



Hollareduliau!

- 2 Punktnüchternheit
- 3 Alkohol auf der Skipiste
- 5 Präventionsprogramme
- 7 Buchtipps
- 8 Rauchstopp und Schwangerschaft

Um das Thema Alkohol kommen wir auch in unserem Jänner-Newsletter nicht herum. Und einmal mehr ist hierzu Kritisches anzumerken (siehe dazu den Beitrag ab Seite 3). Zugleich ist aber festzuhalten: Alles hat seine Zeit, und so ist grundsätzlich auch nichts gegen ein „gutes Glaserl“ einzuwenden. Auch hierzu finden sie im Folgenden ein paar praktische Hinweise.

Also liebe Leser, genießen Sie den Fasching - und: Machen Sie mit bei der **Aktion Verzicht!**

Hinter dem etwas sperrigen Begriff „**Punktnüchternheit**“ steht ein einfaches Konzept, welches – konsequent angewandt – praktisch gewährleistet, dass Alkoholkonsum nicht zum Problem wird.

Es gibt bestimmte Zeiten, zu denen kein Alkohol konsumiert werden sollte, und zwar die folgenden:

- ▶ im Straßenverkehr
- ▶ am Arbeitsplatz
- ▶ wenn man Kummer hat
- ▶ als Kind und im Jugendalter
- ▶ in der Schwangerschaft
- ▶ beim Sport
- ▶ wenn man krank ist
(und Medikamente nimmt)

Zwar empfiehlt es sich, an **zwei Tagen** der Woche keinen Alkohol zu trinken, das tägliche Achtel Wein zum Abendessen ist aber unbedenklich.

Punktnüchternheit Richtiges Timing beim Alkoholkonsum



Bewusster Verzicht

Eine überraschend hohe Zahl von Menschen, nämlich fast ein Drittel der Bevölkerung, trinkt so gut wie keinen Alkohol.

Sinnvoll und eine interessante Erfahrung ist, einmal im Jahr seine Standfestigkeit bzw. Willenstärke auf die Probe zu stellen und für einen Zeitraum von einigen Wochen nichts Alkoholisches zu konsumieren. Die **Aktion Verzicht**, an der sich in der Fastenzeit allein in Tirol ca. 70.000 Menschen aktiv beteiligen, ist hierzu ein guter Anstoß.

No Risk, but Fun!

Wer nach diesen einfachen Grundregeln lebt, kann damit sicherstellen, dass der Alkohol lebenslang ein Genuss bleibt und nicht zum Suchtmittel wird.

Alkohol auf der Skipiste Ein Lokalausweis

Im vergangenen Jahr begleitete unser Mitarbeiter MMag. Harald Golser RTL bei einem Dreh in Ischgl, bei dem es um die Alkoholproblematik auf den Skipisten ging. Hintergrund waren die hohen Unfallzahlen auf den Pisten sowie der für Schlagzeilen sorgende Zusammenstoß des thüringischen Ministerpräsidenten Dieter Althaus mit einer Wintersportlerin aus der Slowakei, die dabei starb.

Mit versteckter Kamera

Zuerst wurde mit versteckter Kamera beobachtet, inwieweit einem offensichtlich betrunkenen Skifahrer (Gleichgewichtsschwankungen, Schnapsgeruch) von anderen Ski-

fahrern geholfen wird, wenn er auf der Skianlegestelle an der Bergstation um Unterstützung beim Anlegen der Ski oder Schließen der Skischuhe bittet. Fast ausnahmslos haben die angesprochenen Personen – zum Teil amüsiert – geholfen, obwohl sie beim anschließenden Interview zugaben, die Alkoholisierung bemerkt zu haben.

Begründet wurde die Unterstützung mit der eigenen Hilfsbereitschaft und der Selbstverantwortung, die beim erwachsenen Betrunkenen bleibe. Pikanter Nachsatz einer Person: „Auf der Piste würde ich dem Herrn aber lieber nicht mehr begegnen!“



Was sagt der Alkomat?

Auf der Skihütte wurden in der Mittagszeit bei Freiwilligen Alkomat-Messungen durchgeführt. Auffallend war, dass die Selbsteinschätzung der getesteten Personen ausnahmslos unter dem gemessenen Wert lag! Der höchste gemessene Wert lag über 1,8 Promille. Wenn man bedenkt, welche Auswirkungen schon ab 0,2 Promille gegeben sind (siehe Box), kann man sich leicht vorstellen, wie stark die Beeinträchtigungen beim Ski fahren sein werden.



Alkoholisiert ans Steuer

Aufgrund der doch etwas überraschenden „Hilfsbereitschaft“ und hohen Messwerte beschloss das Filmteam, einen Schritt weiter zu gehen und zu testen, ob dem Betrunkenen auf seine Bitte hin, ihm doch das Auto aufzusperren, weil er es selbst nicht mehr schaffe, geholfen wird. Auch hier konnten mehrere Helfer „mobilisiert“ werden; einer parkte sogar das Auto aus, um

einen möglichen Parkschaden zu vermeiden!

Fazit unseres Mitarbeiters

„Diese Resultate haben mich doch überrascht und meine Befürchtungen übertroffen. Bei ca. 15000 verletzten Skifahrern pro Saison und einer Fahrerfluchtquote von 15 bis 20 % scheint mir die vorgefundene „Hilfsbereitschaft“ eher ein Ausdruck eines gedankenlosen und unverantwortlichen Umgangs mit dem Thema Alkohol zu sein.“

Folgen des Alkoholkonsums beim Skifahren (schon ab 0,2 Promille!):

- > reduzierter Gleichgewichtssinn
- > langsamere Reaktion
- > schlechtere Koordination
- > höhere Risikobereitschaft

Meinungen zum Thema in der Presse:

Ingo Karl, Fachverbandsobmann der Seilbahnwirtschaft Österreichs, sieht es als Verantwortung der Wirte, rechtzeitig den Ausschank von Alkohol zu stoppen. Und: „Manchmal bleibt nichts anderes übrig, als die Bergrettung zu informieren und Betrunkene mit dem Akja abzutransportieren“.

Von Erbrechen bis zu Aggression reicht die Palette der Reaktionen. Dennoch: „Wir helfen jedem, egal, ob alkoholisiert oder nicht. Bei vielen Einsätzen in der Nacht ist Alkohol im Spiel“, so Estolf Müller, der Landesleiter der Salzburger Bergrettung, zu diesem Thema.

Quelle: Salzburger Nachrichten
14. Dezember 2009

Prävention in der Schule

Programme entlasten und machen Sinn!

Immer neue Herausforderungen und Abweichungen vom geplanten Ablauf machen einen Gutteil der gefühlten Stressbelastung aus und überfordern auf Dauer. Es ist also auch eine Form von Selbstschutz, wenn LehrerInnen ständige Neuerungen, noch so tolle Weiterbildungen, Aktionen, Wettbewerbe u.a. abblocken.

Und dennoch: In einem Arbeitsfeld, das wie die Schule zukunftsorientiert sein muss, sind Beweglichkeit und Offenheit für neue Entwicklungen unabdingbar.



Gut, wenn man sich auf Fachleute verlassen kann, die für spezielle Teilbereiche des Unterrichts – wie zum Beispiel Prävention und Soziales Lernen – **erprobte Pakete** bereitstellen, die mit dem Lehrplan sowie den Bedürfnissen und der Situation der Klasse kompatibel sind.

Programme von kontakt+co

Unsere Programme entlasten Lehrer/innen, die an einem gutem Klassenklima, am sozialen Lernen sowie der Persönlichkeitsentwicklung von Schüler/innen Interesse haben. Sie bieten im Schulalltag bewährte und jeweils entwicklungspsychologisch auf das Alter der Schüler/innen abgestimmte Methoden und Materialien.

Auch wenn die Materialien fallweise noch ein wenig an die jeweilige Klassensituation anzupassen sind, reduziert sich die Vorbereitungszeit erheblich.

Wertvolle Anregungen bietet nicht zuletzt der Erfahrungsaustausch mit anderen Kolleg/innen, welcher im Rahmen der Schulungen und Reflexionstreffen möglich ist.

Aktuelle Lehrgänge

Im Frühjahr 2010 besteht wieder die Möglichkeit, sich mit der eigenen Klasse für das kommende Schuljahr (und darüber hinaus) für eines der beiden Präventionsprogramme anzumelden.

Eigenständig werden für die Volksschule

Die Begleitung für das alle vier Grundschuljahre umfassende Programm erstreckt sich über ein Jahr, ein Start ist in allen Jahrgangsstufen möglich.

Termin und Anmeldung

Start des nächsten Lehrgangs:
5. Mai 2010 in Innsbruck
Anmeldung über ph-online:
Seminarnummer GE5118



**plus
plus**

**eigen
ständig
werden**

plus

für die 10-14-Jährigen

Der Lehrgang richtet sich vorrangig an Klassenvorstände und FachlehrerInnen, die im kommenden Schuljahr eine 5.Schulstufe übernehmen werden. Die Begleitung der TeilnehmerInnen erfolgt über alle vier Schuljahre.

Termin und Anmeldung

Der neue Lehrgang startet am 17.Mai 2010 in Innsbruck.
Anmeldung über ph-online:
Seminarnummer GE5124



Details zu den beiden Lehrgängen:
www.kontaktco.at

Jens Wiemken

Computerspiele und Internet 2009

Der Pädagoge Jens Wiemken führt in die für viele Erwachsene noch fremde Welt der Computerspiele ein und sagt Eltern, worauf sie achten müssen, damit sich ihre Kinder gefahrlos im Internet bewegen können. Der Autor ist seit vielen Jahren in der Jugendarbeit sowie an Schulen im Bereich Neue Medien tätig, und so bleiben seine Ausführungen auch nicht theoretisch, sondern bieten praktische Anregungen.

Das Buch ist eine gute Hilfe für alle, die Kinder durch die Welt der Neuen Medien begleiten wollen.



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



www.kontaktco.at/bibliothek

Stephan Resch

Rauschblüten 2009

Über 50 repräsentative Literaturauszüge – von der Romantik bis zur Gegenwart – bieten einen Einblick in die Welt des Rausches und der Sucht. Sie dokumentieren die Sehnsucht nach Erkenntnis und nach anderen Welten, ebenso wie eine unfreiwillige Komik und den Verfall.

Ob im Roman, Tagebuch, Gedicht oder Drama – wo Drogen ihre Spur in der deutschsprachigen Literatur hinterlassen haben, setzt diese Anthologie mit spannenden Zeugnissen an. Kommentare erhellen jeweils den biografischen wie den literarischen Zusammenhang.

Der kleine Leo hilft mit Rauchstopp in der Schwangerschaft

Zielgruppe Schwangere

Auf großen Plakaten und Faltern wirbt der kleine Leo in der Steiermark im Rahmen einer größeren Medienkampagne für eine rauchfreie Kindheit.

Anlässlich des 2. Vernetzungstreffen der Tabakprävention Österreich im November letzten Jahres in Graz wurden spezielle Tabakentwöhnungsprogramme für Schwangere vorgestellt. Vorreiter in diesem Feld sind Niederösterreich, Oberösterreich und allen voran die Steiermark. In Tirol wird das Thema nun auch angegangen.



Motivation zum Rauchstopp

Eine im vergangenen Jahr vom Sozialen Forschungs- und Förderungsinstitut im Auftrag von kontakt+co durchgeführte Tiroler Studie dokumentiert, dass die Bereitschaft zum Rauchstopp in der Zeit rund um eine Schwangerschaft besonders hoch ist.

80% der Frauen sind während der Schwangerschaft bereits Nichtraucherinnen, sei es weil sie das vorher schon waren oder weil sie gleich nach bekannt werden der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufgehört haben.

Vom verbleibenden Fünftel der Raucherinnen wollen 90% das Rauchen aufgeben oder verringern.

Der Schutz des Kindes

Es gibt viele gute Gründe für den Rauchstopp: Rauchen in der Schwangerschaft erhöht das Risiko einer Fehlgeburt, einer Extrauterin-schwangerschaft, einer Plazentaab-lösung, eines verringerten Geburts-gewichts und Längenwachstum. Sogar Jahre später, nachdem das Kind geboren wurde, sind noch Langzeitfolgen ableitbar.

Dass der Rauchstopp während der Schwangerschaft negative Auswir-kungen auf das ungeborene Kind hat, da dieses ebenso von den Ent-zugerscheinungen betroffen sei, ist falsch und ein Gerücht. Jede Zigarette schadet dem Fötus.

Frauenärzte als Impulsgeber

Frauenärzte und -ärztinnen sind wichtige Multiplikator/innen in der Tabakprävention bei Schwangeren, indem sie nicht müde werden, das Thema persönlich anzusprechen und vorhandene Informationsmate-rialien in der Ordination auflegen.

Aufhören auf eigene Faust

Die Erwartung eines Kindes ist of-fenbar eine so starke Motivation, dass der Rauchstopp den meisten Frauen dann auch relativ leicht ge-lingt, d.h. ohne dass sie sich bei-spielsweise an einem Entwöhnungs-programm beteiligen.

Schon recht einfache Unterstüt-zungsangebote erweisen sich oft als durchaus ausreichend:

Rauchertelefon:

0810/810013

Internetberatung:

www.endlich-aufatmen.at

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