

- 2 Frühe Hilfen in Tirol
- 3 Wertschätzung am Arbeitsplatz
- 4 Nicht ohne mein Handy
- 5 Was uns Studien (nicht) sagen
- 9 Aus unserer Bibliothek

Widerstandskraft

Pflanzen wachsen oft an unwirtlichen Stellen. Auch die Psyche besitzt eine Art Schutzschirm, die den Menschen widerstandsfähig und krisenfest macht. Der Kern dieser sogenannten Resilienz ist das unerschütterliche Vertrauen in die Fähigkeit, sein eigenes Leben in den Griff zu bekommen. Dieses Vertrauen basiert auf mehreren Säulen, welche die Basis unserer inneren Stärke bilden:

- Optimismus
- Bewältigungsorientierung
- Verlassen der Opferrolle
- Akzeptanz des Unveränderbaren
- Verantwortungsgefühl
- Beziehungsfähigkeit
- Zukunftsplanung

Resilienz gilt auch als wichtiger Schutzfaktor gegenüber Suchtentwicklungen. Dazu und zu vielen anderen Themen finden Sie Lesenswertes in unserer öffentlichen Fachbibliothek (s. Seite 9). Stöbern Sie einfach einmal - direkt in unseren Räumlichkeiten oder **online!**

Frühe Hilfen in Tirol

Problemen möglichst gleich von Anfang an zuvorkommen! Dies ist das Ziel der sogenannten „Frühen Hilfen“. Tirol ist einer aktuellen Standortbestimmung zufolge hierfür ein guter Boden.

Chance für die Gesundheitspolitik

Frühe Hilfen sind ein Maßnahmenbündel zur Gesundheitsförderung und Frühintervention für Eltern und Kinder von der Schwangerschaft bis zum 6. Lebensjahr des Kindes, die von verschiedenen vernetzten Akteuren angeboten werden. Ausgehend von vielversprechenden Entwicklungen in Deutschland (www.fruehehilfen.de) richtet nun auch die österreichische Gesundheitspolitik den Blick auf dieses Handlungsfeld (www.fruehehilfen.at).

Stärken – hier punktet Tirol

Tirol verfügt über ein überdurchschnittlich gut ausgebautes Beratungsnetz durch die **Mutter-Eltern-Beratung**. An inzwischen mehreren Standorten ist diese überdies mit der Erziehungsberatung vernetzt, was sich sehr bewährt und ein besonderes Plus darstellt. Herausragend im Österreichvergleich stellt sich auch das Angebot der **Eltern-Kind-Zentren** dar.

Und: Tirol ist derzeit auch die Nr.1 bei den Landesförderungen für Einrichtungen und Angebote der Frühen Hilfen.



Familien- und Senioreninfo des Landes:
Die Tiroler Info-Zentrale für alle Familienfragen
(Elternberatung und -bildung, Kindergeld, Kinderbetreuung etc.)

kontakt+co ist seit 2007 mit zwei Pilotprojekten (Wir werden Eltern / Wir sind Eltern) im Feld der Frühen Hilfen aktiv und wurde 2012 von der Gesundheit Österreich (GÖG) beauftragt, im Rahmen einer österreichweiten und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) finanzierten Erhebung eine **Feldanalyse** zum Thema „Frühe Hilfen“ in Tirol durchzuführen. Es wurden bestehende Angebote erhoben, Interviews mit ExpertInnen geführt sowie eine Fokusgruppe von EntscheidungsträgerInnen befragt.

Detaillierte Informationen zu den Ergebnissen > Download unter: <http://www.kontaktco.at/fachbereiche/familie>

Schwächen – hier „hapert’s“ noch

Wie auch in anderen Bereichen werden **belastete Familien** und Familien mit Migrationshintergrund von Anbietern „Früher Hilfen“ bislang nur schwer erreicht. Den Grund dafür sehen Anbieter neben finanziellen Hürden sowie dem fehlenden Bewusstsein der Betroffenen selbst nicht zuletzt im **mangelnden Überblick** über vorhandene Angebote.

Praktiker/innen, Entscheidungsträger/innen und Expert/innen sind sich dahingehend einig, dass es eine **Koordinationsstelle für Frühe Hilfen** braucht. Sie sollte übersektoral agieren (Sektoren Bildung, Gesundheit, Soziales), einen guten Überblick zu den Angeboten schaffen sowie eine Zusammenarbeit aller Akteure und in Folge eine Optimierung der schon laufenden Maßnahmen gewährleisten.



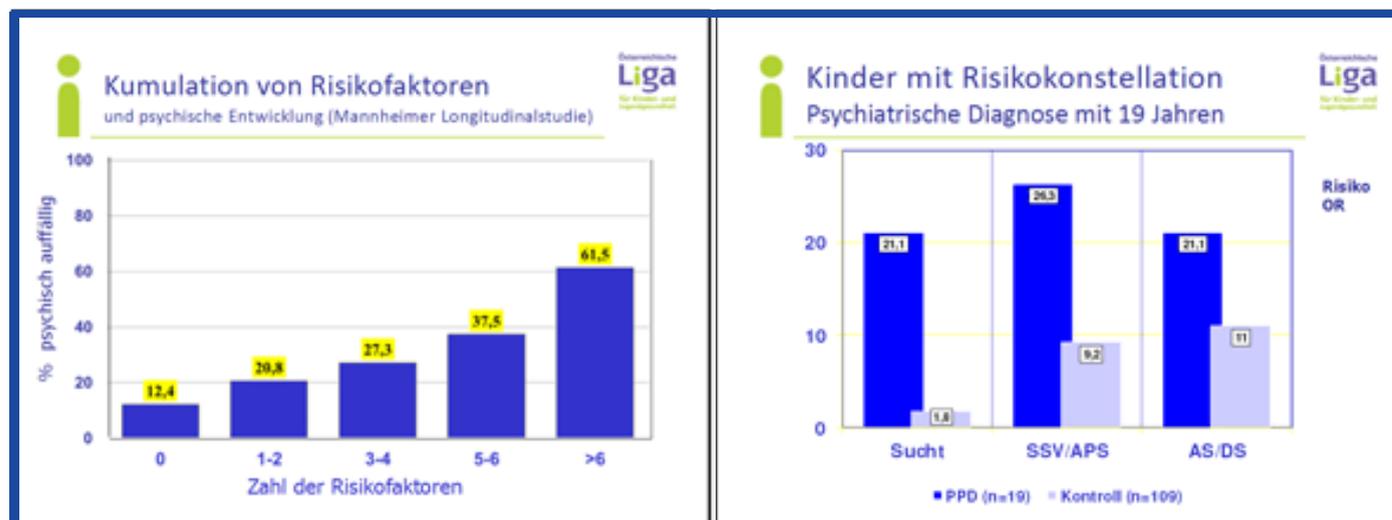
Wir
werden Eltern

Wir
sind Eltern

Belastungsfaktoren in frühen Jahren und die Folgen

Im Zuge der von kontakt+co organisierten Informationsveranstaltung referierte der **Kinderpädiater Prim. Klaus Vavrik** (Wien) zur Bedeutung der Frühen Hilfen und präsentierte in diesem Zusammenhang eindrucksvolle Ergebnisse einer **Langzeitstudie aus Deutschland**.

Circa 300 Mädchen und Buben wurden von der Geburt bis zum 19. Lebensjahr bezüglich ihrer Entwicklung beobachtet. Dabei wurden jene, bei denen zum Zeitpunkt der Geburt bestimmte Belastungsfaktoren festgestellt wurden, mit jenen verglichen, bei denen diese nicht auftraten. Der Unterschied im Alter von 19 Jahren ist eklatant!



Mit jedem Risikofaktor in der frühen Kindheit steigt die Wahrscheinlichkeit einer psychischen Auffälligkeit im Erwachsenenalter. **Ab sieben Risikofaktoren** sind mehr als die Hälfte der Jugendlichen ein Problemfall.

Insbesondere hinsichtlich eines **problematischen Suchtmittelkonsums** zeigt sich bei der Gruppe der in der frühen Kindheit Belasteten ein **11-fach höherer Wert** als bei den anderen Studienteilnehmer/innen.

Wertschätzung in der Arbeitswelt

„Gesunde Führung“ erweist sich immer mehr als wesentlicher Faktor, der nicht nur die Arbeitsbedingungen, sondern auch das **psychosoziale Klima am Arbeitsplatz** prägt.



Problematische Trends

Die Zahl der Krankenstandstage aufgrund psychischer Störungen hat sich in Österreich seit 1995 verdoppelt.

Die TGKK verzeichnet in den Jahren von 2000 auf 2010 eine Zunahme der Arbeitsunfähigkeitstage um 40,3%! Und der häufigste Grund für eine krankheitsbedingte Frühpensionierung ist im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung zu finden.

Strategien gesunder Führung

Neben dem Belastungsabbau und Ressourcenaufbau kommt der Anerkennung und Wertschätzung der Mitarbeiter/innen besondere Bedeutung zu. Wie wichtig dieser Faktor bzw. diese Grundhaltung jedoch ist, lassen Studien erkennen:

Führung und Krankenstand

Bei der VW-Studie (Sachsen, Nieder & al, 2001) wurden Führungskräfte, die in ihrem Team wenig Arbeitsunfähigkeitstage hatten, in Abteilungen versetzt, die hohe Krankenstandsdaten aufwiesen und umgekehrt.

Nach einiger Zeit verbesserten sich die Absenzzahlen in den vormals „schlechteren“ Abteilungen und in den ehemals „besseren“ Abteilungen verschlechterte sich die Situation.

Dies zeigte, dass das Führungsverhalten einen wesentlichen Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter hat, man könnte also sagen, „der Vorgesetzte nimmt den Krankenstand mit!“



Lob und Wohlbefinden

Eine Studie von Prof. Fischer (ETH Zürich) mit 2500 Probanden aus Deutschland brachte folgende Ergebnisse zu Tage:

„Zwei Fehltage weniger, wenn der Chef lobt, sich Zeit nimmt, eigene Fehler zugibt, auf Ideen eingeht. Wenn nicht: Zweimal so viele erschöpft, viermal so viele depressiv!“ (A.K. Matyssek)

Anerkennung und Arbeitsfähigkeit

In einer Finnischen Studie (Finnish Institute of occupational Health) wurde ermittelt, dass Anerkennung die Arbeitsfähigkeit um das 3,6-fache erhöht und für ältere Arbeitnehmer/innen der bedeutendste Faktor für die Erhaltung der Arbeitsfähigkeit darstellt!

Umsetzung im Führungsalltag

Grundsätzlich bezieht sich Anerkennung auf die generelle Wertschätzung einer Person und nicht, wie Lob, auf eine Leistung. Wertschätzend zu führen beginnt damit, dass ich meine Mitarbeiter grüße, ihren Namen kenne, höflich bin und mich für ihre Anstrengungen bedanke.

Darüber hinaus kann ich meinen Mitarbeitern signalisieren, dass sie willkommen sind (z.B.: „Gut, dass Sie wieder da sind!“ nach einem Krankenstand) und gemachte Vereinbarungen eingehalten werden.

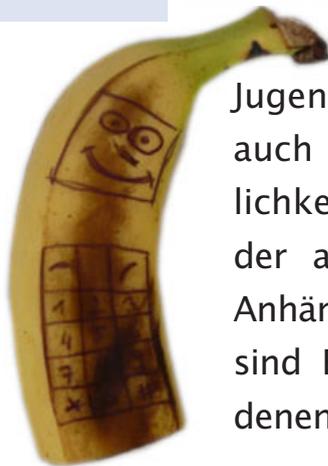
Der Einsatz von Instrumenten wie der anerkennende Erfahrungsaustausch oder das Arbeitsbefähigungscoaching könnten weitere Schritte sein, um eine wertschätzende Unternehmenskultur quasi zu „institutionalisieren“.

kontakt+co erweitert derzeit das vorhandene Seminar-Angebot um ein neues Modul, in dem spezifische Präventionspotentiale für Betriebe aufgezeigt und vermittelt werden. Wir werden hierzu in den kommenden Ausgaben des Newsletters im Einzelnen berichten.

Nicht ohne mein Handy!

„Mein Handy? Wenn ich das nicht bei mir habe, denn fehlt mir was, dann überstehe ich den Vormittag nicht!“ So lautet die Antwort eines Dreizehnjährigen auf die Frage, warum er sein Handy denn in die Schule mitbringt.

Laut Medienstudien besitzen bereits über 90% der 12-Jährigen ein eigenes Handy, mit dem man in der Regel weit mehr kann, als nur telefonieren. Das Mobiltelefon ist gerade für Jugendliche das Werkzeug, um mit Familie und Freunden Kontakt zu halten und den Tagesablauf zu organisieren. Gleichzeitig wird das Handy zum Fotografieren, Musik hören, Spielen und Internet-Surfen verwendet.



Warum ist das Handy für Kinder und Jugendliche so wichtig?

Immer erreichbar sein, um Freizeitaktivitäten zu planen, um gemeinsam Hausaufgaben zu lösen oder Neuigkeiten auszutauschen: Für Jugendliche ist es enorm wichtig, mit Freunden in Verbindung zu sein, zu wissen, was gerade „läuft“, aber auch eigene Gefühle und Stimmungen mitzuteilen. Das Handy ist die Schaltzentrale ihres sozialen Netzwerkes. Die Beliebtheit im Freundeskreis wird durch Menge und Inhalt der SMS-Botschaften sichtbar dokumentiert.



Jugendliche sehen in ihrem Handy aber auch ein Ausdrucksmittel ihrer Persönlichkeit. Das „richtige“ Handymodell, der angesagte Klingelton, der pfiffige Anhänger, die neuesten Spiele und Apps sind Formen der Selbstdarstellung, mit denen um Anerkennung gerungen wird.

Für viele Jugendliche ist das Handy das erste Medium, das sie mit niemandem teilen müssen und immer mit sich tragen können, das ermöglicht, ungestört zu telefonieren, SMS zu schicken oder zu lesen.

Das Handy in der Schule

Das Handy der Schüler/innen scheint in den meisten Schulen ausschließlich als Problem wahrgenommen zu werden, das (im Schulhaus) am besten verboten werden sollte: Es lenkt vom Unterricht ab, es wird als Mittel eingesetzt, um Mitschüler oder Lehrer mit Videos zu verunglimpfen, es erregt Missgunst und führt sogar zu Diebstählen in der Schule. Ohne gute Vereinbarungen zum Umgang mit dem Handy kommt es unweigerlich zu Konflikten. Diese Regeln so zu gestalten, dass sie auch eingehalten werden, ist eine Herausforderung.

www.handywissen.at/infos-fuer-lehrende

... bietet praxisnahe und konkrete Informationen sowie Hinweise, die aufzeigen, wie das Handy produktiv in den Unterricht einbezogen werden kann.

Risiken der Handynutzung für Kinder und Jugendliche

An einer amerikanischen Universität wurden 102 Studierende gebeten, zu Testzwecken zwei Tage lang auf ihr Handy zu verzichten. 82 ließen sich auf das Experiment ein, aber nur 12 hielten bis zum Ende durch. Für die anderen war es schier unmöglich, auch nur 48 Stunden auf ihr Mobiltelefon zu verzichten. Dies ist allerdings nicht unbedingt als ein Symptom pathologischer „Handy-Sucht“ zu verstehen.

Vielmehr ist das Handy - vor allem über seine Organisations- und Beziehungsfunktionen - so stark in den Alltag integriert, dass Handy-Abstinenz zu erheblichen Nachteilen führt.

Handy-Schulden, Sprachverfall oder Cybermobbing sind Beispiele für Risiken der Mobilkommunikation. Das Ziel von Suchtprävention ist es, Probleme und Schäden im Zusammenhang mit unterschiedlichen Formen von Suchtverhalten zu minimieren und einen gesundheitsverträglichen Umgang zu fördern.

Im Zusammenhang mit starker Handynutzung kann das bedeuten:

- Jugendschutzbestimmungen müssen auch den Mobilfunkbereich umfassen.
- Kinder und Jugendliche sollten beim Erwerb von Handy-Kompetenz unterstützt werden.
- Eine Reihe von Problemen und Risiken, die im Zusammenhang mit Handy-Nutzung sichtbar werden, haben ihre Wurzeln nicht in der Medientechnologie, sondern in den allgemeinen Lebensbedingungen von Heranwachsenden, die es zu verstehen und zu verbessern gilt.

Weitere Informationen

<http://medienwelt.tibs.at>

Die Website sammelt für Interessierte, Lehrpersonen (aber auch Eltern) ausgewählte und aktuelle Links zu Homepages mit empfehlenswerten Materialangeboten.



Genug vom Handy? Dann werfen Sie's einfach ganz weit weg! Derzeitiger Weltrekord: 101,46 m

Tiroler Suchttagung 2013

Glaubst du noch oder weißt du schon?

Positionen der Suchtarbeit auf dem Prüfstand

6. Juni | Haus der Begegnung, IBK

Dogmen der Suchtarbeit, die vor 15 Jahren noch State of the Art oder zumindest Mainstream waren, werden mittlerweile durch vielfältige Entwicklungen sowie wissenschaftliche Erkenntnisse in Frage gestellt. Es bilden sich neue Positionen.

Die Tagung möchte diese Wandlungen aufzeigen und Anstöße liefern, dass daraus ein Miteinander sich ergänzender und gut miteinander gekoppelter Hilfsangebote wird.

Infos zu Programm und Anmeldung:

www.kontaktco.at/suchttagung

„Studien haben ergeben ...“ Oder auch nicht?

Studienergebnisse, Untersuchungen und Expert/innen begegnen uns täglich in den Medien, und wir sind ja gerne bereit, unser Wissen zu erweitern und unser Handeln auf fundierten Fakten aufzubauen. Folgende Beispiele zeigen aber, dass es sich bei Studienergebnissen durchaus lohnt, näher hinzusehen.



Alkohol auf der Piste?

Der ORF berichtet online:
„Viele Skifahrer sind alkoholisiert. **Jeder zwanzigste** Ski- und Snowboarder hat über 0,5 Promille Alkohol im Blut.“¹

Soweit so gut oder schlecht; interessant wird es dann aber vier Tage später, als Details zur Art der Untersuchung bekannt werden:

„Kritik an Studie zu Alko-Skifahrern: Die Studie sei unwissenschaftlich und nicht repräsentativ, [...]. Wenn man vor einer Parteizentrale nach einer Versammlung die herausströmenden Funktionäre befragt, welche Partei sie wählen, dann ist das auch nicht repräsentativ. Man kann nicht vor einer Schnapsbude Leute befragen, ob sie Alkohol getrunken haben und das dann auf alle Skifahrer umlegen.“

Da waren Untersuchungsdesign und Stichprobenauswahl wohl nicht so ganz gelungen ...

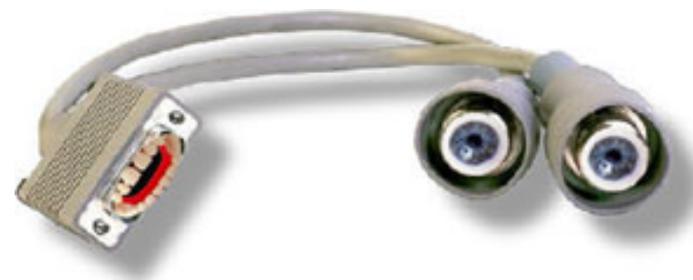
Also: Es zahlt sich aus zu überprüfen, ob Informationen zur Erhebungsmethode gemacht werden und wenn ja, ob diese sinnvoll erscheint.

Cybermobbing?

Recht regelmäßig lesen wir über Cybermobbing, doch welche Dimension hat das Phänomen tatsächlich? Dazu zwei aktuelle Meldungen:

„Jugendliche von Cybermobbing stark betroffen. Cybermobbing wird zu einem immer größeren Problem. In der Altersgruppe der 14- bis 19-Jährigen gab jeder

Fünfte an, schon einmal Opfer von Mobbing im Internet geworden zu sein.“² Das Problem ist also scheinbar nicht nur groß, sondern wird auch noch **„immer größer“**, und 20% der Jugendlichen sind **„stark betroffen“**.



Aber stimmt das wirklich?

„Forscher: Cybermobbing unter Jugendlichen wird überschätzt. Zwei Studien aus der Schweiz zufolge ist Cybermobbing **nicht so schlimm**, wie es von der Öffentlichkeit eingeschätzt wird. Eher solle es als Fortführung des herkömmlichen Mobbings gesehen werden. [...] Dabei zeigte sich: Im Internet gemobbt zu werden, tritt **dreimal weniger** häufig auf als Mobbing in der realen Welt.“³

Nach der Einordnung in einen größeren Zusammenhang sieht die Sache also schon etwas differenzierter aus.

Tipp: Nur einen Bericht zu einem Thema zu lesen kann in die Irre führen, oft gibt es unterschiedliche, manchmal auch einander widersprechende Ergebnisse.

Computerspielsucht?

Wie schaut es jetzt wirklich aus mit der breit diskutierten Internet- bzw. Computer(spiel)sucht?

Im Jänner lesen wir dazu:

„Internetsucht: **Jeder zehnte** Jugendliche ist gefährdet. Eine EU-Studie kommt zu dem Schluss, dass fast jeder zehnte Jugendliche in Deutschland das Internet zu intensiv nutzt. **Ein Prozent** davon ist bereits internetsüchtig.“⁴

Zehn Prozent gefährdet und „bereits“ ein Prozent süchtig, es werden also quasi stündlich mehr! Anders klingt die Pressemitteilung der Uni Münster zu einer neuen Publikation:

„Computerspielsucht ist **kaum verbreitet** in Deutschland. Studie der Universität Münster: Weniger als ein Prozent der PC- und Konsolen-Spieler sind süchtig“⁵

Auch hier kommt das eine Prozent vor, allerdings abgeschwächt durch das „weniger als“, und das Resümee in der Überschrift lautet „kaum verbreitet“ – was bei einem Vorkommen von 1% recht passend erscheint.



Es zeigt sich: Die Präsentation von Zahlen ist das eine, deren Interpretation das andere. Gerade bei wertenden und einordnenden Zuschreibungen zahlt sich ein Realitätscheck aus.

R e s ü m e e

Wer Forschung von vorneherein verwirft, sich nur auf das eigene Erleben und Beispiele aus dem eigenen Umfeld verlässt und daraus auf das Allgemeine schließt, läuft Gefahr, die Wirklichkeit durch die subjektive Brille mehr oder weniger verzerrt wahrzunehmen.

ABER: Eine gesunde Portion Skepsis gegenüber Meldungen zu Studien und ein genau prüfender Blick ist angebracht.

Der leise Wandel

Unspektakulär und in aller Stille, fernab von den Knalleffekten des scheiternden „Drug on Wars“ erleben wir in Europa seit einigen Jahren äußerst interessante drogenpolitische Entwicklungen.

Die Schweiz, Portugal und Slowenien beschreiten seit ein paar Jahren neue Wege im Umgang mit den sogenannten „illegalen Drogen“. Selbst im traditionell restriktiven Norden Europa, um genau zu sein in Norwegen, werden bislang undenkbbare Regelungen angedacht. Natürlich kann hierbei nicht alles nur in „rosa Farben“ gesehen werden, auch unerwünschte Nebeneffekte sind teilweise zu beobachten.

Interessant sind die Erfahrungen, die hier gesammelt werden, allemal. Wir haben eine Linksammlung mit informativen Artikeln hierzu zusammengestellt.

Zu finden unter:
www.kontaktco.at/newsletter_2013_2#9

1) <http://tirol.orf.at/news/stories/2576764/> (23.3.2013) 2) <http://tirol.orf.at/news/stories/2577405/> (27.3.2013)

3) <http://oesterreich.orf.at/stories/2562603/> (10.12.2012)

4) <http://www.heise.de/newsticker/meldung/Forscher-Cybermobbing-unter-Jugendlichen-wird-ueberschaetzt-1817550.html> (6.3.2013)

5) <http://www.uni-muenster.de/Rektorat/exec/upm.php?rubrik=Alle&neu=1&monat=201303&nummer=16494> (11.3.2013)

Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände

Enderlin, Hildenbrand (Hrsg.) (2012)

Es gibt Menschen, die scheinbar nichts aus der Bahn wirft. Ob Krankheit, Probleme am Arbeitsplatz, persönliche Niederlagen oder private Krisen – am Ende gehen sie nicht geschwächt, sondern eher gestärkt und erhobenen Hauptes daraus hervor. Was steckt hinter dieser Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände, schwerer Lebenskrisen oder Schicksalsschlägen nicht unterkriegen zu lassen?

Die Autoren dieses Bandes stellen die Grundlagen des Resilienz-Konzeptes vor und machen es für therapeutische und beraterische Handlungsfelder wie Medizin, Psychiatrie und Jugendhilfe nutzbar. Ihre Aufmerksamkeit gilt dabei auch der Resilienz der professionellen Helfer selbst.

Resilienz

Fröhlich-Gildhoff, Rönna-Böse (2011)

Resilienz – die Stärkung der seelischen (und körperlichen) Widerstandskraft – gewinnt in der Forschung und Praxis an Bedeutung. Die Autoren stellen Konzepte und aktuelle Forschungsergebnisse verständlich dar. Sie führen in relevante Themengebiete wie Prävention, Risiko- und Schutzfaktorenkonzepte sowie Salutogenese ein und beschreiben Programme in Kindertageseinrichtungen und Schulen, mit denen Fachkräfte die Resilienz von Kindern fördern können.

Resilienz

Fröhlich-Gildhoff
Rönna-Böse

2. Auflage

Reinhardt
UTB

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



Entleihen aller
Bücher und
Zeitschriften
kostenlos!

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. 05 12/585730 | Fax 05 12/585730-20
office@kontaktco.at | www.kontaktco.at