

[2 Risflecting](#)[3 Tiroler Suchttagung](#)[4 plus](#)[5 Rauchfrei am Arbeitsplatz](#)

## Sommer, Sonne, Risiko?

Wohin Sie im kommenden Urlaub auch fahren und was immer Sie dort dann machen, ob Sie bergsteigen, tauchen, surfen oder Rad fahren – ein gewisses Risiko ist wohl mit dabei. Der Spaß besteht eben oft genau im Abenteuer, im Spiel mit der Gefahr und in der Grenzerfahrung. Nicht jede/r braucht das unbedingt, aber für die meisten Menschen wäre das Leben ohne solche Erlebnisse um einiges ärmer.

Auch bei Festen und beim Ausgehen suchen viele den Reiz des nicht völlig Plan- und Kontrollierbaren, sprich des Rausches. Die totale „Sicherheitsvariante“, die immerwährende Nüchternheit, ist für die meisten von uns weder realistisch noch wünschenswert. Der Konsum potentiell gefährlicher und schädlicher Substanzen stellt also eine verbreitete Realität dar, der riskante Umgang mit diesen ist sowohl für die Suchtprävention als auch die Suchtberatung und -behandlung ein wesentliches Thema. Mehr dazu auf den folgenden Seiten.

Wir wünschen einen schönen Sommer!  
Kommen Sie gesund und erholt zurück :-)

## Spring ... und lande! Risflecting

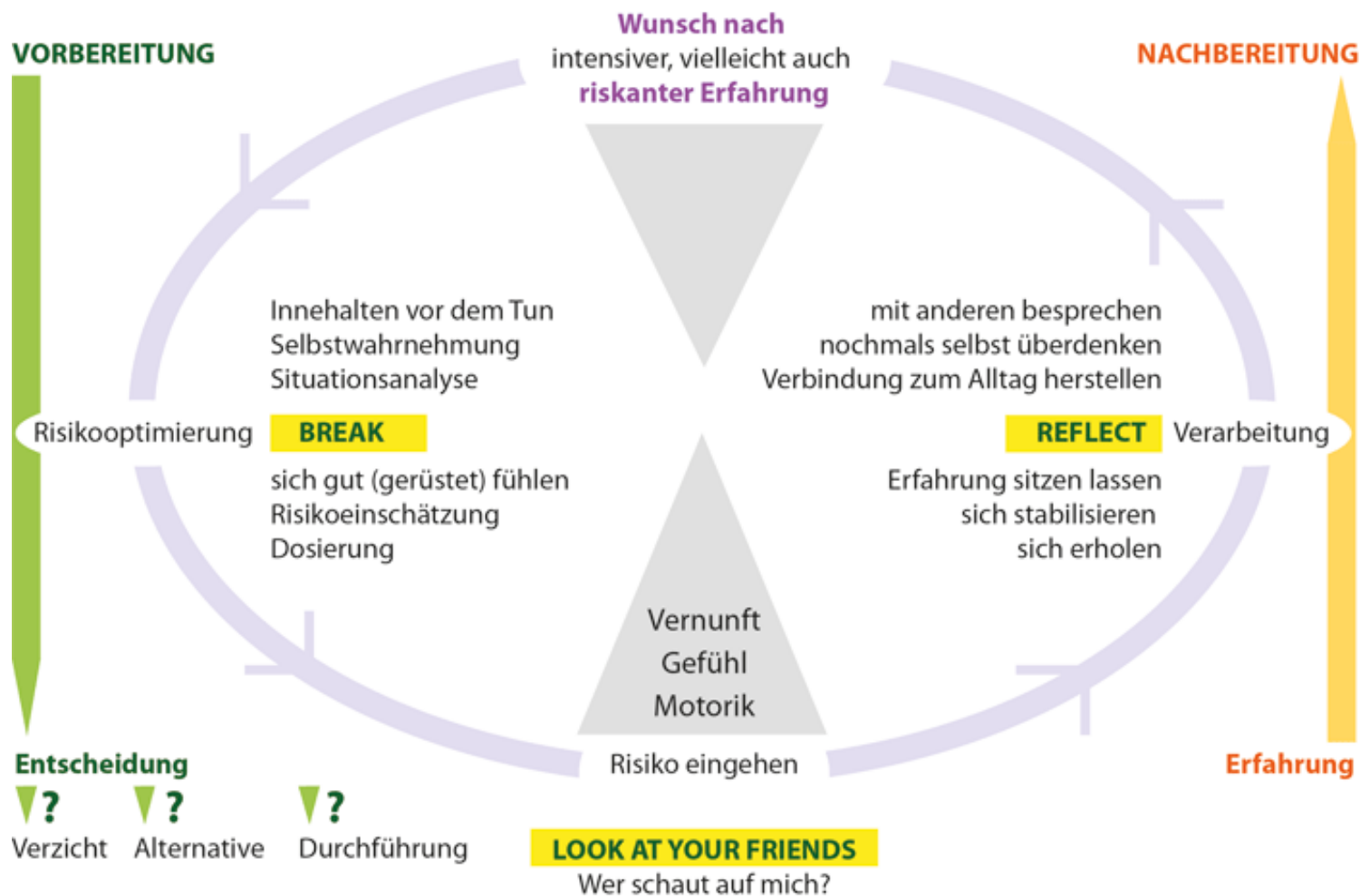
Gerald Koller war in den 80er-Jahren ein Pionier und ist heute dementsprechend ein Veteran der Suchtprävention in Österreich. Mit dem von ihm entwickelten Risflecting-Modell gibt er weiterhin wesentliche Impulse für eine zeit- und jugendgemäße Präventionsarbeit.

Ausgangspunkt ist die Annahme, dass uns Menschen ein Bedürfnis nach Rausch und Ekstase innewohnt. Wir suchen diese Erfahrungen auf vielerlei Wegen, unter anderem auch im Konsum von Rauschmitteln.

Aus der Sicht von Gerald Koller geht es nun nicht darum, diese Rausch- und Risikoerfahrungen von vorneherein zu vermeiden oder gar zu verhindern, sondern den Umgang damit zu verbessern. Dazu braucht es persönliche Kompetenzen, einen geeigneten Rahmen für solche Erfahrungen, das aufeinander Schauen und voneinander Lernen sowie eine Gesprächskultur zu den Themen Rausch und Risiko.

### Das Risflecting-Modell in einer vereinfachten Übersicht

Der Ansatz der Risikooptimierung ist für unterschiedliche Bereiche anwendbar: (Klettern, Snowboarden, Rauscherfahrungen mit psychoaktiven Substanzen, ...)



**Risflecting und den Kopf dahinter persönlich kennen lernen? Seminar: „ECHT FETT - Rausch und Risiko als Thema der Gesundheitsförderung mit Kindern und Jugendlichen“ 3.12.-4.12.2013, Innsbruck | <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/events/display/display/epk/703>**

Klassisches Risikomanagement kann die Angst vor Scheitern und Schaden nicht nehmen. Es bedarf also der Entwicklung einer Wagnis-Kultur, die es ermöglicht, Rauscherfahrungen und Risiken aktiv und bewusst zu gestalten. Das risflecting-Konzept unterstützt auf diesem Weg von der Bewahrungszur Bewährungspädagogik, die Jugendlichen Mittel zur Selbstwahrnehmung und Risikobalance in die Hand gibt. Damit kann und soll auch die Prävention von Suchtentwicklungen kultiviert werden, deren Ursachen nicht psychische oder soziale Mängel, sondern Gewohnheit und Gewöhnung sind.



## Glaubst du noch oder weißt du schon? Nachlese zur 6. Tiroler Suchttagung



**Der Andrang war erstaunlich: Fast 200 Teilnehmer/innen füllten den großen Vortragssaal im Haus der Begegnung. Und die Auseinandersetzung mit der Frage, wohin sich die Suchthilfe angesichts vielfältiger neuer Entwicklungen sozialer, medizinischer oder therapeutischer Natur bewegen wird, erwies sich erwartungsgemäß als spannendes Tagungsthema.**

Die Suchttagung und ihre Ergebnisse fügen sich sehr gut an den Public-Health-Ansatz des aktuellen Tiroler Suchtkonzepts, an dessen schrittweiser Umsetzung, wie LR Tilg in seinem Eröffnungsstatement festhielt, gearbeitet wird. Aus Platzgründen kann hier nur eine knappe Zusammenfassung der Vorträge geliefert werden.

### Abstinenz - kein Auslaufmodell

**Günter Juhnke** vom Verein Dialog in Wien ließ gut 40 Jahre Suchtarbeit Revue passieren, von den kleinen Anfängen in den 70er Jahren bis heute. Gab es zunächst nur eine einzige, strikt und mit Härte auf die Abstinenz fixierte Einrichtung für 14 Patienten, haben wir 2013 ein vielfältiges Betreuungsangebot für eine unvergleichlich größere Personenzahl. Aus der Gesamtentwicklung sticht vor allem der Siegeszug der Substitutionsbehandlung hervor, die seit einigen Jahren das mit Abstand am breitesten vorhandene Angebot darstellt. Die Aids-Problematik war der eigentliche Katalysator für die Ausweitung des Programms, welches gegenwärtig in Österreich 16.800 Per-

sonen erreicht (EU-weit 700.000). Die Zahl der Substituierten hat spätestens in der zweiten Hälfte der 90er Jahre die Zahl der Drogenkonsument/innen überflügelt, die in abstinenzorientierten Einrichtungen betreut werden.

Es gibt aber auch einen „unerwünschten Nebeneffekt“ dieses an sich erfolgreichen Behandlungsansatzes, nämlich



dass vor dem Hintergrund des relativ kostengünstigen und effektiven Substitutionsprogramms seit einiger Zeit ein Rückbau anderer therapeutischer Angebote zu beobachten

ist. Abstinenzorientierte Maßnahmen, die vergleichsweise teuer sind und mit unvermeidlichen Rückfallquoten zu rechnen haben, geraten ins Hintertreffen. Man dürfe aber nicht „das Kind mit dem Bade ausschütten“, denn für einen kleinen, aber doch relevanten Anteil der Drogenkonsument/innen wird die Abstinenz früher oder später ein Thema, und für diese braucht es auch in Zukunft entsprechende Behandlungsangebote.

## Konsumreduktion

(Teil)Ziel für Alkoholabhängige

Bislang war es – jedenfalls nach außen hin – unstrittig, dass es in einer Therapieeinrichtung für Alkoholranke nur um ein abstinentes, alkoholfreies künftiges Leben gehen kann. **Sergei Mechtcheriakov** vom Gesundheits- und Therapiezentrum Mutters geht davon aus, dass dies für eine bestimmte Patientengruppe auch weiterhin richtig und wichtig ist. Er machte in seinem Vortrag aber auch deutlich, dass dieses Konzept für manche Betroffene einfach nicht funktioniert, weil die völlige Abstinenz für sie nicht vorstellbar und unrealistisch ist.

Für diese Menschen braucht es zumindest vorübergehend auch nicht-abstinenzenorientierte Betreuungskonzepte mit dem Ziel der Schadensminderung. Von zentraler Bedeutung ist hierbei auch der Gedanke, dass sich Thera-



Sergei Mechtcheriakov  
Innsbruck

peut/innen in einem umfassenden Sinn auf die Frage der Lebensqualität und des Wohlbefindens der Betroffenen konzentrieren müssen, um nicht „dem falschen Hasen hinterher zu jagen“, indem sie sich einzig am Alkoholkonsum und dessen ehestmöglichem Ende „verbeißen“. Hier schließt sich übrigens der Kreis zur Prävention, denn auch dort gilt, dass es primär um die Auseinandersetzung mit den Lebensumständen, der Persönlichkeit, ihren Bedürfnissen, Motiven und Zielen geht und nicht darum, die Suchtmittel ins Zentrum der Betrachtung zu stellen.

## Lebensqualität

Leitfaden des Suchtsystems

**Heino Stöver** von der Fachhochschule Frankfurt zeichnete zunächst den Entwicklungsweg der **Drogenhilfe in Deutschland** nach und strich heraus, dass dieser

trotz unverändert problematischer gesetzlicher Rahmenbedingungen durchaus **eine Erfolgsgeschichte** darstellt. Das System der Suchthilfe (Prävention, Beratung/Behandlung, Schadensminimierung) muss aus seiner Sicht Menschen befähigen, informierte Entscheidungen zu treffen. Dies bezieht sich auf ihr Konsumverhalten, aber auch auf die selbstverantwortliche Nutzung von Hilfsangeboten, wenn der Konsum zum Problem wird.

Die noch sehr autoritären Modelle aus der Frühzeit der Drogenarbeit haben fachlich abgedankt, aus heutiger Sicht muss Beratung und Behandlung den Betroffenen dabei helfen, mit dem Blick auf die individuelle Lebensqualität ihre Widersprüche (aufhören zu wollen, aber nicht zu können) aufzulösen. Und sie sollte sich dabei geeigneter Methoden bedienen, wie z.B. Motivierender Gesprächsführung, deren Wirksamkeit mittlerweile auch wissenschaftlich erwiesen ist.

Downloads auf der Tagungshomepage:  
[www.kontaktco.at/suchttagung](http://www.kontaktco.at/suchttagung)

Heino Stöver  
Frankfurt





## 4 Jahre plus an Österreichs Schulen

Im Frühjahr 2009 fiel der Startschuss für das erste gemeinsame Präventionsprogramm der Österreichischen ARGE Suchtprävention, das in Schulen mit 5.-8.Schulstufen in allen Bundesländern umgesetzt und evaluiert werden sollte. Dass dies nun fast flächendeckend gelungen ist, macht uns stolz, vor allem aber dankbar.



Dipl. Päd. Brigitte Fitsch  
Fachbereich Schule

Ein paar Zahlen illustrieren, dass viele Menschen an diesem Projekt beteiligt waren, einiges an Papier gewälzt wurde: Ca. 80 Lehrpersonen aus allen Bundesländern haben fast 3000 Stunden in gemeinsame Fortbildung und Reflexion investiert, Fahrtzeiten nicht mitgerechnet! Das erworbene Wissen ist über 2000 SchülerInnen zugute gekommen, diese



haben „gemeinsam“ insgesamt 3200 Unterrichtsstunden **plus** erlebt und mitgestaltet. Die Unterlagen wurden in der Pilotphase laufend adaptiert. Viele Rückmeldungen und Praxiserfahrungen engagierter Lehrpersonen wurden in die Unterrichtsmappe eingearbeitet, die in der Rohfassung ca. 360 Seiten umfasst. Dazu waren an die 30 000 Kopien notwendig.

Mit Juni 2013 endete nun auch die Datenerhebung zu plus in 80 österreichischen Schulklassen.

Was schon jetzt gesagt werden kann:

Die Förderung persönlicher und sozialer Kompetenzen ist ein unumgänglicher Bereich auch der schulischen Bildung. Erste Zwischenauswertungen haben gezeigt, dass sich SchülerInnen in der Klasse wohler fühlen, wenn Zeit in das Miteinander investiert wird. Wohlfühlen und das Wahrgenommenwerden sind wichtige Voraussetzungen für einen gesunden Lebensstil und die Lernmotivation.

Die Zeit, die dafür aufgewendet werden muss, steht leider nicht in allen Schulen

**plus**  
plus  
DAS ÖSTERREICHISCHE  
PRÄVENTIONSPROGRAMM

selbstverständlich zur Verfügung. Erfreulich ist aber, dass Soziales-Lernen-Stunden (in verschiedensten Ausprägungen) vielerorts bereits fix im Leitbild verankert sind.

Präventionsprogramme wie plus liefern dazu die passenden Inhalte: den Entwicklungsbedürfnissen und Interessen der SchülerInnen angepasst, die Selbsttätigkeit der Jugendlichen fördernd, mit geschlechtsspezifischen Schwerpunkten angereichert und nicht zuletzt auch arbeitserleichternd für die unterrichtenden Lehrpersonen (fix fertige Unterrichtseinheiten an einem roten Faden durch alle vier Schulstufen).

### plus-Zertifikat

Am 11.Juni 2013 wurden an alle Tiroler plus-LehrerInnen, die in den vergangenen vier Jahren (zusammen mit KollegInnen an der Schule) das Präventionsprogramm umgesetzt und an der Evaluationsstudie teilgenommen haben, in einem kleinen Festakt in der Hofburg ein Zertifikat überreicht.



#### Teilnehmerschulen 2009-2013:

NMS Hall Schöneegg | NMS Neustift | NMS Jenbach  
NMS Telfs Weißenbach | NMS Telfs Anton Auer  
NMS Kematen | NMS Söll | NMS der PH-Zams  
BRG Adolf-Pichler-Innsbruck | BRG-Wörgl



### plus im Schuljahr 2013/14

Interessierte, die im kommenden Schuljahr mit einer **5.Schulstufe** mit **plus** starten möchten können noch einsteigen. Die Unterlagen für die Schulanfangsphase werden per Post zugeschickt, die erste ganztägige Schulung findet dann am **26.9.2013** bei kontakt+co in Innsbruck statt.

**Anmeldung:** [brigitte.fitsch@kontaktco.at](mailto:brigitte.fitsch@kontaktco.at)

Bis Schulschluss möglich! Nachmeldung bei der PHT erfolgt durch kontakt+co.

**Weitere Infos:** [www.kontaktco.at/plus](http://www.kontaktco.at/plus)

**plus** wurde von kontakt+co in Kooperation mit **Dr. Florian Juen** von der Universität Innsbruck und in Zusammenarbeit mit allen österreichischen Suchtpräventionsstellen entwickelt. Begleitstudie: Die quantitativen Daten der Umsetzungsklassen werden mit denen aus Kontrollklassen verglichen, Erkenntnisse zur Wirksamkeit von plus werden voraussichtlich Anfang 2014 vorliegen. 80 LehrerInnen aus allen Bundesländern, die mit ihren SchülerInnen das Programm umgesetzt haben, beteiligen sich an der Evaluationsstudie.



## Rauchfrei am Arbeitsplatz

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) verzeichnen wir schon seit einiger Zeit eine steigende Nachfrage von Tiroler Unternehmen nach Raucherentwöhnungsseminaren. Zumeist wird diese Unterstützung zum Rauchstop als einzelnes Seminar „isoliert“ geplant und durchgeführt. In der aktuellen Initiative eines Innsbrucker Unternehmens zeigen sich die Möglichkeiten eines breit angelegten Nichtraucherenschutz-Projekts.

### Gesundheit



Nichtrauchen

Gut für  
Eltern und Kinder

### 1 Ausgangslage

Das Vorzeige-Großunternehmen verfügt über eine regelmäßige externe Betreuung durch Präventivkräfte (Sicherheitsfachkraft, Arbeitsmedizinerin und auch einer Arbeitspsychologin), die aus Sicht des Arbeitsschutzes ein Nichtraucherenschutzprojekt initiiert haben. Als Gemeinschaftsprojekt seitens Arbeitsschutz und BGF wurde die Umsetzung des Nichtraucherenschutzes geplant.

### Geschmack



Nichtrauchen

Gut für  
Feinschmecker

### Geld



Nichtrauchen

Gut für  
das Geldbörse

### 2 Ziele

Aus Sicht des Arbeits- und Gesundheitsschutzes, feuerpolizeilicher und versicherungsseitiger Auflagen wurden betriebliche Entscheidungen zu Rauch- und (strikten) Rauchverbotszonen notwendig. Andererseits wollte die betriebliche Gesundheitsförderung ein Raucherentwöhnungsseminar durchführen.

### Leistung



Nichtrauchen

Gut für  
die Fitness

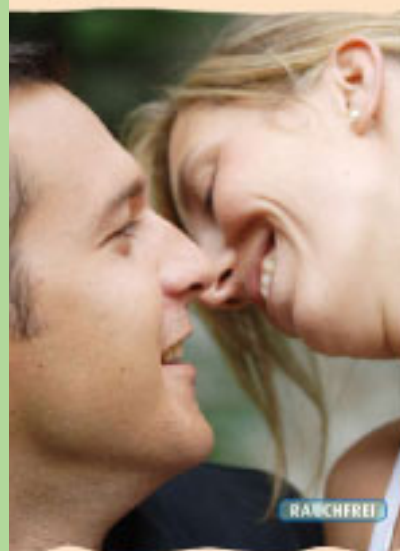
### 3 Der Blick auf das Ganze

Im Rahmen dieses Nichtraucherenschutzprojekts wird zunächst das gesamte Unternehmensareal unter die Lupe genommen, um die Bereiche zu identifizieren, in denen aufgrund von feuerpolizeilichen oder versicherungstechnischen Gründen unbedingt ein striktes Rauchverbot einzuführen ist, sowie auch logistisch und räumlich sinnvolle „Raucherinseln“ festzulegen (hier darf weiterhin geraucht werden).

#### 4 Hilfe für den Rauchstopp

Um den durch die neuen Regelungen „eingeschränkten“ Raucher/innen ein adäquates Hilfsangebot anzubieten, werden mehrere Rauchfrei-Seminare veranstaltet und der Ausstieg aus dem Rauchen auch durch eine großzügige finanzielle Beteiligung an den Kurskosten durch das Unternehmen gefördert. Dies sollte auf fruchtbaren Boden stoßen, da wir aus Studien wissen, dass beinahe jede/r dritte Raucher/in gerne aufhören würde!

Genuss



Nichtrauchen

Gut für  
einen frischen Atem

präparaten an. Gerade zu Beginn der Abstinenz kann so die auftretende Entzugssymptomatik gemildert werden und so möglichen Rückfällen entgegen gewirkt werden.

#### 7 Nachbetreuung

Die große „Bewährungsprobe“ steht den Teilnehmer/innen des Seminars natürlich nach den Seminarblöcken bevor, wenn es gilt, die begonnene Nikotin-Abstinenz auch durchzuhalten. In dieser Phase steht die Arbeitspsychologin für individuelle unterstützende Gespräche für die Mitarbeiter/innen kostenlos zur Verfügung. Mit Hilfe der psychologischen Nachbetreuung soll die Erfolgsquote gesteigert und eine effiziente Umsetzung des Nichtraucherschutzes im Betrieb ermöglicht werden.

#### 5 Mitarbeiter/innen-Info

Den Rauchfrei-Seminaren gehen Informationsveranstaltungen voraus, bei denen Ablauf und Vorgehensweise des Nichtraucherschutzes sowie die Rauchfrei-Methode vorgestellt und die Fragen der Interessenten beantwortet werden. Die Informationsveranstaltungen werden gemeinsam mit den Präventivkräften (Sicherheitsfachkraft, Arbeitsmedizinerin und Arbeitspsychologin) sowie BGF durchgeführt.

#### 6 Begleitmaßnahmen

Die Arbeitsmedizinerin bietet im Rahmen des Nichtraucherschutz-Projektes medizinische Unterstützung und Beratung im Zusammenhang mit dem Einsatz von Nikotinersatz-

Jahre



Nichtrauchen

Gut für  
ein langes Leben



MMag. Harald Golser  
Fachbereich Arbeitswelt



Für alle Fragen im Zusammenhang mit betrieblicher Suchtprävention steht Ihnen Harald Golser als Ansprechpartner zur Verfügung.

Tel. 0512 585730

Email: [harald.golser@kontaktco.at](mailto:harald.golser@kontaktco.at)

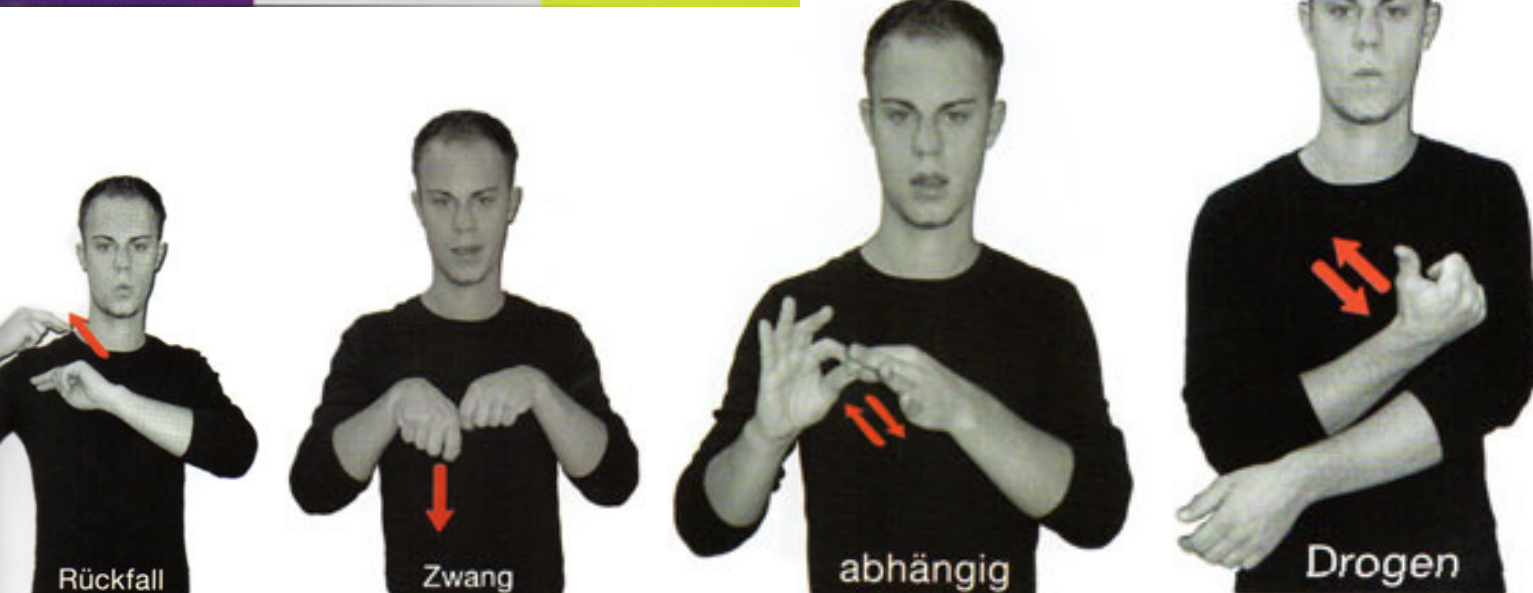




Seit kurzer Zeit gibt es erstmals in Österreich barrierefreie Informationen zum Thema Sucht und Suchtprävention in der Österreichischen Gebärdensprache (ÖGS). Die Informationen gibt es sowohl zu substanzgebundenen Süchten – zum Beispiel Alkohol, Cannabis oder Kokain – als auch zu stoffungebundenen Süchten – zum Beispiel Glücksspiel.

[www.equalizent.com/suchtinfor](http://www.equalizent.com/suchtinfor)

INFORMATIONEN FÜR GEHÖRLOSE MENSCHEN



**TAGUNGSAVISO** Bitte vormerken!

**7.-8.11.2013**  
**Kongress „Gewalt gegen Kinder“**

100. Geburtstag von Hans Czermak  
 10 Jahre Elternbildung Tirol

Haus der Begegnung, Innsbruck

In der Oktober-Ausgabe des Newsletters folgt eine ausführlichere Vorschau!

**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