

Good News!

Ein neues Jahr hat begonnen, und wir haben uns dazu Glück gewünscht. Wir hoffen, dass es uns Erfreuliches bringen wird. Und da wir alle auch ein wenig unseres Glückes Schmied sind, fangen wir am besten gleich selbst damit an.

Sprich: Angesichts der vielen schlechten Nachrichten, die uns die Medien bevorzugt - und meist noch aufgebauscht - servieren, richten wir in unserem Newsletter den Blick bewusst auf die guten Dinge: Nicht nur auf diese, aber sie stehen im Vordergrund, denn Krankjammern macht mit der Zeit auch krank.

- 2 Ein schönes Fest
- 3 Stamser Jugendvisionen
- 4 Konsumtrends
- 6 Aktion Verzicht 2009
- 7 Rauchfrei im Betrieb
- 8 Ich will alles und sofort
- 9 Neues aus der Bibliothek

Ein schönes Fest, an das man sich gern erinnert

Am 3. Jänner 2009 lud das **BORG Innsbruck** zum Maturaball ins Kongresshaus. Ein schönes Fest sollte es werden – eines, bei dem Alkoholexzesse keine unangenehme Begleiterscheinung sein sollten.



Die **SansiBar** kann über kontakt+co inkl. Gläser und Bar-Equipment für Bälle, Feste oder Feiern aller Art entliehen werden.

Mehr ...



<http://www.kontaktco.at/sansibar>

Das Ballkomitee der SchülerInnen wollte auch ein Zeichen gegen die ungerechten Pauschalvorwürfe setzen, alle Jugendlichen würden sich keine Gelegenheit entgehen lassen, um sich mit Alkohol abzufüllen. Die Idee einer Schüler-Bar, an der nur alkoholfreies ausgeschenkt werden sollte, war geboren. Nicht gerechnet hatten die Jugendlichen mit den Widerständen aus der Erwachsenen-/Wirtschaftswelt, immerhin kam verbale Unterstützung von Seiten einiger Politiker (z.B. von BM Hilde Zach und der Jugendstadträtin Opitz-Plörer). Aber nur dank der Hartnäckigkeit und Überzeugungskraft von Mirjam Kriegelsteiner, einer Schülerin aus dem Ballkomi-

tee, ist es schlussendlich gelungen, die Idee allen Widerständen zum Trotz in die Tat umzusetzen und sogar die „Konkurrenz“ (das Catering des Congress) zum Verbündeten zu machen.

In der „Nacht der Nächte“ – wie die Schüler/innen ihren Ball selbst nannten – zeigte sich, was viele Skeptiker nicht glauben wollten: Sehr viele junge und ältere Ballbesucher nutzten gerne das alkoholfreie Angebot der von den Schülern betriebenen **SansiBar**, waren angetan von den köstlichen Alternativen zu Alkohol und konnten den Ball auch zu vorgerückter Stunde noch in vollen Zügen genießen.

Nachlese

Die Stamser Jugendvisionen sind seit Jahren ein Tiroler Veranstaltungs-Highlight für Menschen, die es in der Jugendarbeit, als Lehrer/innen oder Erzieherinnen mit jungen Menschen zu tun haben. Auch zuletzt ist es den Veranstaltern wieder gelungen, den Nerv der Zeit zu treffen. Passend zur medialen Dauerberichterstattung zum Thema Wirtschaftskrise und Konsum, widmete man sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln der Frage, was dies alles in Bezug auf unsere Jugend bedeuten kann. Die Teilnehmer/innen konnten einen Blick in die Zukunft werfen - es wurde eine interessante österreichische Trendstudie präsentiert - , aber auch feststellen, dass die Vergangenheit nicht unbedingt vorbildhafte Modelle liefert, wenn es darum geht, wie wir heute unsere Kinder zu konsummündigen Menschen erziehen können. In Den Workshops konnte die Thematik kreativ und aktiv vertieft werden.

Download des Hauptreferats vom 20.10.08

„Jugend, Konsum und Maßlosigkeit:
Ein unausweichlicher Zusammenhang?“



http://www.sozialpaedagogik-stams.at/sites/jugendvisionen_referat.html

**Haben
müssen-
Sein
wollen.**

**Jugend
und Konsum**

**Stamser
Jugendvisionen
20.-23.10.2008**



Aktuelle Konsumtrends

Tabak, Alkohol, Cannabis



Nicht nur die Aktien gehen nach unten

Wir haben für Sie die wichtigsten Datenerhebungen und Suchtberichte des letzten Jahres durchforstet. Das Fazit: In der Breite der Bevölkerung sinkt der Konsum legaler und illegaler Drogen.

Aber:

Zugleich verschärft sich bei einer Minderheit das Konsumverhalten.

Alkohol und Jugendliche

Die Entwicklung ist zwiespältig: Einerseits ist sowohl der regelmäßige Alkoholkonsum insgesamt als auch der Konsum von spirituosenhaltigen Alkopops bei der „breiten Masse“ der Jugendlichen zurückgegangen. In Zahlen:

Die Anzahl der 12- bis 17-Jährigen, die zumindest 1x in der Woche Alkohol trinken, hat sich **von 21,2%** (2004) **auf 17,4%** (2008) verringert. (Drogenaffinitätsstudie BRD)

Zugleich und andererseits weist etwa ein Fünftel der Jugendlichen zunehmend riskante Konsummuster auf

(fünf oder mehr Gläser bei diversen Trinkanlässen). (BZgA 2008, 13)

Rauchen und Jugendliche

Wie schon bei den letzten HBSC-Studien zeigt sich auch in der Drogenaffinitätsstudie ein Rückgang bei den rauchenden Jugendlichen: Ein **starker Rückgang** ist insbesondere seit 2001 zu beobachten.

Im gleichen Zeitraum stieg der Anteil der Jugendlichen, die noch nie geraucht haben, deutlich an. (BZgA 2008, 13)

Seit 2001 hat sich die Raucherquote sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Jugendlichen

halbiert und erreicht aktuell einen **historischen Tiefstand**. (BZgA 2008, 7).

Der Anteil der 12- bis 17-Jährigen, die gelegentlich oder ständig rauchen, lag 2008 bei zwar nur noch bei **15,4%** (2001: 27,5%), ein „harter Kern“ junger Raucher/innen greift dafür aber umso häufiger zur Zigarette.

Cannabis und andere illegale Substanzen

Zur Situation in Österreich: Rund **ein Fünftel** der Bevölkerung hat bereits einmal Cannabis konsumiert, mit Spitzenwerten von bis zu vierzig Prozent bei den jungen Erwachsenen. Für alle anderen Substanzen sind die Werte deutlich geringer und liegen meist bei maximal zwei



Quellenangaben zu den gesichteten Studien:



www.kontaktco.at/newsletter_2009_1

(Heroin) bis vier Prozent (Ecstasy, Amphetamine, Kokain) für die Gesamtbevölkerung.

Europaweit betrachtet scheint der Cannabiskonsum abzunehmen: Die aktuellen Daten belegen für die meisten Länder im Zeitraum 2001 bis 2006 eine **„stabile“ bzw. „rückläufige“ Tendenz** beim Drogenkonsum unter 15-jährigen Schülern. (EMCDDA 2008, 13)

Zudem sind die Raten für den aktuellen Konsum (die letzten zwölf Monate) nochmals deutlich geringer. Dies belegt, dass der Konsum von illegalen Substanzen überwiegend auf Probiererfahrungen und eine begrenzte Lebensphase beschränkt ist. (ÖBIG 2008, III/IV)

**WENIGER
IST MEHR!**

WWW.AKTION-VERZICHT.NET

25.02.-11.04.

2009

**AKTION
VERZICHT**

**BRAUCHEN WIR, WAS WIR HABEN?
HABEN WIR, WAS WIR BRAUCHEN?
IN DER FASTENZEIT AUF EIN
KONSUMGUT ZU VERZICHTEN
BIETET DIE MÖGLICHKEIT,
GEWOHNTE VERHALTENS-
MUSTER AUFZUBRECHEN UND FÜR
SICH NEUE SICHTWEISEN ZU
ENTDECKEN, DIE KONTROLLE
ÜBER DIE EIGENEN WÜNSCHE
UND HANDLUNGEN ZU ERPROBEN
SOWIE DAS EIGENE DURCHHALTE-
VERMÖGEN ZU TESTEN.**

Logo: TIES, City, Caritas, ...

Das Aktionsangebot

Brauchen wir, was wir haben?
Haben wir, was wir brauchen?

In der Fastenzeit auf ein Konsumgut oder eine Gewohnheit zu verzichten, bietet die Möglichkeit, gewohnte Verhaltensmuster aufzubrechen und für sich neue Sichtweisen zu entdecken, die Kontrolle über die eigenen Wünsche und Handlungen zu erproben sowie das eigene Durchhaltevermögen zu testen.

Wer mitmacht, verzichtet in der Fastenzeit ...

- ... ganz oder teilweise
- ... auf Alkohol oder Süßigkeiten oder andere Konsumgüter bzw. Gewohnheiten.

Mehr zur Aktion Verzicht: Hintergründe, Ideen, Materialien ...



www.aktion-verzicht.net

Eine Zwischenbilanz

Wir haben mit der Projektkoordinatorin, Frau DI Antje Suitner, und einer Teilnehmerin gesprochen.

Suitner: „Der Kursverlauf wird von uns sehr positiv bewertet. Die Rückmeldungen der Teilnehmer/innen sind gut, und der gegenwärtige Status ebenso, nämlich dass von 19 Teilnehmer/innenn nur zwei wieder – in reduziertem Ausmaß – zu rauchen begonnen haben. Besonders positiv aufgefallen sind mir die hohe fachliche und soziale Kompetenz der Trainerin.“

Eine spezielle Herausforderung für den Betrieb ist laut Suitner die Gleichbehandlung von Rauchern und Nichtraucher

„RAUCHFREI“ bei GE in Jenbach

Mit 15.1.2009 hat bei GE in Jenbach der Umstieg auf einen „rauchfreien Betrieb“ begonnen. Zur Unterstützung dieser Maßnahme wurden im Herbst 2008 zwei „Rauchfrei“-Kurse durchgeführt.



Mehr dazu sowie zum „Rauchfrei“-Angebot für Betriebe ...



<http://www.kontaktco.at/fachbereiche/pib/rauchfrei>

chern in unterschiedlichen Arbeitsbereichen (Bürobereich vs. Produktion).

Teilnehmerin: „Für uns war vor allem die humorvolle und trotzdem eindeutige Kommunikation der Trainerin wichtig und ihr stetes Bemühen auf jeden einzelnen Teilnehmer einzugehen. Zusätzlich motivierend war der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung innerhalb der bunt zusammengewürfelten Gruppe. Voraussetzung dafür war, dass wir uns an die Vereinbarung gehalten haben, keinerlei Gesprächsinhalte außerhalb der Kursgruppe auszutauschen.“

Aufbauend auf diesen Ergebnissen plant der Betrieb ab ca. März 2009 wieder ein Kursangebot für Mitarbeiter/innen (und deren Partner/innen).

Sucht wird durch verschiedenste Faktoren beeinflusst: Die Häufigkeit und die Menge der konsumierten Mittel, das Milieu, in dem man lebt, vor allem aber auch die Person mit ihren Stärken und Schwächen.

Eine in diesem Zusammenhang besonders relevante Lebenskompetenz ist die **Selbst- und Impulskontrolle**.

Darunter versteht man die Fähigkeit, spontane Handlungsimpulse zu verzögern bzw. ihnen zu widerstehen. Die Fähigkeit der Selbstkontrolle ist bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt und kann Schritt für Schritt erlernt werden. Entwicklungspsychologische Untersuchun-

Ich will alles - und zwar sofort!

Warum es auch suchtpreventiv sinnvoll ist, dass schon Kinder lernen, ihre Impulse zu zügeln



Beitrag und Quellenangabe unter ...



www.kontaktco.at/newsletter_2009_1

gen zeigen, dass Kinder diese Fähigkeit erst nach und nach erwerben. Eine gut entwickelte Impulskontrolle trägt nicht nur Früchte im späteren Konsumverhalten, sondern wirkt sich auch darüber hinaus positiv aus, z.B. auf den Umgang mit stressigen Alltagssituationen.

Was können Eltern tun, um diese Fähigkeit zu fördern?

Dazu drei einfache Tipps:

1. mit gutem **Vorbild** vorausgehen
2. **konsequent** und mit guten Gründen dem Kind begreiflich machen, dass und warum das Warten sinnvoll

ist (z.B. auf eine Nascherei; oder auf die TV-Kinderserie, die das Kind am liebsten mag, anstatt einfach aus momentaner Langeweile die nächstbeste Sendung zu schauen)

3. das in Aussicht Gestellte auch **verlässlich einhalten** (damit die positive Verstärkung eintritt, indem sich das Warten letztlich gelohnt hat)

Anlassfälle gibt es genug, um nicht zu sagen: Es gibt sie fast täglich.

Es liegt nur an uns Eltern, sie dafür zu nutzen, mit unseren Kindern diese wichtige **Lebenskompetenz von klein auf zu trainieren.**



Joachim Körkel

Damit Alkohol nicht zur Sucht wird

Das Buch basiert auf einem seit vielen Jahren erfolgreichen Kursprogramm, das in Deutschland auch von Krankenkassen anerkannt ist. In 10 Schritten und anhand von Fallbeispielen lässt sich das eigene Trinkverhalten exakt einordnen und regulieren. Das zusätzlich beigelegte Trinktagebuch, das in jede Hosentasche passt, hilft bei der täglichen Bestandsaufnahme. Auch für Angehörige liefert das Buch gute Hinweise:

- worauf Partner achten sollten,
- wie das Trinkverhalten richtig eingeschätzt wird
- wie man über das Thema ins Gespräch kommt und
- konkrete Unterstützung anbietet, die ankommt.



Benjamin R. Barber

Consumed!

Die Spielregeln des globalen Kapitalismus: Überflüssige Güter werden in großer Zahl produziert, Kinder zu Konsumenten gemacht und Erwachsene in infantile Schnäppchenjäger transformiert. Entweder, so Benjamin Barbers These, wird der Kapitalismus das Infantile durch ein demokratisches Ethos ersetzen und Gleichheit wieder ebenso fördern wie Profit, Vielfalt ebenso wie Konsum, oder die Infantilisierung wird nicht nur die Demokratie, sondern auch den Kapitalismus selbst zugrunde richten.

Impressum: kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz | Redaktion: Mag. Sandra Aufhammer, Dipl.Päd. Brigitte Fitsch, Mag. Gerhard Gollner, Mmag. Harald Golser, Mmag. Gregor Herrmann
Anschrift: Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck Tel. 0512/585730 | Fax DW-20 | office@kontaktco.at | www.kontaktco.at