Abschließend noch die Frage, was Dir grundsätzlich wichtig ist im Zusammenhang mit dem Thema Sucht?**

**Gasser:** Zum einen wünsche ich mir, dass Drogenabhängige als kranke Menschen gesehen werden, denen man ohne Vorurteile begegnen soll. Viele von Ihnen scheitern letztlich nicht primär an eigenen Schwächen, sondern auch an der Zurückweisung ihrer Umgebung. Zum anderen ließen sich wohl manche Drogenkarrieren vermeiden, wenn sich Eltern ausreichend Zeit für das Familienleben nehmen würden – weder eine Menge Taschengeld, viele Geschenke, große Freiheiten oder Verbote allein können Kindern gute Beziehungen ersetzen.

**Wir danken für das Gespräch und wünschen dem B.I.T. viel Erfolg in seiner weiteren Tätigkeit!**



Was mag den MitarbeiterInnen und dem Leiter des BIT (ganz links) beim Blick auf den Laptop wohl so gefallen? Vielleicht die neue Homepage des BIT: [www.drogenberatung.com](http://www.drogenberatung.com)

# HEROIN - KOKAIN - AMPHETAMINE

## Drei neue Jugendinfo-Flyer liegen vor.

Der beliebte und mittlerweile in sieben österreichischen Bundesländern verwendete **it's up2U-Flyersatz** mit Informationen zu Sucht und Suchtmitteln ist um drei Themen erweitert worden.

Darüber hinaus stehen ab Mai in Tirol für ca. 35 Einrichtungen der Jugendarbeit sogenannte **Dispenser** zur Verfügung. Es handelt sich dabei um an die Wand zu montierende Präsentationstafeln aus Aluminium, auf welchen die Flyer angeboten werden können.

kontakt&co wird die **Tiroler Jugendeinrichtungen** laufend mit ausreichend vielen Flyern zu den unterschiedlichen Themen ausstatten, sodass durch einen in Abständen stattfindenden Wechsel der Motive für die Jugendlichen immer wieder Neues zu finden ist.



### Und wie kommt man zu Flyern und Dispensern?

Sie nehmen Kontakt mit uns auf oder warten einfach, dass wir uns bei Ihnen melden, denn genau das haben wir uns für die Zeit bis Ende Mai vorgenommen. Die Dispenser inklusive Montage-Anleitung können nach Absprache bei uns abgeholt werden, bei Bedarf ist aber auch eine Zulieferung möglich.

Tel. 0512/585730



Die Produktion der Dispenser und ihre unentgeltliche Abgabe an die Jugendeinrichtungen wurde ermöglicht durch eine Förderung des **Bundesministeriums für Soziale Sicherheit und Generationen**. Es ist hiermit gelungen, nahezu bundesweit einen fachlich fundierten sowie zeit- und zielgruppengemäßen Standard für Jugend-Information zu Sucht und Suchtmitteln zu etablieren.

kontakt&co hat die Produktentwicklung im Auftrag der **Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung** (ein Zusammenschluss der Leiter/innen der österreichischen Suchtpräventionsstellen) wahrgenommen, und wir freuen uns, diese anspruchsvolle Aufgabe zur Zufriedenheit unserer Kolleg/inn/en gelöst zu haben.

# join 2gether

## Ein Training für den Umgang mit Rauschmittel konsumierenden Jugendlichen

Tatsächlicher oder vermeintlicher Suchtmittelkonsum gehören zur Realität von Jugendeinrichtungen und führen häufig zu Verunsicherung. Dramatisierung wie Bagatellisierung stellen kaum angemessene Lösungsstrategien dar.

Wir verstehen **Jugendarbeit als pädagogische Tätigkeit** in Abgrenzung zu reinen Freizeitangeboten einerseits und Sozialarbeit andererseits. Dazu gehört auch das Erkennen möglicher Probleme und das richtige Umgehen damit im Rahmen dessen, was im Alltag der Jugendarbeit möglich ist: Regeln, Angebote, gezielte pädagogische Schritte und das Erkennen, wann eine Unterstützung durch oder eine Vermittlung an Facheinrichtungen notwendig ist. Dafür braucht es aber häufig eine zusätzliche Qualifizierung, die sich an der jeweiligen Situation der Jugendeinrichtung orientieren muss.

### Ziel von join 2gether - coaching

Die JugendleiterInnen erweitern ihre Kompetenz im Erkennen und Einschätzen von möglicherweise problematischen Entwicklungen ihrer Jugendlichen im Umgang mit Suchtmitteln und erarbeiten Modelle, wie sie als Team im Rahmen der Möglichkeiten der Jugendarbeit damit umgehen.

### Zielgruppe und Ort

Das **join 2gether - coaching** richtet sich an MitarbeiterInnen von Jugendeinrichtungen (offene und verbandliche Jugendarbeit). Die Fortbildung findet daher in der Regel mit dem gesamten Team und in den Räumlichkeiten der Jugendeinrichtung statt und arbeitet an der Situation und mit den Beispielen der jeweiligen Einrichtung. Je nach Teamgröße können (nach Absprache) die Teams von zwei Jugendeinrichtungen gemeinsam in einem Durchgang zusammengefasst werden.



### Behandelte Themen

- Rolle und Verantwortung als JugendarbeiterIn
- Grundzüge der Suchtprävention
- Jugend und Sucht
- Bisheriger Umgang mit Suchtmitteln und suchtmittelkonsumierenden Jugendlichen in der Einrichtung
- Eigene Erfahrungen und Einstellungen zu Sucht/-mitteln
- Früherkennung und pädagogische Intervention: Modell und praktische Vorgangsweise
- Helfersystem
- Handlungsmodell für die Einrichtung
- Regeln in der Einrichtung
- Rechtliche Aspekte

### Zeit und Geld

**join 2gether - coaching** besteht aus 3 Blöcken zu jeweils 4 Stunden. Die Termine für die Blöcke werden mit dem jeweiligen Team vereinbart.

Die Kosten für das Programm betragen pauschal pro Team EUR 200,- und umfassen ReferentInnenkosten, Material und Unterlagen. Etwaige Raum- oder Verpflegungskosten sind von der Einrichtung zu tragen. Beim JUFF kann um eine Förderung für **join 2gether - coaching** angesucht werden.

### Interessiert?

Weitere Informationen bei Gregor Herrmann, kontakt&co - Suchtpräventionsstelle Tirol, +43 512 585730, gregor.herrmann@kontaktco.at

**join 2gether – coaching** wurde in Kooperation mit MDA...basecamp entwickelt.

## Web-Tipp 1: Alkoholprävention durch Gratis-Spiel

*Dass ein vernünftiger Umgang mit Alkohol keine trockene Angelegenheit sein muss, beweist das Schweizer Bundesamt für Gesundheit.*

*Die Kampagne "Alles im Griff?" startet ins vierte Jahr mit einem neuen Internet-Auftritt. Dabei stehen nicht nur trockene Informationen zum Alkoholproblem im Vordergrund, sondern auch ein Gratis-Spiel aus dem Hause Phenomedia (catch the sperm). In der "Spacebar" muss man nämlich auf Alkoholika schießen, die einem androide Barkeeper zuwerfen.*

*Meinungen zum präventiven Spielspaß:  
+++ cool game, maybe a bit too tricky  
+++ Lassigs Spiel! +++ Cooli sach!  
+++ Thank you! +++ Spacebar is the best  
+++ hm geht so, ich kenne nur die Demo... +++ HAR HAR HAR +++ you do good work - go on +++ nice game really  
+++ great game !!! +++ Buggy... But Fun!  
+++ najanaja +++ nice game \*hicks\* +++ juhu! endlich mal ein positiver Score :)  
+++ yesssssssssssssssssss +++es wird immer besser und macht immer mehr spass....! +++ super !!!!!!! und diese kultige sexy stimme !!!!! +++ gotcha!*

[www.alles-im-griff.ch](http://www.alles-im-griff.ch)

## Web-Tipp 2: Steigen Sie auch wieder rechtzeitig aus

**Wenn das Internet einsam macht**  
*Wenn es schwer fällt, die Verbindung zum Internet zu kappen, hat der Surfer ein Problem. Etwa drei Prozent der Internetnutzer gelten nach Expertenmeinung als süchtig. Bei ihnen werden aus dem geplanten kurzen Blick ins Netz oft mehrere Stunden. Das kostet eine Menge Zeit und Geld. Professionelle Hilfe ist dann oft unerlässlich. Gefährlich wird es, wenn die Vielsurfer den Bezug zur Realität verlieren:*

### Drogen-Ersatz schädigt Babys nicht

Die Einnahme von Drogenersatz-Präparaten während einer Schwangerschaft hat keinerlei negative Effekte auf die Entwicklung des ungeborenen Kindes. Zu diesem Schluss kommt eine kürzlich veröffentlichte Wiener Studie: Über einen Zeitraum von sechs Jahren wurde an 160 Kindern untersucht, ob eine Drogensubstitution die Schwangerschaft selbst, sowie die vor- und nachgeburtliche Entwicklung beeinflusst. Ergebnis: Die Gabe von Ersatzdrogen wie Methadon erhöht weder die Frühgeburtenrate noch die Anzahl von Unter- oder Fehlentwicklungen der Kinder. Überdies wurde festgestellt, dass das Risiko von Fehlentwicklungen durch eine gute Betreuung bemerkenswert gering gehalten werden kann.

Auffälligkeiten wurden bei den untersuchten Kindern nur hinsichtlich der lautsprachlichen Kommunikation festgestellt. Die Autoren der Studie vermuten, dass dies von einer verringerten sprachlichen Anregung seitens der Mutter herrühren könnte.

*Quelle: orf.at, 26.3.2002*

### Anthony Hopkins – "Ich bin froh, Alkoholiker zu sein"

"Ich bin froh, Alkoholiker zu sein" - mit dieser Äußerung hat der seit 26 Jahren trockene britische Schauspieler Sir Anthony Hopkins (64) die 300 Teilnehmer einer Veranstaltung der Anonymen Alkoholiker in Malibu (Kalifornien) schockiert. "Ich möchte das um nichts in der Welt missen. Es tut mir natürlich leid wegen des Schmerzes, den ich anderen Menschen zugefügt habe. Aber ein Alkoholiker zu sein, das ist eine erstaunliche und starke Erfahrung."

"Ich habe Tequila geliebt. Das verschaffte mir seltsame Halluzinationen. Ich versuche nicht, cool zu sein und Sie zu beeindrucken. Es mag sich gelegentlich nicht so anfühlen, aber wir (Alkoholiker) sind reiche Menschen. Das Narbengewebe, das ich über die Jahre hinweg entwickelt habe, ist jetzt meine Stärke und meine Kraft."

Aber Hopkins, der unter Tränen über seinen Alkoholiker-Vater sprach, sagte auch, er habe sämtliche Selbstachtung verloren: "Es gab Tage, an denen ich eine Flasche Tequila trinken konnte und es mich nicht kümmerte, ob ich sterbe. Ich wusste, dass ich zum Penner würde, wenn ich noch weiter machte. Ich habe zu viele Jahre damit verschwendet, wütend, nachtragend und feindselig zu sein." Die entscheidende Wende sei gekommen, als sich seine Frau zu Weihnachten geweigert habe, mit ihm, der drei Tage lang nur getrunken hatte, am Telefon zu sprechen: "Das hat mir das Leben gerettet. Ich wusste, dass ich am Ende war. Denn sie half mir nicht mehr." Damals habe er beschlossen, vom Alkohol loszukommen.

*Quelle: Daily Express, 1.3.2002*

### Zigaretten-Automaten-Sperre nur "heiße Luft"

Mehr als ein Drittel aller Minderjährigen in Deutschland rauchen nach Angaben der Deutschen Hauptstelle für die Suchtgefahren (DHS).\* Der Einstieg für den Tabakkonsum liegt im Durchschnitt bei rund 12 Jahren. Seit 1995 nimmt die Zahl der jungen Raucher zu, vor allem bei den Mädchen sei der Anstieg Besorgnis erregend. Um Kindern und Jugendlichen den Griff zum giftigen Glimmstängel zu erschweren, sollen Zigaretten-Automaten nach Berliner Plänen auf Chipkarten mit gespeichertem Alter umgerüstet werden. Wer unter 16 Jahren ist, soll damit aus den Automaten keine Zigaretten mehr

ziehen können. Suchtexperten und Jugendschützer halten den Vorschlag aber für nicht weit reichend genug oder gar für "heiße Luft".

Raphael Gaßmann von der DHS kritisiert: "Damit wird die völlige Abschaffung der Automaten, die wir seit langem fordern, auf unabsehbare Zeit verschoben". Dabei kaufen 80 Prozent der unter 16-jährigen Raucher ihre Zigaretten am Automaten. "Der Einstieg in die Droge Tabak geschieht über den Automaten", betont der Experte. Solange es Automaten gebe, werde der Minderjährige auch Wege finden, an diese Zigaretten zu kommen - ob mit oder ohne Chip-Karte.

Der Bundesverband Deutscher Tabakwaren-Großhändler und Automatenaufsteller (BDTA) in Köln unterstützt dagegen die Berliner Pläne. Rund 400 000 öffentlich zugängliche Automaten in Deutschland müssten dafür umgerüstet werden, sagt BDTA-Hauptgeschäftsführer Peter Lind. "Das Ganze ist natürlich nicht ganz umsonst." Bis zu einer Milliarde Euro würden die rund 300 Mitgliedsunternehmen des BDTA dafür in den kommenden Jahren aufbringen.

\* Die Konsumzahlen in Österreich und deren Entwicklung in den letzten Jahren sind den deutschen vergleichbar.

*Quelle: Augsburgener Allgemeine, 4.3.2002*

## Blauer Dunst finanziert Anti-Raucher-Werbung

Die Kampagnen, die Kinder und Jugendliche vom Rauchen abhalten wollen, haben einen ungewöhnlichen und finanzkräftigen Sponsor gefunden: Ab sofort überweist der "Verband der Zigaretten-Industrie" (VdC) an die Kölner "Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung" (BZgA) in fünf Jahresraten eine zweckgebundene Spende von 11,8 Millionen Euro. Kritiker der Präventionsspende argwöhnen, dass die Tabakindustrie mit dieser Maßnahme schärferen Einschnitten in ihren Geschäftsbereich zuvorkommen will.

Während in Berlin das Abkommen unterzeichnet wurde, tagte in Genf die Konferenz der Weltgesundheitsorganisation WHO, die eine internationale Konvention über die Tabak-Kontrolle ausarbeiten soll. WHO-Generaldirektorin Gro Harlem Brundtland forderte massive Steuererhöhungen, ein Ende jeder Tabak-Werbung und ein Sponsoring-Verbot für die Hersteller. Zuvor hatte sie ein Angebot der Konzerne abgelehnt, die WHO bei der Aufklärung über Tabakrisiken zu unterstützen.

*Quelle: Kölnische Rundschau, 22.3.2002*

## Esstörungen: Immer mehr Männer betroffen

Graz. Lange galten Essstörungen als Probleme, von denen nahezu ausschließlich junge Frauen und Mädchen betroffen sind. Mittlerweile opfern aber auch immer mehr männliche Jugendliche ihre Gesundheit für eine vermeintliche Idealfigur. 1995 wurden an der Grazer Uni-Klinik lediglich vier Frauen mit schweren Essstörungen stationär behandelt, im Jahr 2001 waren es bereits 31 Patientinnen und fünf Patienten. "Extreme Askese, oft übertriebener Sport, dazu ausgeprägte Persönlichkeitsstörungen und zwanghafte Mechanismen - außerdem fehlt den Betroffenen oft die Krankheitseinsicht und dann ist es sehr schwer, ihnen zu helfen", beschreibt der Linzer Jugendpsychiater Werner Leixnering das Krankheitsbild. Besonders wichtig ist für den Experten die Früherkennung: Denn nur rechtzeitige die Behandlung der Betroffenen mit Psychotherapie und Medikamenten verspricht Heilungserfolg.

*Quelle: Kurier, 4.4.2002*

*Die Betroffenen ziehen sich wie eine Schnecke in ihr Schneckenhaus zurück. Die Mutter, die in der Nacht vor dem PC sitzt, in der Früh vor Übermüdung nicht aus dem Bett kommt, sich im Zimmer einsperrt, um Ruhe für das Internet zu haben, darauf vergisst, für die Kinder Essen zu kochen - dies ist keine Utopie, sondern ein konkretes Fallbeispiel aus Tirol. Wie bei jeder Sucht geht es meist um persönliche Probleme, die der eigentliche Auslöser sind. Dazu gehörten Depressionen, wenige sozial Kontakte oder auch ein geringes Selbstwertgefühl. Singles aber auch Betroffene in einer Beziehung suchen demnach oft Kontaktbörsen oder Chats auf, um neue Beziehungen zu pflegen und um in eine Scheinwelt zu entfliehen; Jugendliche nutzen neben den Chat-Rooms oft Musikausbörsen.*

*Folgen vor allem für das soziale Leben der Betroffenen sind: Beziehungen gehen zu Bruch; die Arbeit wird nicht mehr ordentlich erledigt; aber auch körperliche Beschwerden mangels Bewegung können zunehmen. Wird das Problem von den Nutzern selbst, von Angehörigen oder Bekannten erkannt, rät Seemann zu einem Gespräch bei einem Psychotherapeuten, Nervenarzt oder in einer Therapiegruppe. Die Ansprechpartner müssen nicht auf Onlinesucht spezialisiert sein, eine spezifische Onlinesucht gibt es nicht. Der Versuch, das Problem via Internet - etwa in Foren - in den Griff zu bekommen, gilt als fragwürdige Strategie.*

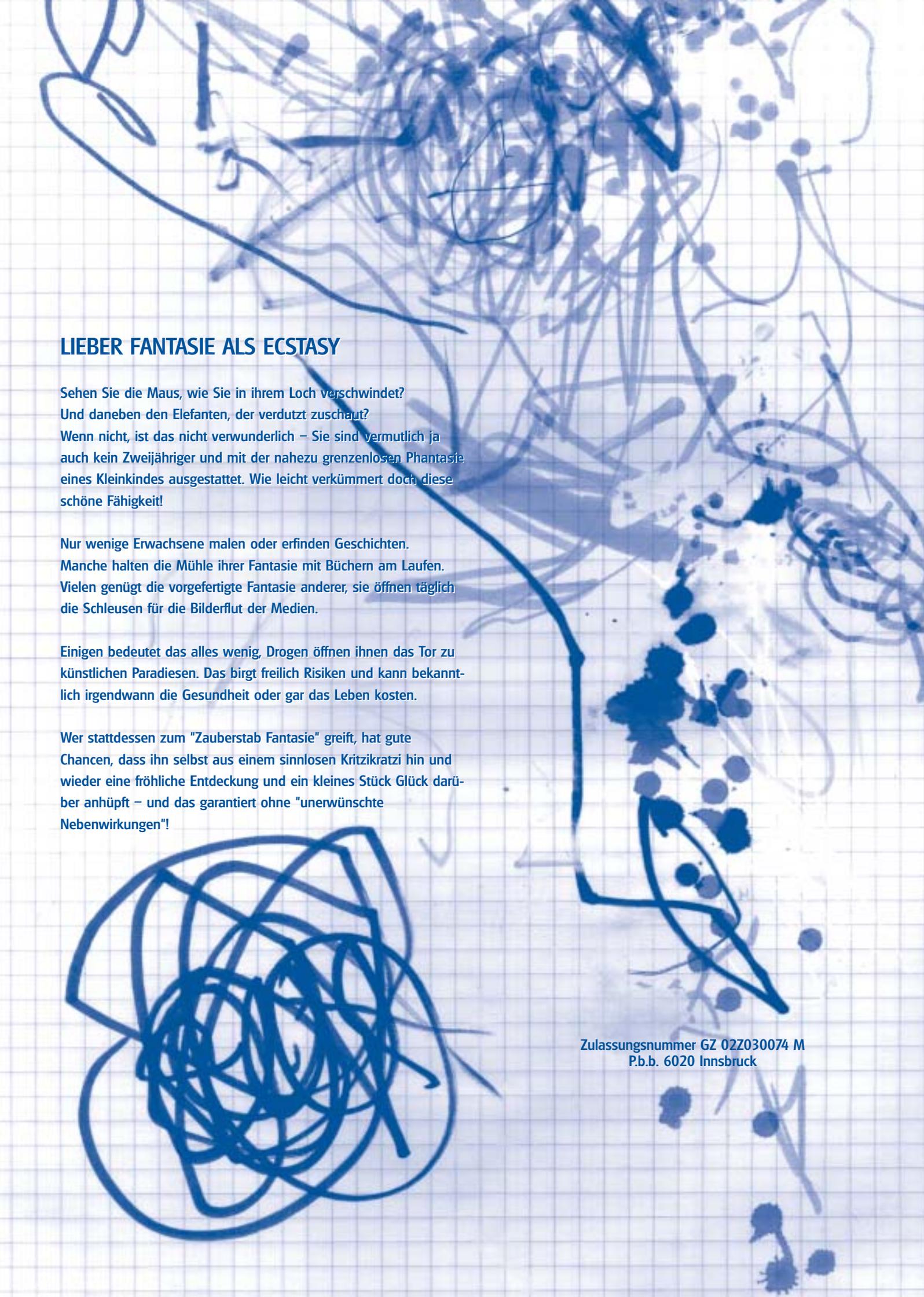
### Impressum:

**Herausgeber:**  
Jugendrotkreuz Tirol  
kontakt&co - Suchtpräventionsstelle Tirol

**Redaktion:**  
Brigitte Fitsch, Mag. Gerhard Gollner, MMag. Gregor Herrmann, Mag. Beate Regensburger-Hasslwanger

**Anschrift:**  
kontakt&co - Suchtpräventionsstelle Tirol  
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 - Knr. 0000-078303



## LIEBER FANTASIE ALS ECSTASY

Sehen Sie die Maus, wie Sie in ihrem Loch verschwindet?  
Und daneben den Elefanten, der verduzt zuschaut?  
Wenn nicht, ist das nicht verwunderlich – Sie sind vermutlich ja  
auch kein Zweijähriger und mit der nahezu grenzenlosen Phantasie  
eines Kleinkindes ausgestattet. Wie leicht verkümmert doch diese  
schöne Fähigkeit!

Nur wenige Erwachsene malen oder erfinden Geschichten.  
Manche halten die Mühle ihrer Fantasie mit Büchern am Laufen.  
Vielen genügt die vorgefertigte Fantasie anderer, sie öffnen täglich  
die Schleusen für die Bilderflut der Medien.

Einigen bedeutet das alles wenig, Drogen öffnen ihnen das Tor zu  
künstlichen Paradiesen. Das birgt freilich Risiken und kann bekannt-  
lich irgendwann die Gesundheit oder gar das Leben kosten.

Wer stattdessen zum "Zauberstab Fantasie" greift, hat gute  
Chancen, dass ihn selbst aus einem sinnlosen Kritzikratzi hin und  
wieder eine fröhliche Entdeckung und ein kleines Stück Glück darü-  
ber anhüpft – und das garantiert ohne "unerwünschte  
Nebenwirkungen"!