



- 2 Aus eigener Kraft
- 4 Info-Flyer für Jugendliche
- 5 plus
- 6 Suchtprävention und Lehrlinge
- 7 Buchtipps
- 8 Elternratgeber Cannabis

Neugierig?

Neugier und Risikofreude werden oft genannt, wenn davon die Rede ist, was Jugendliche dazu bringt, mit Rausch- und Suchtmitteln zu experimentieren. Dabei wird gern übersehen, dass diese Eigenschaften ja nicht nur kaum zu unterdrücken sind, sondern dass dies wohl auch gar nicht der richtige Weg wäre. Die „Neugierigen“ sind zumeist auch für vieles andere aufgeschlossen und werden - mit ihren vielfältigen Interessen beschäftigt - gar nicht so leicht einer einzigen Sache verfallen.

Also liebe Leser/innen, frisch gewagt ist halb gewonnen - schauen Sie einfach hinein: in unseren aktuellen Newsletter!

Aus eigener Kraft

Baron Münchhausen zieht sich selbst am Schopf aus dem Sumpf. Das ist ein einprägsames Bild - den meisten von uns bekannt - für etwas, das einfach unmöglich ist.

Sucht und Selbstheilung?

Suchtkrankheiten, wie vor allem Alkoholismus, werden manchmal auch als eine Art Sumpf wahrgenommen, in dem die Menschen versinken. Sich daraus selbst wieder zu befreien, gilt landläufig ebenso als ziemlich unmöglich. Aber stimmt das eigentlich?

Aktueller Befund

Die Befunde einer im deutschsprachigen Raum noch relativ jungen Wissenschaft, der Selbst-



**„Nimm dein Leben
in die Hand!“**

oder

**Die unterschätzte
Selbsthilfe-Strategie**

heilungsforschung, eröffnen seit einigen Jahren den Blick auf ein erstaunliches Phänomen.

Zwischen **zwei Drittel und drei Viertel** der Menschen mit einem Alkoholproblem bekommen dieses aus eigener Kraft und ohne professionelle Hilfe wieder in den Griff! Ebenso bemerkenswert ist, dass die Beendigung des Alkoholkonsums dann auch eine hohe Stabilität aufweist.

Der Hausverstand sagt uns, dass diese Effekte davon mitbestimmt werden, wie stark jemand trinkt und wie gut oder schlecht die sonstige Lebenssituation dieser Person ist. Der wissenschaftliche Befund bestätigt dies. Aber sogar in der Gruppe jener, die als schwere

Alkoholiker/innen gelten, sind es immer noch 50%, die auf eigene Faust ihrer Sucht ein Ende setzen.

Das bisher Gesagte bedeutet freilich nicht, dass Behandlungsangebote nicht hilfreich oder notwendig seien. Sie erhöhen erwiesenermaßen die Wahrscheinlichkeit einer Heilung und ihre Aufrechterhaltung.

Das hohe Potential der Selbstheilungskräfte ist vor allem spannend in bezug darauf, dass laut Forschung in vielen Fällen bereits relativ einfache Anstöße genügen, um aus einem latent vorhandenen Veränderungswunsch ins Handeln zu gelangen.

Ein kurzes Interventionsgespräch

durch den Hausarzt kann den Prozess in Gang setzen und nachhaltig Wirkung zeigen. Teilweise haben sich sogar noch weniger aufwändige Impulse, wie Broschüren oder internet-gestützte Interventionen, als wirksam erwiesen.

Zum Nachlesen: Sucht - Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis, Heft 2, April 2009

Doping hält
zunehmend im Freizeitsport und in der Berufswelt Einzug. Nach aktuellen Schätzungen missbrauchen 31 Millionen Menschen weltweit Medikamente zur Leistungssteigerung. Mehr als 15 Milliarden Euro werden damit jährlich umgesetzt.



Aufmerksame Leser/innen

werden sich vielleicht, daran erinnern, dass dies schon im letzten Newsletter ein Thema war. Wir berichteten über den Trend zum „Neuro-Enhancement“ im englischsprachigen Raum. Inzwischen ist die Diskussion auch bei uns angelangt. Anerkannte Wissenschaftler/innen nehmen in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „Geist und Gehirn“ Stellung und kommen mehr oder weniger zum Schluss: „Gehirndoping - warum nicht?“ Soviel ist sicher: Glück und Erfolg aus der Pille - das Thema kommt verstärkt auf uns zu.

NEU: Infolyer für Jugendliche

Vier Infolyer und ein Plakat zum Thema Sucht & Drogen liefern Anstöße und Infos für Jugendliche.



Männlein und Weiblein ...
unterscheiden sich in ihren Vorlieben, Interessen und nicht zuletzt auch ihren Konsummustern. Die aktuellen Flyer berücksichtigen dies und sprechen Mädchen und Burschen auf je eigene Art an.

Bestellmöglichkeit: 0512/585730 oder office@kontaktco.at



Aus Erfahrung wird man klug

Das Präventionsprogramm **plus** (5.-8. Schulstufe) wird in Tirol bereits in vielen AHS und HS umgesetzt. Ab dem laufenden Schuljahr geht es österreichweit an den Start und wird auch wissenschaftlich evaluiert.



Infos: Dipl.Päd. Brigitte Fitsch, 0512/585730

Wozu?

plus unterstützt Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung von Kompetenzen, die es ihnen erleichtern, anstehende Entwicklungsaufgaben gut zu bewältigen. Zugleich verringert sich damit das Risiko, in Drogen- oder Suchtprobleme abzugleiten.

Wie?

plus berücksichtigt die neuesten Erkenntnisse der suchtpreventiven Forschung, ohne die Rahmenbedingungen, die das österreichische Schulsystem vorgibt, außer Acht zu lassen. Ein flexibler Rahmen mit fixen und variabel einsetzbaren Modulen, die sich den Bedürfnissen der Klasse anpassen lassen, charakterisieren die Struktur des Programms.

Was?

Das Programm reicht über vier Schuljahre und gliedert sich in folgende Jahresschwerpunkte:

- Ressourcen aufspüren und gut miteinander umgehen
- Ressourcen integrieren und Kompetenzen erweitern
- Fähigkeiten verstärkt anwenden und üben
- Fähigkeiten unter schwierigen Bedingungen aufrechterhalten

Wer?

Im Idealfall wird **plus** fächerübergreifend durch das Lehrerteam einer Jahrgangsstufe umgesetzt. Die Eltern werden eingeladen, die präventiven Grundsätze zu Hause anzuwenden und so die Nachhaltigkeit zu unterstützen.

Zielgruppe Lehrlingsausbilder/innen

Im November 2008 haben wir im Rahmen einer Veranstaltung des Lehrlingsausbilder-Forums zum Themenbereich Suchtprävention im Betrieb informiert. Durch die vielen Fragen und die rege Diskussion mit den Lehrlingsausbildern wurde offensichtlich, dass der Wunsch nach „Verhaltensrichtlinien“ sehr groß ist.

Mittlerweile wurden diese Verhaltensleitlinien für fünf verschiedene Szenarien ausgearbeitet und juristisch abgeklärt:

- Arbeitsbeeinträchtigung durch exzessiven Freizeitkonsum
- Alkoholisierung am Arbeitsplatz
- Verdacht auf Drogenkonsum

Suchtprävention und Lehrlinge

Studien zeigen, dass Lehrlinge in Bezug auf problematischen legalen wie illegalen Substanzkonsum sowie „harte Konsummuster“ deutlich höhere Werte aufweisen als etwa gleichaltrige Schüler/innen. Deshalb sind Anstrengungen der Prävention während der Lehre besonders wichtig und lohnend.



www.kontaktco.at/fachbereiche/betriebe

- Drogenkonsum als Fakt
- Weitergabe von Drogen

Aufbauend auf diesen Handlungsleitlinien werden gegenwärtig drei verschiedene Workshop-Typen entwickelt, in denen diese Inhalte mit unterschiedlichen pädagogischen Konzepten (von Informationsaustausch bis interaktiven Übungen) vermittelt werden.

Nach der Feinjustierung aufgrund der Erfahrungen aus der Pilotphase im Herbst 2009 werden diese Veranstaltungen ab 2010 in unser Angebot übernommen.

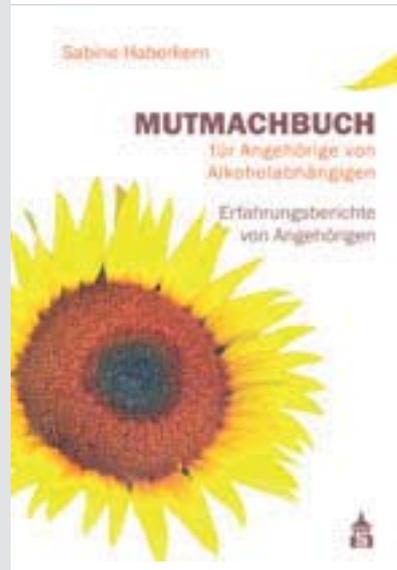
Geplante Workshop-Typen

Kompaktseminar (KS) für Lehrlinge
KS für Lehrlinge und Lehrlingsausbilder
Theaterpädagogischer Workshop

Mutmachbuch

Sabine Haberkern, 2009

In diesem Buch für Angehörige von Alkoholabhängigen berichten sechs Angehörige aus ihrem Leben und schildern jeweils den Weg, den diese Angehörigen gegangen sind. Diese Erfahrungsberichte machen deutlich, wie Kräfte zehrend dieser Kampf war, und zeigen, wie diese Angehörigen schließlich einen besseren Weg für sich gefunden haben. Der allgemeine Informationsteil ist in einer gut verständlichen Sprache geschrieben und zeigt in mitfühlender und ermutigender Weise neue Wege für Angehörige von Alkoholabhängigen auf.



Online-Recherchen in unserer Bibliothek sind auf der Website des Österreichischen Büchereiverbandes möglich:



www.kontaktco.at/bibliothek

Raus aus der Suchtfalle!

H. Rau, C. Dehner-Rau, 2009

Was tun, wenn Alkohol oder Medikamente über das Leben bestimmen? Das Buch zeigt, wie sich die Mechanismen der Sucht durchschauen und verändern lassen. Der Weg aus der Sucht heraus führt aus der Sicht der Autoren über typische Phasen. Es sind fünf Stufen, die Betroffene durchlaufen müssen. Leicht ist der Weg nicht, die Autoren zeigen aber Strategien auf, die stärken und Mut machen. Das Buch richtet sich auch an Angehörige und stellt dar, wie diese echte Veränderungen herbeiführen können.

Ängste?

Die meisten Eltern sind verunsichert, wenn sie feststellen, dass ihr Kind mit Cannabis in Kontakt gekommen ist. Die weit verbreitete Meinung, der Joint sei die „Einstiegsdroge Nummer Eins“, schürt die Angst, dass das eigene Kind in die Drogenszene abrutschen könnte. Grundsätzlich gehören „Experimente“ unterschiedlicher Art zum Jugendalter. Ein achtsamer Blick auf das, was sich da tut, ist zwar auf jeden Fall angebracht, großen Anlass zur Sorge gibt es in der Regel aber nicht.

Fakten

In Europa hat ungefähr ein Viertel der Jugendlichen schon einmal einen Joint geraucht. Man „will halt wissen, wie das so ist“.

Über Cannabis reden Ein neuer Elternratgeber zu einem ungebrochen aktuellen Thema



Zu einem wiederholten Konsum entschließt sich nur eine deutlich kleinere Gruppe, nämlich 7% der Heranwachsenden. In der Regel konsumieren diese Jugendlichen Cannabis ab und zu bei Partys, im Urlaub oder bei Freizeitaktivitäten mit Freunden. Dies dient in erster Linie dem Lustgewinn, um Spaß zu haben und sich wohl zu fühlen. Bei einer Minderheit (ca. 5 %) der Cannabis-Konsument/inn/en gerät das Kiffen allerdings außer Kontrolle.

Handlungsbedarf?

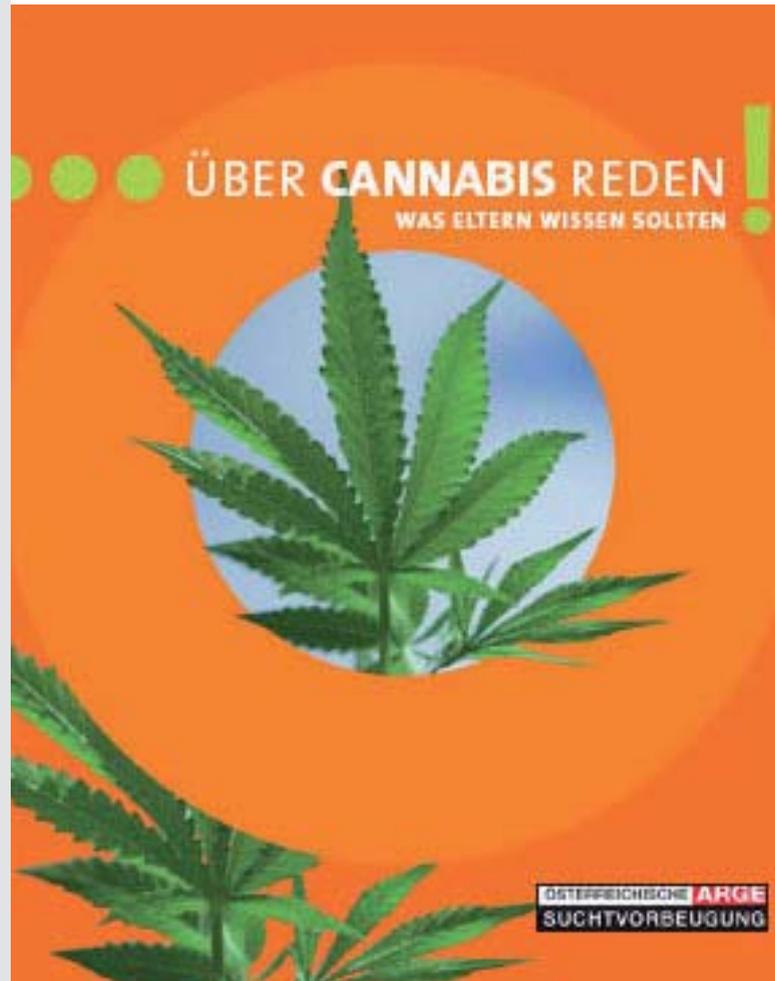
Insbesondere Pubertierende und junge Erwachsene fühlen sich von der als angenehm und entspannend empfundenen Wirkung von Cannabis angesprochen. Was also tun, wenn man feststellt, dass der eigene Sprössling konsumiert?

Schließlich ist die Pubertät eine Lebensphase, die ohnehin kompliziert und turbulent genug ist. Und nicht zuletzt ist der Besitz und Konsum von Cannabiskonsum in Österreich weiterhin illegal. Kann und darf man da zum Komplizen werden, ein Auge zudrücken und einfach darauf hoffen, dass sich das Ganze „auswächst“ wie anderes auch?

Wissen hilft weiter

Die österreichischen Fachstellen für Suchtprävention haben unter der Federführung des Instituts Suchtprävention (Linz) eine spezielle Broschüre für Eltern erarbeitet. Sie befasst sich in gut lesbarer und verständlicher Form mit der Vielfalt der erhältlichen Formen von Cannabis und dessen Wirkung. Die Broschüre zeigt die Risiken auf,

Die Broschüre „Über Cannabis reden“ wird in Bälde in gedruckter Form erhältlich sein und vorher schon zum Download auf unserer Homepage zur Verfügung stehen.



die mit dem Konsum von Cannabis verbunden sind und bietet Rechtsinformationen. Nicht zuletzt liefert sie Eltern Antworten auf häufig gestellte Fragen und beinhaltet einen Handlungsleitfaden zum Umgang mit konsumierenden Jugendlichen.

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

Aufgaben:

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

Zielgruppen:

Familie, Schule, Jugendarbeit, Gemeinde, Arbeitswelt

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