



2 caravan
4 Aktion Verzicht 2012
5 Party-Time
6 Familienproblem Alkohol
8 Seinerzeit
9 Buchtipps

Zurück aus dem „Jännerloch“?

Die Jahreswende ist in Tirol nicht gerade eine Zeit des Winterschlafs, sondern für viele in unserem Land genau das Gegenteil, nämlich eine Zeit von Hochsaison und Highlife.

Den hektischen Tagen vor Weihnachten folgen die opulenten Festtage. Es bleibt kurz Zeit zum Durchschnaufen, bevor zu Silvester die Korken und Raketen knallen. Bei der YOG feiert die Jugend, in Kitz amüsieren sich die Schickimickis, im ganzen Land tanzt man auf Bällen und zahllosen zusätzlichen Events, und Ausdauernde sehen sich beim Faschingsgschnas.

Wenn es dann zwischendurch auch ans Schneeschöpfen geht, kann es schon vorkommen, dass man sich fragt, woher man jetzt noch Zeit und Energie für den ganz normalen Lebensalltag hernehmen soll.

Wir selbst haben uns von all dem nicht anfechten lassen, legen Ihnen pünktlich unseren Newsletter vor und wünschen allen eine schöne und entspannte Fastenzeit :-)



Sucht ist eine Erkrankung, die sich meist über viele Jahre entwickelt. Nur eine längerfristige und kontinuierliche Auseinandersetzung mit der Erkrankung bewirkt Erfolg und Veränderung. Das Schulungsprogramm **caravan** erstreckt sich daher über mehrere Monate und sorgt in dieser Zeit für einen bestmöglichen Übergang zwischen einer Alkohol- bzw. Medikamentenentwöhnung im Krankenhaus und dem Wiedereinstieg in die Arbeitswelt.

Ziel und Angebot

caravan bietet Menschen Unterstützung, für die der Konsum von Alkohol und/oder Medikamenten zu Problemen geführt hat und die diese eigenverantwortlich lösen wollen. Die Betroffenen werden ermutigt, gestärkt und befähigt, ihr Leben wieder selbst in die Hand zu

nehmen, um sowohl körperlich als auch seelisch zu gesunden. Ziel ist, die Abstinenz zu stabilisieren und wieder beruflich erfolgreich zu werden.

Der Grundgedanke

Ausgangspunkt ist, dass es erst eine hirnorganische Gesundheit benötigt, um darauf aufbauend die nächsten Schritte setzen zu können. Dennoch wird in der Vorbereitungsphase noch nicht verlangt, dass man abstinent ist. Man tritt in Kontakt mit den Menschen, so wie sie sind. Man nimmt sie ernst, schätzt sie und gibt eine Leitlinie vor.

Rahmenbedingungen

Pro Jahr gibt es 3 Einstiegstermine. Die TeilnehmerInnen erhalten vom AMS Schulungsgeld, von der PV Übergangsgeld und sind vollversichert (während des stationären Aufenthaltes Krankengeld).

Das Programm gliedert sich in fünf Abschnitte:

1. Information und Vorbereitung

Durch persönliche Begleitung, Abklärung der Situation und Motivationsarbeit – eingebunden in eine einfache Tagesstruktur – erfolgt die Vorbereitung auf die stationäre Entwöhnungstherapie und die Organisation des körperlichen Entzugs.

Der erste Abschnitt des Programms gilt neben dem behutsamen Beginn einer Entwöhnung der allmählichen Gewöhnung an das Gruppenleben.

2. Stationäre Entwöhnungstherapie

Die stationäre Entwöhnungstherapie erfolgt in spezialisierten Einrichtungen. Neben den körperlichen Auswirkungen des Entzugs wird vor allem auch auf die psychische Befindlichkeit geachtet. In Einzel- und Gruppengesprächen beginnt die therapeutische Auseinandersetzung mit dem Thema Abstinenz.

3. Stabilisierung/Berufsorientierung

Die Entwöhnungstherapie bietet einen sehr geschützten Rahmen an. Wieder im Alltag eingebunden, zeigen sich häufig Unsicherheiten und Ängste. Daher ist zu Beginn oberstes Ziel, die psychische Stabilisierung und Ausgeglichenheit zu erreichen.

Durch Gruppengespräche erfahren die TeilnehmerInnen rasch, dass alle ähnliche Probleme haben bzw. Situationen kennen. Dadurch entsteht ein Gemeinschaftsgefühl, was das Durchhaltevermögen und die Motivation zur Abstinenz steigert.

In den Gruppen werden Strategien für zweckmäßiges Verhalten innerhalb von Familie, Arbeitsteams und Freundeskreis erarbeitet und geübt.

Durch ein regelmäßiges Sportprogramm wird die physische Gesundheit und Belastbarkeit gesteigert, und im EDV-Training können zumindest Grundkenntnisse am Computer erlernt werden.

4. Arbeitserprobung/Arbeitssuche

Nach ca. sechs Monaten Abstinenz folgt die Phase der Berufsorientierung und die Rückkehr ins Berufsleben.

Diese Phase dient der Überprüfung der Belastbarkeit bei erhöhtem Einsatz sowie dem weiteren Aufbau des Selbstwertgefühls und des Abstinenzwillens.

Aus der Sicht einer Teilnehmerin

Was hat sich mit caravan bei Ihnen verändert?

K: So viel: Das ganze Leben.

Früher war nur Arbeiten, viel Stress wegen Entzugserscheinungen unterm Tag, schlafen, essen, streiten und vor allem trinken. Jetzt ist das Leben lockerer: bin gut drauf, körperlich fit, bin aktiver und hab Spaß und bin aufmerksamer – sehe viel mehr Positives, und schwierige Situationen sind einfacher zu lösen. Die Einstellung zur Arbeit hat sich verändert, ich arbeite jetzt gerne und gut. Mit der Abstinenz ist bei mir wieder die Zufriedenheit gekommen, ich bin unternehmenslustig und kann mir wieder etwas leisten.

Wem können Sie caravan empfehlen?

K: Wie viel ich profitiert habe, bin ich erst mit der Zeit drauf gekommen. caravan ist für Personen, die die Sauferei und das Drumherum satt haben. Es braucht jedoch einen starken Willen, die Bereitschaft, den Kampf gegen den Alkohol aufzunehmen und den Mut, Hilfe anzunehmen. Und dafür braucht es Ärzte und Therapeuten, die einen dazu anstoßen und unterstützen.

5. Nachbetreuung und Vermittlung

Für jene, die nach 7 Monaten Seminarzeit in keinem Arbeitsverhältnis stehen, wird die Stellensuche intensiviert und durch Einzelgespräche weiter begleitet. Innerhalb dieser 2 Monate finden meist alle Personen eine Arbeit und beenden caravan ebenfalls positiv.

Erfolgreiche Bilanz

Seit 2004 haben insgesamt 17 Gruppen das Schulungsprogramm durchlaufen. Ungefähr die Hälfte der Betroffenen, die sich in einem Erstkontakt über das Angebot informieren, entschließt sich zur Schulungsteilnahme. Die Mehrzahl der TeilnehmerInnen, welche die 7-monatige Seminarzeit aktiv für sich nutzen, beendet mit einem Arbeitsverhältnis.

Kontakt:

Tel. 0512/573740

Mag. Renate Schwarzgruber

Email: caravan@gpg-tirol.at



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

Vom 1994 verstorbenen kolumbianischen Denker Nicolas Gómez Dávila stammt der Satz: „Um irgendwen in Empörung zu versetzen, genügt es heutzutage, ihm vorzuschlagen, er solle auf etwas verzichten.“



Dennoch fordert die **Aktion Verzicht** Jahr für Jahr in der Fastenzeit unter dem Motto „Weniger ist mehr!“ genau dazu auf.

DAS Thema unserer Zeit

Die **Aktion Verzicht** ist aktueller denn je und trifft mit ihren Inhalten ins Herz der laufenden gesellschaftlichen Debatten rund um die Finanzkrise, das Auseinanderdriften von Reich und Arm, das Thema sozialer Kälte und um die Frage, was der Mensch für sein Wohlbefinden wirklich braucht. Wiederum sind alle herzlich dazu eingeladen, den lohnenden Selbstversuch des zeitlich begrenzten Verzichts zu unternehmen und dabei ihr Konsumverhalten unter die Lupe zu nehmen. Wie jedes Jahr gibt es vom Kindergarten aufwärts bis zu den Erwachsenen eine Vielzahl von Impulsen und Materialien, mit denen sich die Aktion auf anregende Weise durchführen lässt.

Alle Einzelheiten hierzu finden Interessierte auf:
www.aktion-verzicht.net



*Punkten
- und sich
und anderen
etwas Gutes tun!*

2012 erweitert sich das Sortiment an Materialien um zwei Produkte:
Das **iBillard** für Schulklassen und Jugendgruppen und ein **Plakat und Anleitungsfalter** zur Durchführung der **Aktion Verzicht** in der Familie.



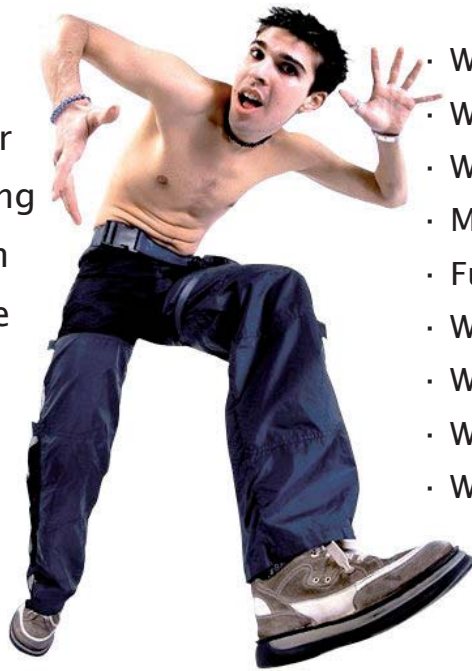
Party-Time

Jugendliche konsumieren weniger Alkohol, wenn eine gute Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen besteht, wenn die Eltern sinnvolle Freizeitaktivitäten der Kinder fördern und den Freundeskreis ihrer Kinder kennen. Wenig überraschend stehen diesen Schutzfaktoren vor allem drei Risikofaktoren gegenüber: schwache elterliche Fürsorge; starker Alkoholkonsum der Eltern; ältere Geschwister, die sich häufig betrinken.

Umgang mit dem Ausgehen

Davon abgesehen stellt sich für fast alle Eltern von Teenagern die Frage, wie sich deren Party-Leben in verträgliche Bahnen lenken lässt.

Folgende Punkte kann man sich als kleine Checkliste merken.



- Wo findet die Party statt?
- Wie kommst du hin und zurück?
- Wer organisiert die Party?
- Mit wem triffst du dich?
- Für wen ist die Party gedacht?
- Was habt ihr vor?
- Wer trägt die Verantwortung?
- Wie lange dauert die Party?
- Wann kommst du nach Hause?

Mit offenen Karten Spielen

Sagen Sie klar, was Ihnen wichtig ist und was nicht passieren soll. Wenn Ihr Kind auf Ihre Fragen keine Auskünfte geben will, sollten Sie das Ausgehen nicht erlauben.

Vertrauen und Verlässlichkeit

Jugendliche schätzen es, wenn man Ihnen Verantwortung zutraut und nutzen dies in der Regel auch nicht aus. Also: „Ich verlasse mich auf dich! Versprochen?“

Plan B

Nicht jede Party läuft so wie geplant, und auch beim Rückweg kann Unvorhergesehenes eintreten. Falls nicht ohnehin ein Elternteil die Abholung übernimmt, ist es sicher nicht schlecht, für besondere Situationen vorab etwas auszumachen: „Du kannst uns jederzeit anrufen, wenn es ein Problem gibt oder wenn du abgeholt werden möchtest.“

Sonstiges

- ▶ Vorsicht bei Festen im Freien (z.B. im Wald, an einem Gewässer); hier ist es besonders wichtig, dass eine verantwortungsbewusste Person mit dabei ist.
- ▶ Scheuen Sie sich nicht vor dem Thema „Kondom“: In der „Hitze der Nacht“ hat es bekanntlich schon manchmal „ZOOM“ gemacht.



Bist du für mich da?

Unter Bindungsfähigkeit versteht man bei Eltern das Vermögen, mit seinem Kind eine dauernde und gute emotionale Beziehung aufzubauen. Dazu ist es unter anderem notwendig, zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen des Kindes unterscheiden zu können. Und vor allem: Die ersteren zeitweilig zugunsten des Kindes aufzuschieben. Dies fällt jedoch Eltern mit einer psychischen Krankheit bzw. einer Suchterkrankung schwer.

Kinder in suchtblasteten Familien sind einer chronischen Belastung ausgesetzt und einem Stress, den sie nicht zeigen dürfen. Sie geraten manchmal sogar in die Rolle, auf ihre Eltern oder zumindest einen Elternteil „aufpassen zu müssen“.



Die verbreitete Vermutung, Kinder würden nicht bemerken, was zu Hause passiert, ist unzutreffend. Bereits mit 18 Monaten bemerken Kinder eine Veränderung im Verhalten ihrer Eltern und reagieren darauf. Später sehen sie sich häufig als Ursache für die Entwicklung in der Familie und leiden unter dieser Last, da sie den eigentlichen Grund für das seltsame und oft widersprüchliche Verhalten der Eltern nicht verstehen. Es ist entlastend zu erkennen, was für ein Problem vorliegt und dass die Mutter oder der Vater krank ist.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, betroffene Kinder zu unterstützen und sie in ihrer Widerstandskraft zu fördern.

Dieses Ziel verfolgt „**kinderleicht**“, ein Interreg-Projekt der Caritas. Eine Pädagogin und ein Kinderpsychologe bieten für Kinder von 4 bis 18 Jahren kostenlose Einzelberatung und Gruppenangebote an.

Wie kommen betroffene Kinder zum Hilfsangebot?

Schauen Sie nicht weg, wenn Sie einen „Fall“ vor Augen haben! Nehmen Sie Kontakt auf: Das Team von „**kinderleicht**“ steht gerne beratend zur Verfügung.

Tel. 0676 87306302

Email: j.poeschl.caritas@dibk.at

Tel. 0676 87306113

Email: m.warbanoff.caritas@dibk.at

www.projekt-kinderleicht.eu

www.encare.at

AG Medienwelt Tirol

Die Probleme, die Anfragen, aber auch die Angebote und Maßnahmen im Umgang mit den elektronischen Medien sind in den letzten Jahren deutlich gestiegen.

„Drogenbeauftragte: 560.000 Internetsüchtige“
in Deutschland“¹

Anfang 2011 hat sich daher ausgehend von kontakt+co die „Arbeitsgruppe Medienwelt“ gegründet.

Das Ziel ist, durch eine bestmögliche Kooperation und Koordination der zu dieser Thematik tätigen Einrichtungen und Personen dafür zu sorgen, dass sich in der Tiroler Bevölkerung ein kompetenter und sicherer Umgang mit den elektronischen Medien entwickelt.

„Studie: Gamer haben andere Gehirnstrukturen“⁴

Dazu möchte die Arbeitsgruppe in den kommenden Jahren das Themenfeld im Sinne einer effizienten Gesamtstrategie koordinieren und weiterentwickeln.

„Studie: Soziale Netze reichen häufig bis ins Kinderzimmer“³



„Jugendschutz bei Handys lässt zu wünschen übrig“²

Vorhaben in Planung

- ▶ gemeinsame Erstellung einer **Website**, die einen Überblick über die bestehenden Angebote zu elektronischen Medien in Tirol bietet und so als Kompass für interessierte Eltern und Multiplikator/innen dient.
- ▶ Aufbau eines größeren **Netzwerks** aller in diesem Bereich tätigen Tiroler Einrichtungen mit einem ersten Treffen im ersten Quartal 2012.

Mitglieder der Arbeitsgruppe

Ambulanz für Internet- und Computerspielsucht der ASP
InfoEck/Jugendinfo Tirol (Safer Internet)
kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz
Medienzentrum/Land Tirol
Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie

Quellen:

- 1) heise online, 27.9.2011
- 2) orf.at, 3.11.2011
- 3) heise online, 16.11.2011
- 4) futurezone.at, 17.11.2011

Die gute alte Zeit – und warum unsere Urgroßeltern sie so schön in Erinnerung haben ;-)

Werfen wir einen Blick zurück in die Vergangenheit und schauen wir uns an, was man seinerzeit so alles bedenkenlos bekommen und zu sich genommen hat.

Bayer's ‚Heroin‘:

Zwischen 1890 und 1910 wurde Heroin als vermeintlich ungefährlicher Ersatz für Morphinum verkauft, auch zur Behandlung von starkem Husten bei Kindern.



Opium bei Asthma-Beschwerden:

Drei Gramm Opium in Tablettenform auf 40% Alkohol; hierzu wird folgende launige Aussage überliefert: "it didn't cure you, but you didn't care"



Mariani-Wein (1875) war der bekannteste Coca-Wein seiner Zeit. Papst Leo XIII soll stets eine Flasche mit sich geführt und Herrn Angelo Mariani für sein Produkt einen goldenen Orden verliehen haben. Auch **Metcalf's Coca-Wein** war äußerst beliebt. Man erzählte sich, dass er gute Stimmung erzeugt, ja geradezu ein Arzneimittel sei.

Maltine wurde in New York hergestellt. Man empfahl ein Glas zu jedem Mahl oder für hernach. Kinder sollten nur ein halbes Glas trinken. ▶



Opium für Neugeborene: Kein Wunder, dass sie gut geschlafen haben – auch der 46%ige Alkohol wird das seine dazu beigetragen haben.



Kokain-Tropfen wurden um 1885 bei Zahnschmerzen gern an Kinder verabreicht.

Kokain-Pillen: Um 1900 genau das Richtige, damit Schauspieler, Sänger, Lehrer und Priester in Stimmung kommen. Prima, um die Stimme zum Klingen zu bringen!



Markus Väth: Feierabend hab ich, wenn ich tot bin (2011)

Das Thema „Burnout“ ist derzeit so stark in vielen Medien präsent, dass man fast schon wieder Zweifel hat, ob hier nicht einfach ein künstlicher Hype erzeugt wird. Andererseits sind bestimmte Fakten kaum zu ignorieren: 9 Millionen „Ausgebrannte“ bescheeren z.B. dem deutschen Gesundheitssystem inzwischen jährliche Kosten in Milliardenhöhe, und dies deutet schon auf ein immer größeres Problem für Wirtschaft und Gesellschaft hin.

Markus Väth analysiert unternehmerische und gesellschaftliche Missstände und zeigt, wie wir eine menschlichere und damit produktivere Arbeitswelt schaffen können. Burnout geht viele an: den „normalen“ Arbeitnehmer genauso wie Führungskräfte und Unternehmenslenker, die Auswege suchen aus der „Weiter so“-Mentalität.

Volker Barth: Sucht und Komorbidität (2011)

Zentrales Ziel aller in der Suchttherapie Tätigen ist die Hilfe für den suchtkranken Menschen und seine Angehörigen. Während Suchtpolitik und Kostenträger die „Teilhabe am Erwerbsleben“ in den Mittelpunkt stellen, will dieses Fachbuch die Bedeutung der Behandlung von komorbiden Störungen und sozialen Problembereichen aufzeigen. Die Effektivität der Therapie wurde durch den Blick auf die Entwicklung von Komorbiditätsfaktoren ermittelt, und nicht wie sonst, anhand der klassischen Indizes. Der psychologische Ansatz in der Suchtbehandlung wird hervorgehoben.



Online-Recherchen in unserer Bibliothek:
www.kontaktco.at/bibliothek

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

