

suchtprävention!

DER NEWSLETTER VON KONTAKT + CO



EDITORIAL

"No News"

So einfach ist das also: Man steckt ein paar Promis in No-Drugs-Leiberln, schustert ein paar reißerische Seiten zusammen, produziert einige zehntausend Aufkleber, und fertig ist die große „Anti-Drogen-Aktion“.

Ach ja, die österreichischen Fachleute aus der Suchtprävention hat man übrigens nicht um ihre Meinung gefragt. Vielleicht weil das für die schicke Image-Kampagne unserer Boulevard-Illustrierten ein Schuss ins Knie geworden wäre. Die Expert/innen hätten nämlich nüchtern festgestellt, dass diese Aktion nicht mehr als eine bunte und willkürliche Zusammenstellung brauchbarer und sinnloser Vorschläge ist und alles zusammen vor allem ein Publicity-Gag.

Gut dass die Ferien vor der Tür stehen. Möge die Kampagne auf Nimmerwiedersehen im Sommerloch verschwinden.

INHALT:

Verzicht wirkt | Motivierende Gesprächsführung |
Rauchfreie Schule | Liquid Ecstasy | Neue Bücher

AKTUELLE PERSPEKTIVEN IN DER SUCHTARBEIT

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, sich mit dem Thema Sucht auseinander zu setzen. Man kann schnell ein paar Ideen zusammenstoppeln und als tolle Anti-Drogen-Aktion verkaufen, wie das die Illustrierte News kürzlich getan hat. Als Facheinrichtung darf man es sich freilich nicht so einfach machen, sondern muss gründlich der Frage nachgehen, was denn wirklich sinnvoll ist in der Suchtarbeit, was sich bewährt hat und was nicht. Die Suchttherapietage Hamburg vom 1.-4. Juni 2004 boten auch heuer wieder Gelegenheit, sich über aktuelle Trends und Erkenntnisse auf fachlich hohem Niveau zu informieren. Aus der Fülle der Themen seien drei herausgegriffen.

Cannabis

Allen Unkenrufen aus der Boulevardpresse zum Trotz lassen die aktuellen Forschungsergebnisse keinen außerordentlichen Konsumanstieg erkennen, ebenso wenig kann von einer deutlichen Verschärfung in Hinblick auf den cannabisbezogenen Problemkonsum gesprochen werden. Allerdings suchen nicht wenige Menschen eine Beratungsstelle auf, weil sie ihren Cannabiskonsum reduzieren möchten; generell wäre es also verfehlt, Cannabis als gänzlich unbedenklich einzuschätzen.

Das durchschnittliche Einstiegsalter für den Cannabiskonsum ist in den letzten Jahren zwar gesunken, allerdings lediglich von 16,9 auf 16,7 Jahren; das ist nicht erfreulich, aber weder dramatisch noch sehr überraschend, zumal sich ja auch der Eintritt in die Pubertät in den letzten Jahrzehnten zeitlich nach vorne verlagert hat.

Wirksame Suchtprävention

Die Forschungsergebnisse hierzu sind eindeutig. Nur langfristig angelegte und im Alltagsleben verankerte Maßnahmen erzielen nachweisbare Effekte. Information ist weiterhin ein sinnvoller Teil einer umfassenden Suchtprävention, mehr Wirkung haben allerdings Maßnahmen zur Förderung von Lebenskompetenzen (Stichwort „Kinder stark machen“). Dies wiederum gelingt dort am besten, wo ein gutes soziales Klima herrscht, d.h. in einem Zuhause oder in einer Schule, an der man/frau sich wohlfühlt.

Frühintervention

Das frühzeitige Reagieren auf suchtbezogene Auffälligkeiten war ein Schwerpunkt der diesjährigen Tagung. Vor allem die Methode der „Motivierenden Gesprächsführung“ wurde als chancenreiche Ergänzung zum bisherigen Repertoire des Sozialhilfesystems gesehen und von mehreren Referenten beleuchtet (siehe dazu auch den Beitrag auf der nächsten Seite).

Im Zusammenhang mit erfolgversprechenden Maßnahmen zur Frühintervention wurden immer wieder auch Hausärzte genannt. Während beispielsweise effiziente Frühintervention in Bezug auf Alkoholprobleme in der hausärztlichen Praxis bei uns in Österreich noch eher Neuland darstellt, konnten in anderen Ländern diesbezüglich bereits außerordentlich ermutigende Erfahrungen gesammelt werden. Wir werden in der nächsten Ausgabe des Newsletters näher auf dieses Thema eingehen.

Fazit: Suchthilfe und Suchtprävention sind erfolgreich, wenn sie praxisnah und wissenschaftlich fundiert stattfinden und sich den Erfordernissen einer sich wandelnden Gesellschaft entsprechend weiterentwickeln. Alles andere – möge es auch noch so spektakulär daherkommen – ist reine Zeit- und Geldverschwendung, bei der die Leute für dumm verkauft werden.

Motivierende Gesprächsführung. Ein Zugang zu konsumierenden Jugendlichen

Kursziel:

Erlernen der Grundstrategien der Motivierenden Gesprächsführung, eingebettet in den Kontext jugendarbeiterischer Tätigkeit. Durch diese Art, Gespräche zu führen, soll bei suchtgefährdeten Jugendlichen Problembewusstsein entwickelt und die Bereitschaft für eine Verhaltensänderung gefördert werden.

Inhalt:

Die Praxis hat gezeigt, dass "Probierer" von Suchtmitteln wie Alkohol, Tabak und Haschisch ihr Problemverhalten auch ohne fremde Hilfe verändern. Oft genügt ein motivierender Anstoß.

Besonders Jugendliche wenden sich selten an Einrichtungen der Drogenarbeit. Jugendarbeiter/innen und Erzieher/innen sind daher in dieser Hinsicht in einer vorteilhaften Position. Sie haben oftmals mit Jugendlichen engen Kontakt, fühlen sich jedoch andererseits bei so heiklen Themen wie Drogenkonsum manchmal auch überfordert.

Eine Ausbildung in "Motivierender Gesprächsführung" kann in diesen Situationen eine große Hilfe bedeuten. Bei dieser Art der Gesprächsführung geht es darum, gemeinsam mit dem betroffenen Jugendlichen Sorgen, Bedenken und Ambivalenzen hinsichtlich des Suchtmittelkonsums herauszuarbeiten. Durch kurze Interventionen oder auch etwas längere Gespräche kann beim Jugendlichen die Entwicklung eines Problembewusstseins und die Bereitschaft zu einer Verhaltensveränderung gefördert werden.

Referenten:

Dr. Peter Koler, Psychologe und Pädagoge, Leiter der Fachstelle für Suchtprävention in Bozen, Trainer in Motivierender Gesprächsführung.

Dr. Wolfgang Hainz, Psychologe in der Fachstelle für Suchtprävention in Bozen, Trainer in Motivierender Gesprächsführung.

Ort: Igls-Vill (Grillhof)

Zeit: 4. - 6. Oktober 2004

Zielgruppe: Ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter/innen der Jugendarbeit Erzieher/innen, Multiplikator/innen aus dem Jugendsozialbereich und aus Bereichen der Jugendberatung und -begleitung.

Teilnehmerzahl: 12 - 18

Teilnehmerbeitrag: € 25,-

Anmeldung bis 17.9.2004 bei: kontakt+co
Suchtprävention Jugendrotkreuz



AKTION VERZICHT-AUF DAS

Zielführendes und wirkungsvolles Tun ist gerade in der Prävention und Pädagogik erstrebenswert. Umso erfreulicher, wenn sich die Erwartungen und Hoffnungen bestätigen. Eine aktuelle Studie belegt die positive Wirkung der Aktion Verzicht bei Jugendlichen.



Ergebnisse

- Neun von zehn Schüler/innen hatten ein positives Verzichtserlebnis, d.h. bezüglich der vorgegebenen Verzichtsgenstände wurde zumindest ein Verzicht durchgehalten.
- Die Schüler/innen hoben hervor, dass sie neue Informationen erhalten haben (55%), zum Nachdenken über ihr Verhalten angeregt worden seien (51%) und einen spannenden Unterricht/neue Erfahrungen erlebt haben (50%). Diese Werte bei der Nachbefragung 3 Monate nach Ende der Maßnahme liegen noch höher als die Angaben direkt am Ende des Verichtszeitraums.
- Bei der Verichtsübung gibt es über die Einhaltung der "offiziellen" Verpflichtung hinaus übergreifende Effekte: Der tatsächliche Konsumverzicht der Schüler umfasst mehr als sie gegenüber Dritten vereinbart haben.
- Die Schüler/innen machen es sich nicht leicht mit der Auswahl der Verichtsgegenstände: Sie wählen tendenziell die aus, die sie intensiv konsumieren, und nicht diejenigen, die sie eher sporadisch nutzen.
- Ein gelungener Verzicht führt zu einer überproportionalen und nachhaltigen Reduzierung des Konsums (3-4 Monate später).
- Das gilt sowohl für die "offiziell" Verichtsenden als auch für diejenigen Schüler/innen in der Klasse, die keine Verichtsvereinbarung getroffen haben.

RICHTIGE PFERD GESETZT

Auch den Lehrer/innen hat es gefallen

Das Projekt erhielt auch eine positive Beurteilung durch die Lehrkräfte. Wahrgenommen wurde die Maßnahme vor allem als "informativ" (70%) und "abwechslungsreich" (66%). Der Nutzen wurde besonders in der Sensibilisierung für das eigene Konsumverhalten gesehen sowie im "Lernen zu verzichten".

Da capo!

Sowohl Lehrer/innen als auch Schüler/innen sprechen sich zu einem großen Teil für eine Wiederholung der Maßnahme aus; viele Schüler/innen würden eine Durchführung nicht in der Klasse, sondern mit Freund/innen (59%) oder alleine (49%) bevorzugen.

Fazit:

Insgesamt kann festgestellt werden, dass eine Aktion Verzicht auch für die 15- bis 19-jährigen Schüler von Berufsschulen und Gymnasien als suchtpreventive Maßnahme geeignet ist. Das gilt für alle beteiligten Länder und Sprachkreise.

Ein solches Präventionskonzept, das auf konkreter Selbsterfahrung (Selbstwirksamkeit) basiert, stellt also eine effektive Bereicherung schulischer Suchtprevention dar.

Die Studie mit allen Detailergebnissen (Konsumverhalten, Verzichtserfahrungen, Bewertung der Aktion) liegt bei kontakt+co auf und kann jederzeit eingesehen oder entliehen werden:

Raschke, Peter/Kalke, Jens/Buth, Sven: Suchtprevention bei Jugendlichen im interkulturellen Vergleich. Die pädagogische Intervention "Initiierte Abstinenz" bei 15-18jährigen Schülern ("Gläserne Schule", Teil II), Hamburg 2004

ABZÄHLREIM DER TABAKKONZERNE



Die **Gläserne Schule** ist ein EU-gefördertes kombiniertes Forschungs- und Präventionsprojekt, das unter wissenschaftlicher Leitung der Universität Hamburg in Deutschland, Italien, Österreich und Belgien durchgeführt wurde. Es besteht aus einer Eingangsbefragung der Experimental- und Kontrollklassen vor den pädagogischen Maßnahmen, den suchtpreventiven Aktivitäten in den Experimentalklassen – dabei steht der 2-wöchige freiwillige Verzicht auf ein Mittel oder ein Verhalten im Mittelpunkt – inklusive einer Befragung am Ende der Maßnahme sowie einer Nachbefragung in beiden Klassenarten 12 Wochen nach Ende der Maßnahmen. Durch diesen Aufbau können einerseits die Konsum- und Alltagsgewohnheiten der Schüler/innen auf breiter Basis erhoben als auch die Auswirkungen der Maßnahmen überprüft werden.

Im Jahr 2000/01 nahmen ca. 2.809 Schüler/innen (davon 939 im Raum Innsbruck) der 6.-8. Schulstufe am EU-Forschungsprojekt "Gläserne Schule I" teil, 2002/03 folgten 2.871 Schüler/innen (davon 655 im Raum Innsbruck) der weiterführenden Schulen beim Fortsetzungsprojekt "Gläserne Schule II".

GHB - "Liquid Ecstasy"

In letzter Zeit wurden bei uns vermehrt Informationen über GHB nachgefragt. Aus diesem Grund widmen wir diesem Thema im vorliegenden Newsletter einen Beitrag.

GHB¹⁾ wurde vor etwa 30 Jahren erstmals synthetisiert und als Narkosemittel verwendet, allerdings nur kurz aufgrund der unerwünschten Nebenwirkungen (Euphorie und Halluzinationen). Bevor es in der Party-Szene Einzug hielt, diente es z.T. in Bodybuilder-Kreisen als Dopingmittel (Stimulierung des Muskelwachstums). GHB ist eine farb- und geruchlose, salzig schmeckende Flüssigkeit, selten wird es auch in Pulverform angeboten.

GHB steht für 4-Hydroxybuttersäure = Gamma-hydroxybutyrat, andere Namen sind: Liquid Ecstasy, Liquid E, Liquid X, Fantasy, etc.

GHB ist eine körpereigene Substanz (Botenstoff), welche im Gehirn die Wach-/ und Schlafzustände regelt und Wachstumshormone stimuliert, mit Ecstasy hat sie chemisch nichts zu tun.

Wirkung

Die Wirkung beginnt ca. 10 bis 20 Minuten nach oraler Einnahme und hält – je nach Dosis – bis zu 3 Stunden an. Der Höhepunkt tritt nach ca. 30 Minuten ein. Die Dosis ist entscheidend für die Wirkung von GHB: Bei einer geringen Menge bis mittleren Dosis von 0,5 bis 1,5 Gramm kommt es zu einem alkoholähnlichen Rausch (euphorisierend, entspannend, enthemmend, sexuell stimulierend, der Tastsinn wird als ausgeprägter empfunden, auch erhöhter Rededrang tritt auf). Konsumenten berichten von Empfindungen wie bei Ecstasykonsum und einem gesteigerten Bewegungsbedürfnis (Tanz). Bei einer starken Dosis von 2,5 Gramm aufwärts wird Musik intensiver wahrgenommen, die Euphorie gesteigert, das schläfrige Gefühl wird aber verstärkt, es kann sich tiefer (koma-ähnlicher) Schlaf bis hin zur Bewusstlosigkeit einstellen. In hochdosierter Form wird GHB in letzter Zeit (v.a. in den USA, in Frankreich, zuletzt auch in der BRD) als "K.o.-Tropfen" bzw. "Vergewaltigungsdroge" eingesetzt; aufgrund des schnellen Abbaus in Kohlendioxid und Wasser im Körper ist der freiwillige oder erzwungene Konsum von GHB schwer nachweisbar.

Gefahren

Herzschlag und Blutdruck werden heruntergesetzt, die motorischen Fähigkeiten sind (je nach Dosis) wesentlich eingeschränkt. Bei höherer Dosierung können Übelkeit, Erbrechen und Schwindelgefühle,

Kopfschmerzen und Verwirrtheit auftreten. Bei sehr hohen Dosierungen kann es zu Gedächtnisstörungen, Atemnot, Krämpfen und schließlich zu Bewusstlosigkeit kommen. Weitere Nebenwirkungen sind Horrortrips, schwere Angstzustände und Verfolgungswahn. Beim Konsum von GHB sollte man die gleichzeitige Einnahme von Milchprodukten vermeiden, sonst sind Erbrechen und starke Übelkeit die Folge. Sehr gefährlich ist das Mischen von GHB mit anderen Drogen. In Kombination mit Alkohol, Ecstasy oder Opiaten (Opium, Heroin, Codein, etc.) führt GHB rasch zu Atemnot/-stillstand, völliger Bewegungslosigkeit, komaähnlichem Schlaf und Bewusstlosigkeit. Die meisten Todesfälle im Zusammenhang mit GHB-Konsum sind bedingt durch derartigen Mischkonsum. Eine körperliche Abhängigkeit ist nicht bekannt, jedoch kann bei regelmäßigem Konsum des Stoffes eine psychische Abhängigkeit auftreten; so unterschiedlich die Berichte von GHB-Konsument/innen ausfallen, man trifft immer wieder auch auf Darstellungen, die auf ein erhebliches Suchtpotential der Substanz hinweisen.

Rechtliches

GHB ist 2003 als psychotrope Substanz in das Bundesgesetzblatt aufgenommen worden und seither in Österreich illegal (Bundesgesetzblatt Teil 2, Nr.606 / 2003). Die Abgabe von GHB wird in Österreich durch das Arzneimittelgesetz und Rezeptpflichtverordnung geregelt: "rezeptpflichtig, wiederholte Abgabe verboten".



Quellen und Links

<http://www.checkyourdrugs.at/data/substanzen/downer/ghb/index.html>

<http://www.suchtzentrum.de/drugscouts/dsv3/stoff/ghb.html>

http://www.bads.de/illegale%20Drogen/liquid_ecstasy.htm

<http://www.infoset.ch/de/MainFrame.shtm?location=http://www.infoset.ch/de/substanzen/ghb.htm&menu=Substanzen>

http://www.sfa-isp.ch/Prevention/allemand/substanzen/ghb_d.htm

<http://www.drug-infopool.de/rauschemittel/liquidxtc.html>

¹⁾ Eine mit GHB verwandte und manchmal damit verwechselte Substanz ist GBL (Gammabutyrolacton). GBL ist eine starke Säure und somit giftig (Entgiftung durch Neutralisation s.u.). Im Darm wird GBL zu GHB umgewandelt. GBL ist in den meisten Ländern legal (Ausnahmen: BRD/USA), als Graffiti-Entferner oder als Nagellackentferner von Nobelmarken erhältlich. Es ist meist deutlich teurer als GHB. Vom Konsum wird dringlich abgeraten.

NEUES IN DER BIBLIOTHEK

DrogenLeben

*Bilanz und Zukunftsvisionen
akzeptanzorientierter Drogenhilfe
und Drogenpolitik*
Wolfgang Schneider,
Ralf Gerlach (Hg.), 2004

Das Buch versucht eine kritische Bilanz zur aktuellen Situation der Suchtarbeit zu ziehen und die "Machbarkeit" akzeptanzorientierter Drogenhilfe aus der Praxisperspektive zu verdeutlichen.



Mit "schwierigen" Kindern umgehen.

Ein Leitfaden für die Praxis
Sabine Herm, 2004

Die Autorin ist Erzieherin und Diplompädagogin und arbeitet als Beraterin von Kindertagesstätten. Sie zeigt anhand konkreter Beispiele auf, welche besondere Begleitung verhaltensauffällige Kinder brauchen, um ihre Entwicklungsaufgaben meistern zu können. Ursachen von Aggressivität, Hyperaktivität, kindlicher Depression etc.

werden in den Blick genommen und darauf aufbauend konkrete Ansatzpunkte für die Praxis entwickelt.



Handbuch der Suchtprävention

Programme, Projekte und Maßnahmen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz
Jens Kalke, Peter Raschke, Walter Kern, Christoph Lagemann,
Hinnerk Frahm (Hg.), 2004

Sucht hat viele Dimensionen, und so ist auch Suchtvorbeugung heute sehr viel mehr als bloße Information oder Warnung. Mit Selbstdarstellungen von mehr als 120 erprobten und verbreiteten Projekten gibt das Buch erstmals einen aktuellen Überblick über die Vielfalt der präventiven Arbeit im deutschsprachigen Raum.



Kindergarten heute Zeitschrift für Erziehung

Die deutsche Fachzeitschrift für Kindergartenpädagog/inn/en greift relevante Themen auf und bietet zahlreiche Anregungen für die Kindergartenpraxis. Die Zeitschrift kann, wie der Großteil der in der Bibliothek von kontakt+co vorhandenen Publikationen, unentgeltlich entliehen werden.



Psychische Störungen und Sucht: Doppeldiagnosen

Franz Moggi, Ruth Donati, 2004

Patient/inn/en mit psychischen Störungen und substanzgebundenem Suchtverhalten haben in den letzten Jahren im medizinischen und psychosozialen Versorgungssystem deutlich zugenommen. Das Buch bietet einen Überblick zu den wichtigsten Aspekten von Doppeldiagnosen und schließt damit eine Lücke im Bereich der Fachliteratur zur psychologischen Behandlung.



NEUES IN DER BIBLIOTHEK

Geschwister - Vorbilder, Rivalen, Vertraute *Hartmut Kasten, 2003*

Fast jeder kennt sie: Geschwister als innige Vertraute und Geschwister als lebenslange Rivalen. Ob erfolgreicher oder entthronter Erstgeborener, ob vernachlässigter Zweitgeborener oder bevorzugtes Nesthäkchen – die Beziehung zwischen Geschwistern beeinflusst Lebensweg und Persönlichkeitsbildung.

Die Geschwisterforschung hat interessante Ergebnisse herausgefunden: Der Platz in der Geschwisterreihenfolge, das Geschlecht und der Altersabstand sind wichtige Faktoren für die Entwicklung sozialer Fähigkeiten und der Intelligenz. Das Buch ist allen zu empfehlen, die selbst Geschwister haben, bzw. mit der Erziehung von Kindern betraut sind und Geschwisterkonstellationen besser verstehen möchten.



Freunde für Kinder - Gruppenleitermanual *Barrett Paula, Hayley Webster, Cynthia Turner, 2003*

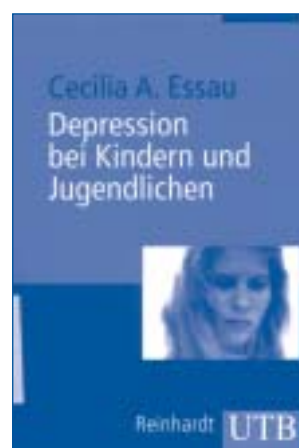
"Freunde für Kinder" ist ein Programm zur Vorbeugung und Intervention bei Angst und Depression bei Kindern im Alter von 7 bis 12 Jahren. Das Programm zeigt, wie Kinder mit Angst erzeugenden Situationen umgehen und Probleme lösen können; es möchte emotionale Widerstandsfähigkeit aufbauen und bezieht die Eltern in vier Elternsitzungen mit ein.

Das Gruppenleitermanual führt in den theoretischen Hintergrund ein, erklärt die Struktur der Sitzungen und zeigt, an welcher Stelle Übungen mit den Kindern erforderlich sind. Das Arbeitsbuch für die Hand der Kinder enthält Übungsblätter mit vielen Zeichnungen, die gemeinsam in der Gruppe, oder auch zu Hause bearbeitet werden.



Depression bei Kinder und Jugendlichen *Cecilia A. Essau, 2002*

Das Lehrbuch bietet einen theoretisch-wissenschaftlichen Hintergrund zum nebenan vorgestellten Gruppenleitermanual. Es gibt einen systematischen Überblick über den aktuellen Forschungs- und Erkenntnisstand zur Depression im Kindes- und Jugendalter. Die Autorin führt systematisch in Klassifikation, Diagnose, Prävention und Psychotherapie der Störung ein. Gezeigt wird außerdem, wie man depressive Kinder und Jugendliche wirkungsvoll therapieren und der Entstehung von Depression vorbeugen kann.



Die **Bücher** können wie ca. 16.000 andere Publikationen bei uns entliehen werden: www.kontaktco.at/bibliothek
„**Jugendinfolyer**“ und **Drogeninfos** für Erwachsene können telefonisch bestellt (0 512 / 58 57 30) oder via Internet heruntergeladen werden: www.kontaktco.at/download

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UNTERNEHMENSZIEL ODER

Eine Nachlese zur Tagung "Gesundheit fördern – Arbeitsplätze sichern



LR Dr. Elisabeth Zanon begrüßte die Teilnehmer/innen und dankte den Förderpartnern (AK, Wika, ÖGB, AUVA, Industriellenvereinigung, Ärztekammer) für ihre Unterstützung. Das Land Tirol wird **pib – Prävention in Betrieben** im Rahmen eines ab 2005 geplanten Interreg-Projekts mit Bayern unterstützen.

- 5 % der Österreicher sind alkoholkrank, weitere 10 % sind gefährdet;
- Mehr als 20 % aller Arbeitsunfälle sind nachweislich alkoholbedingt;
- Alkoholranke Mitarbeiter/innen sind 3,6 mal häufiger an Arbeitsunfällen beteiligt und
- weisen bis zu 16 mal häufigere Fehlzeiten auf;
- Ein alkoholkranker Mitarbeiter bringt im Schnitt nur noch 75 % seiner Arbeitsleistung.

Rechnet man dazu das persönliche Leid, dem ein Alkoholiker und die Menschen, die ihn umgeben, ausgesetzt sind, so finden sich sowohl für Unternehmer wie Betriebsräte, für Personalisten genauso wie für Psychologen und Arbeitsmediziner ausreichend Gründe, um sich mit dem Thema Alkohol im Betrieb intensiv auseinander zu setzen.

Im Rahmen der Tagung wurde der Frage nachgegangen, welche Faktoren riskanten Alkoholkonsum begünstigen und wie man im Unternehmen sinnvoll mit diesem Thema umgehen kann.

In ihrem Vortrag "Flüchten oder Kämpfen? – Über-Lebens-Strategien am Arbeitsplatz in Zeiten des Business-Krieges" betonte Christine Bauer-Jelinek, Wirtschaftscoach und Buchautorin in Wien, dass die Angst zunehmend zum Leitgefühl unserer Gesellschaft wird. Arbeitnehmer/innen erleben Ihre Arbeit oft als Überlebenskampf in einer zunehmend feindlich gesinnten Umgebung. Daraus resultieren Druck und Stress, Unsicherheit und Vertrauensverlust, Abnahme von Loyalität und Solidarität sowie die Zunahme von Egozentrik und Aggression. Alles Faktoren, die eine Flucht in den Alkohol oder ein

FÜR MITARBEITER - "NOTWENDIGES ÜBEL"

anderes ausweichendes Verhalten zumindest begünstigen wenn nicht verursachen können. Hier zeigen sich auch die Grenzen der Verhaltensprävention. Solange Arbeitsverhältnisse sucht- und krankheitsfördernd sind, werden sie immer wieder Süchte oder Krankheiten bewirken.

Im Verlauf der weiteren Tagung ging es um Lösungen und Lösungsansätze aus dem Blickwinkel der verschiedenen Interessensgruppen. Hier wurden erprobte Strategien und Lösungsansätze vorgestellt und diskutiert.

Roland Holz, Personalverantwortlicher bei der Porsche AG in Stuttgart, präsentierte Erfahrungen aus 25 Jahren betrieblicher Prävention bei Porsche. Die positive Er-

kenntnis: Sich systematisch den Themen Alkohol und Sucht zu stellen, lohnt sich nicht nur für den Mitarbeiter, es rechnet sich auch für den Betrieb. Wertvolle Mitarbeiter und damit oft jahrzehntlang aufgebautes und unbezahlbares Know-how bleiben dem Betrieb erhalten. Die Kosten einer Stellenneubesetzung, die dem Betrieb dadurch erspart bleibt, schätzt man heute auf durchschnittlich EUR 30-40.000,-. Damit nicht genug: Abstinente Alkoholiker erweisen sich nach ihrer Reintegration in den Betrieb als leistungsorientiert und liegen nach einer Therapie mit ihren Fehlzeiten sogar unter dem Durchschnitt!

Abschließende lässt sich sagen: das Thema Alkoholismus im Betrieb sollte nicht

mehr länger tabuisiert werden. Jeder von uns scheut natürlich unangenehme Themen, Schwierigkeiten und Konflikte. Aber einer Schwierigkeit aus dem Weg zu gehen macht mit der Zeit aus einem leichten Problem ein schwieriges Problem.

"Schwierigkeiten werden uns nicht in den Weg gestellt, um uns zu stoppen, sondern um unseren Mut und unsere Kraft herauszufordern."

Nähere Auskünfte zu pib – Prävention in Betrieben erhalten Sie bei **kontakt+co** (Mag. Heribert Holzinger, 0512-585730/14) und dem **Verein BIN** (Mag. Leander Bechtold, 05223-53636/10).

JUGENDSCHUTZ TIROL

Unspektakulär aber dafür konsequent gehen die Bemühungen des Umsetzungsteams unter der Leitung der Abt. JUFF voran, mit dem Ziel, den Jugendschutz möglichst gut und nachhaltig im Alltagsleben zu verankern. Die aktuellen Gemeindeprojekte machen Fortschritte und bieten Gelegenheit, Ideen zu erproben und weitere Erfahrungen zu sammeln, sodass nach dieser Pilotphase ein Paket mit bewährten Maßnahmen für die Tiroler Gemeinden zur Verfügung stehen wird.

Daneben können wir als einen konkreten Erfolg unserer Bemühungen vermelden, dass der Tiroler Landtag beschlossen hat, die derzeit unbefriedigende Regelung bezüglich der alkoholischen Mixgetränke (Alkopops) einer nochmaligen Prüfung zu unterziehen und – sofern dies als sinnvoll erkannt wird – eine entsprechende Änderung im Tiroler Jugendschutzgesetz vorzunehmen.

DIE RAUCHFREIE SCHULE – GE

Ein Pilotprojekt an österreichischen Schulen

WER BIS ZU SEINEM 21. LEBENSJAHR NICHTRAUCHER/IN IST, BLEIBT MIT GROSSER WAHRSCHEINLICHKEIT SEIN LEBEN LANG RAUCHFREI. DIE SCHULE SPIELT DABEI EINE BESONDERE ROLLE: WIE DIE WISSENSCHAFTLICHE FORSCHUNG ZEIGT, SIND MASSNAHMEN GEGEN DAS RAUCHEN IN DER SCHULE BESONDERS WIRKSAM. SO BETRÄGT IN JENEN EUROPÄISCHEN SCHULEN, DIE INSGESAMT RAUCHFREI SIND - IN DENEN ALSO NIEMAND RAUCHT! -, DER ANTEIL DER RAUCHENDEN SCHÜLER/INNEN NUR EINEN BRUCHTEIL DES EUROPÄISCHEN DURCHSCHNITTS.

bm:bwk

Machen Sie Ihre Schule rauchfrei!

Die Bundesministerinnen für Bildung und Gesundheit, Frau BM Elisabeth Gehrler und Frau BM Maria Rauch-Kallat, laden alle Schulen ab der 5. Schulstufe herzlich ein, an dem Projekt "Die rauchfreie Schule. Gemeinsam gegen das Rauchen" teilzunehmen. Die Schulen werden dabei unterstützt, in einem gemeinsamen Prozess auf eine effektive und zugleich sozial verträgliche Weise Regeln gegen das Rauchen zu entwickeln, die auf einem weitgehenden Konsens aller Beteiligten basieren.

Wie ist das Projekt "Die rauchfreie Schule" aufgebaut?

Teilnehmer/innen. Alle Schüler/innen ab der 7. Schulstufe (= durchschnittliches Einstiegsalter der Raucher/innen), ihre Eltern, die Lehrer/innen, das nicht unterrichtende Schulpersonal und die Schulleitung werden in den Prozess der Entscheidungsfindung eingebunden. Jeder und jede soll die Möglichkeit haben, seine Meinungen und Vorschläge einzubringen.

Design. Das Projekt orientiert sich an modernen Formen der Mitbeteiligung und der gelebten Demokratie in der Schule. Schüler/innen, Eltern und Lehrer/innen bilden jeweils kleine Projektgruppen, in denen Interessen und Vorschläge gesammelt und diskutiert werden. Die Ergebnisse werden von einem Projektausschuss zusammengefasst und dem Schulgemeinschaftsausschuss zur Beschlussfassung vorgelegt.

Dauer. Das Projekt ist im Verlauf eines Semesters durchführbar.

Vorgangsweise. Für alle notwendigen Schritte im Projekt werden Materialien und Anleitungen bereit gestellt, so dass sich der Aufwand für das Projekt in Grenzen hält.

Die Schulleitung bestimmt eine/n Projektkoordinator/in, die/der die Bildung der Projektgruppen initiiert. Dazu werden Hilfsmittel des Projektmanagements bereit gestellt.

In den drei Projektgruppen, in denen jeweils Raucher- und Nichtraucher/innen vertreten sind, werden Interessen, Vorschläge und mögliche Stolpersteine gesammelt. Zur Einbindung von möglichst vielen Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern kann ein kurzer Fragebogen verwendet werden, der schnell ausgefüllt und ebenso schnell ausgewertet ist.

Der Projektausschuss wägt die eingebrachten Vorschläge ab und sucht nach Lösungen für aufgetauchte Probleme. Er formuliert den Entwurf für eine mögliche Tabak-Politik der Schule. Dabei kann er auch die Hilfe von Institutionen der Raucherprävention und -entwöhnung in Anspruch nehmen. Dieser Entwurf wird zum Schluss dem SGA übergeben, der die endgültige Entscheidung zu fällen hat.

Evaluation. Der/die Projektkoordinator/in dokumentiert den Prozess mithilfe eines kurzen Dokumentationsbogens, der am Ludwig Boltzmann Institut ausgewertet wird.

Welche Unterstützungen erhalten die Schulen bei der Durchführung des Projektes "Die rauchfreie Schule"?

MEINSAM GEGEN DAS RAUCHEN

Schulen, die an diesem Pilotprojekt teilnehmen, werden auf vielerlei Weise unterstützt:

Sie erhalten einen **Leitfaden** "Rauchfreie Schule: gemeinsam gegen das Rauchen", der ihnen hilft, den Prozess so zu gestalten, dass er mit überschaubarem Aufwand und in angemessener Zeit zu einer schulinternen Vereinbarung hinsichtlich der Vorgangsweise führt. Dieser wird auch als **Download** (www.schule.at/gesundheits) für alle Teilnehmer/innen des Projektes verfügbar sein.

Für alle Prozessschritte erhalten die Schulen geeignete **Materialien** (Fragebögen, Anleitungen, Guidelines, Checklisten etc.), die sie durch den Prozess führen werden. Diese werden auch als **CD-Rom** bereitgestellt, damit sie als Kopiervorlagen benutzbar sind.

Für die Laufzeit des gesamten Projektes wird eine **Hotline** eingerichtet, die für Fragen, Beratung und Information zur Verfügung steht. Unter der Telefonnummer: 01-4277-48282 stehen Ihnen Expert/innen des Ludwig Boltzmann Instituts für Medizin- und Gesundheitssoziologie zur Seite.

Die **Suchtpräventionsstellen** der Bundesländer stehen für Fachberatung der schulischen Projektgruppe zum Thema Rauchen zur Verfügung.

Projektmittel: Schulen, die zur Unterstützung der Rauchfrei-Entscheidung weitere Projekte und Maßnahmen benötigen, können dazu Gelder aus dem "Bildungsförderungsfond für Gesundheit und nachhaltige Entwicklung" beantragen.

Informationen hierzu erhalten sie unter www.umweltbildung.at/bildungsfoerderungsfonds für eine persönliche Beratung durch das BMBWK steht Frau Dr. Beatrix Haller unter der Tel. 01-53120-2533 zur Verfügung.

Wann findet das Projekt statt?

Das Projekt findet im ersten Semester des Schuljahres 2004/2005 statt und beginnt im Oktober. Zu einer Abschlussveranstaltung im Mai 2005 werden alle teilnehmenden Schulen eingeladen.

Anmeldung

Ludwig Boltzmann Institut für Medizin- und Gesundheitssoziologie
Frau Gabriele Bocek, Tel. 01-4277-48282,
gabriele.bocek@univie.ac.at

Anmeldung über das Internet:

www.schule.at/gesundheits, klicken Sie das Logo "Österreichisches Netzwerk Gesundheitsfördernde Schule" an und dann klicken sie weiter auf "Rauchfreie Schule. Dieser Link enthält auch alle wichtigen Informationen zum Projekt und zum Thema Rauchen und Schule.



Pinocchio. Siegfried Anzinger
Gouache auf Papier, 120 x 70 cm, Österreich 1983

Immer mehr Jugendliche greifen immer früher zur Zigarette

Die Zahl der rauchenden Jugendlichen in Europa ist in den letzten 20 Jahren dramatisch angestiegen. In Österreich hat sich der Anteil der täglich rauchenden Mädchen seit 1986 verdreifacht. Heute raucht etwa die Hälfte aller 15-jährigen Jugendlichen, obwohl für diese Altersgruppe ein generelles Rauchverbot besteht.

Rauchzeichen überall

Nach der wiederholten Erhöhung der Zigarettenpreise liefern sich zumindest in Deutschland die Hersteller eine Werbeschlacht rund um die Frage, wer – noch – billig ist (siehe Seite 5). Für Nichtraucher ein amüsantes Schauspiel und für uns ein Grund, uns umzusehen, was sich sonst noch beim Thema Tabak abspielt.

Zigaretten-Einzelverkauf beliebt, aber bald verboten

"Eine Zigarette, bitte." Diesen Satz hören Tabakladenbesitzer in Deutschland immer öfter. Manche Leute haben schlicht und einfach kein Geld mehr für eine ganze Packung in der Tasche. Was in den meisten Ländern der Welt völlig gang und gebe ist, gehört seit einiger Zeit auch an vielen deutschen Kiosken, Tabakbörsen und Kneipentresen wieder zum Alltag: der Einzelverkauf von Zigaretten. Möglicherweise nicht mehr lange. Die Bundesregierung will ihn verbieten. Das "Gesetz zur Verbesserung des Schutzes junger Menschen vor Gefahren des Alkohol- und Tabakkonsums" soll da helfen. Es sieht vor, dass Raucher künftig beim Zigarettenkauf mindestens 17 Stück erwerben müssen. Zwischen 15 und 25 Cent kosten einzelne Glimmstängel je nach Marke. "Die Kunden sind vorwiegend jüngere Leute", sagt der Berliner Tabakverkäufer Michael Dehmel. Neben Kostengründen stärkt nach Ansicht von Alltagsforschern auch ein Mentalitätswandel die Nachfrage. "Jugendliche haben beim Rauchen zunehmend ein schlechtes Gewissen", sagt der Bonner Volkskundler Gunther Hirschfelder. Dazu trügen auch die neuen Warnaufdrucke bei. "Für viele ist es ein Unterschied, ob sie einzelne 'Todesstängel' kaufen oder eine ganze Packung." Anders als in England oder Frankreich hätten Jugendliche in Deutschland oft mehr Gesundheitsbewusstsein. "Das Gesetz ist notwendig, denn wir wollen junge Menschen vor den Gefahren des Alkohol- und Tabakkonsums schützen", sagt die Drogenbeauftragte der Bundesregierung Marion Caspers-Merk. Wenn alles nach Plan geht, tritt es im Juli in Kraft. Auch Gratisproben als Werbegeschenke und die kleinen Zehnerpackungen werden dann verboten.

Quelle: Stern, 11.4.2004

Schweden verbietet Rauchen in Restaurants

In Schweden darf ab Juni 2005 in Restaurants, Bars und Cafés nicht mehr geraucht werden. Ein entsprechendes Gesetz hat das Parlament in Stockholm verabschiedet. Bereits zum 1. Juni ist in Norwegen ein Rauchverbot in Bars und Restaurants in Kraft getreten.

Quelle: Neue Zürcher Zeitung 13.05.2004

Viele Kinder im Vorschulalter verhaltensauffällig

Mehr als die Hälfte der Eltern kleiner Kinder halten ihren Nachwuchs für verhaltensauffällig und klagen über Erziehungsschwierigkeiten. "Verhaltensprobleme sind bereits im Vorschulalter weit verbreitet", kommentiert die deutsche Familienministerin Renate Schmidt eine neue wissenschaftliche Langzeitstudie im Auftrag ihres Hauses. 13 bis 17 Prozent der Kinder weisen danach ernsthafte Schwierigkeiten im Sozialverhalten auf. Sie sind aggressiv, hyperaktiv oder leiden unter Ängsten. Bei der Hälfte aller Verhaltensauffälligkeiten kleiner Kinder "handelt es sich nicht um kurzzeitige schwierige Phasen, sondern um langfristige Entwicklungen", gegen die nach Worten Schmidts frühzeitig vorgebeugt werden muss und kann. Die Studie der Uni Erlangen-Nürnberg belegt auch, dass Präventionsmaßnahmen schon bei Kindern unter sechs Jahren Verhaltensschwierigkeiten stoppen und korrigieren können. "Aufeinander abgestimmte Trainingsprogramme für Eltern und Kinder zeigen die besten Erfolge." Die wichtigsten Gründe für Verhaltensprobleme der Kinder sind nachlässige bzw. übermäßig strenge oder für die Kinder unlogische Erziehung, mangelhafte Aufsicht, permanente Konflikte zwischen Mutter und Vater, aggressives Familienklima, Alkoholmissbrauch bei Eltern und Großeltern. "Ursachen der kindlichen Verhaltensprobleme sind ein Zusammenspiel sozialer, biologischer und psychologischer Faktoren", heißt es in der Expertise.

Quelle: Die Welt, 25. Mai 2004

Armband gegen jugendliches Wettsaufen

Dorffeste und ähnliche Veranstaltungen enden für immer mehr Jugendliche und Kinder in ärztlicher Behandlung. "Binge Drinking" heißt das Rauschsaufen auf Neudeutsch. Das Jugendgesetz verbietet zwar die Abgabe von Alkohol an unter 16-Jährige, kontrolliert wird aber nur selten. Der Alltag bestätigt die Statistik: "Bei uns haben sich nach Zeltfesten die Anrufe von Rettungsleuten und Kontrollorganen gehäuft", sagt Bürgermeister Josef Moosbrugger, Obmann der Regionalplanungsgemeinschaft Bregenzerwald. Tenor der Anrufe: "Tut endlich etwas!"

Rechtzeitig zu Beginn der Festsaison reagieren die Bregenzerwälder Gemeinden. Jugendliche unter 16 bekommen bei Veranstaltungen Eintritts-Armbändchen in speziellen Farben. Die Alkoholabgabe an sie ist verboten. Die Einhaltung des Alkoholverbotes, aber auch der Sperrstunde (je nach Alter 23 oder 24 Uhr) wird von Wachpersonal kontrolliert. Kontrolle ist für Veranstalter Auflage, die Bändchenabgabe nur Empfehlung.

Quelle: Der Standard vom 22.05.2004

Ein Urteil, das man nicht so schnell vergisst

Im US-Bundestaat Georgia hat ein Richter einen jugendlichen Drogenabhängigen dazu verurteilt, sich einen Sarg zu kaufen und ihn – als Ansporn für eine erfolgreiche Entziehungskur – sechseinhalb Jahre lang bei sich aufzustellen. Richter Sidney Nation verurteilte den 24-jährigen Wiederholungstäter wegen Autofahrens unter Einfluss von Alkohol und Heroin zunächst zu sieben Jahren Gefängnis, reduzierte die Strafe dann jedoch auf sechs Monate Haft und einer Geldstrafe in Höhe von 1000 Dollar zusammen mit der Auflage des Sargs. Früher einmal hatte der Richter einen Verkehrssünder wegen Trunkenheit am Steuer dazu verurteilt, das von ihm bei einem Unfall demolierte Auto in seinem Vorgarten auszustellen.

Quelle: Atlanta Journal Constitution, Kurier, 12.5.2004

Ecstasy-Konsum hat möglicherweise dauerhafte Folgen

Rund vier Prozent der deutschen Jugendlichen zwischen 14 und 25 Jahren haben schon einmal Ecstasy genommen. Das Amphetamin-Derivat wirkt leicht aufputschend und versetzt den Konsumenten in eine gelöste, glückliche Stimmung. Im Tierversuch

kann Ecstasy die Nervenzellen so schädigen, dass die Serotonin-produzierenden Nervenzellen absterben. Man vermutete daher, dass auch bei menschlichen Langzeit-Konsumenten die Serotonin-Konzentration in bestimmten Hirnregionen permanent verringert ist. Viele Forscher sehen darin auch den Grund für Leistungseinbußen, die nach Langzeitmissbrauch von MDMA auftreten können. "Die Fähigkeit, Chancen und Risiken gegeneinander abzuwägen, ist gegenüber Personen ohne Ecstasy-Erfahrung deutlich verringert", sagt Boris Quednow von der Bonner Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Auch das Erinnerungsvermögen leidet bei regelmäßigem MDMA-Konsum. Die heute gegen Langzeitschäden vorgeschlagenen Medikamente sind daher möglicherweise die falschen, teilte die Uni Bonn mit.

Quelle: Netzzeitung - Wissenschaft, 19.5.04

Schweizer Polizei gegen mehr Repression

Der Verband Schweizerischer Polizeibeamter (VSPB) spricht sich für eine Sucht- und Drogenpolitik aus, die die Menschenwürde aller Betroffener ins Zentrum stelle. Dieses Problem müsse ohne Emotionen seiner Lösung zugeführt werden. Jüngste Verlautbarungen zu Sucht- und Drogenfragen wollten der Öffentlichkeit einreden, die Drogenpolitik sei gescheitert, es brauche deutlich mehr Repression auch gegen Konsumierende, die politisch links stehende Sozialarbeit müsse endlich von den "Rechten" zurückgestutzt werden, "und ähnlich Fragwürdiges mehr". Solche und weitere populistische Sprüche seien weit verbreitet. Diese sollten bewusst auf allen Stufen der Bevölkerung Angst und Schrecken verbreiten. "So weit darf es nicht kommen", warnt der VSPB. Politisch geschürte Emotionen und Vorurteile seien wenig hilfreich in einer Diskussion, die Anstand, Ehrlichkeit und spezifisches Fachwissen verlange. Hochrangige Polizeioffiziere der meisten Polizeikorps stünden hinter der pragmatischen nationalen 4-Säulen-Drogenpolitik des Bundesrates. Die Polizei wolle jedoch nicht länger als "letztes Mittel" einer auch aus suchtpreventiver Sicht unzulänglichen Jugend-, Arbeits- und Familienpolitik erhalten müssen.

Quelle: Tagesanzeiger, 27.4.2004

Kiffen: Schüler in Frankreich vorn

Frankreichs Schüler kiffen europaweit am meisten. Das geht aus der neuen Länderstudie der Europäischen Überwachungsstelle für Alkohol und Drogen (Espad) hervor, die gestern in Paris veröffentlicht wurde. Danach rauchen 21 Prozent der 16- und 17-jährigen französischen Jungen mehr als zehn Joints im Jahr, bei den Mädchen liegt der Anteil bei 11 Prozent. Noch vor zehn Jahren hatten die Vergleichswerte bei 7 Prozent für Jungen und bei 4 Prozent für Mädchen gelegen. Quelle: Taz, 15.4.2004

Cannabis in Coffee Shops vor dem Aus?

In den Niederlanden könnte der Verkauf von im eigenen Land angebautem Cannabis bald verboten werden. Das holländische Cannabis enthalte derart viel von dem Wirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC), dass es möglicherweise als harte Droge eingestuft werden könnte und dann nicht mehr in den berühmten "Coffee Shops" verkauft werden dürfte, berichteten niederländische Medien.

Justizminister Piet Hein Donner und Gesundheitsminister Hans Hoogervorst wollen demnach untersuchen lassen, wieviel THC das so genannte Nederwiet tatsächlich enthalte. Eine unabhängige Untersuchung hatte unlängst ergeben, dass der THC-Gehalt in niederländischem Cannabis im Jahr 2002 bei durchschnittlich 15,2 Prozent lag, während importiertes Cannabis nur 6,6 Prozent THC enthalten habe. Obwohl der Anbau von Hanf in den Niederlanden verboten ist, darf Cannabis in den Coffee Shops seit 1976 verkauft werden - allerdings darf jeder Kunde höchstens fünf Gramm pro Tag kaufen.

Quelle: Tageschau, 6.4.2004

Ende der Förderungen für den Tabakanbau in Sicht

Tabakpflanzer in der Europäischen Union bekommen von 2010 an keine Subventionen mehr. Darauf verständigten sich die EU-Landwirtschaftsminister. Bislang hat die EU den Tabakbauern jährlich rund eine Milliarde Euro bezahlt.

Quelle: Die Welt, 24.5.2004

Tabak-Konzern am Pranger

Der amerikanische Tabak-Konzern Philip Morris steht Insiderangaben zufolge vor der Einigung mit der EU, die das Unternehmen im Jahr 2001 aufgrund angeblicher Verwicklungen in Tabaksmuggel verklagt hatte. Die EU begründete ihre Anschuldigungen damit, dass Konzerne wie Philip Morris Nachbarländer der EU mit Zigaretten überversorgt hätten. Dies habe den Schmuggel angeregt, wodurch der EU Steuergelder in Milliardenhöhe entgangen sein sollen. Wie jetzt bekannt wurde, wollen sich beide Parteien außergerichtlich einigen. Diese Einigung sieht eine Zahlung von rund 1 Mrd. Dollar von Philip Morris an die EU über die nächsten 12 Jahre vor.

Quelle: Zeitschrift Aktie&Co, 5. 4.2004

www.suchtvorbeugung.net

**Nutzen Sie Österreichs
aktuellsten und umfassendsten
Veranstaltungskalender zum
Thema Sucht.**



Impressum:

Herausgeber:

Jugendrotkreuz Tirol
kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz

Redaktion:

Brigitte Fitsch, Mag. Gerhard Gollner, MMag. Gregor Herrmann, Mag. Heribert 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

ENDE GUT - ALLES GUT

Ein junger Mann geht spazieren und sieht eine verschrumpelte, faltige, kleine Frau, die glücklich in ihrem Schaukelstuhl auf der Veranda sitzt.

"Entschuldigen Sie," spricht er die Frau an, "aber Sie sehen so zufrieden und glücklich aus. Was ist das Geheimnis Ihres Lebens?"

Die Frau antwortet: "Jeden Tag 60 - 80 Zigaretten, mindestens eine Flasche Schnaps, keinen Sport und jede Menge junger Männer und das mein ganzes Leben lang!"

"Unglaublich!" staunte der Mann, "und darf ich Sie fragen, wie alt Sie jetzt sind?"

"Neununddreißig ..."

