



## Alles Gute und viel Glück

Auch die Zocker wünschen sich zu Jahresbeginn vermutlich Glück im Spiel, wobei das gleich schon der erste Irrtum ist, zumal fast alle sogenannten Glücksspiele eigentlich höchst nüchtern kalkulierte Unterhaltungsangebote sind: Du zahlst für's Spielvergnügen, und wenn du es übertreibst, zahlst du noch kräftig drauf. So sind - no na - die Automaten eben programmiert.

In Tirol sind letztere zwar verboten, aber es sind mutmaßlich dennoch mehrere hundert von ihnen illegal aufgestellt, und dies gar nicht allzu geheim. Der links abgebildete „Spielplatz für Erwachsene“ hat sich beispielsweise keine 30m entfernt vom Landhausplatz eingenistet. Im Rahmen einer Schwerpunktaktion wurden kürzlich immerhin mehr als 100 Automaten aus dem Verkehr gezogen. Hoffen wir, dass die Mühe nicht wie schon so oft wieder durch technische oder juristische Spitzfindigkeiten im Handumdrehen zunichte gemacht wird. Es bleibt jedenfalls weiter viel zu tun.

Um das Glück, diesmal allerdings das wahre und innere, geht es auch auf den folgenden Seiten. Und natürlich wünschen wir Ihnen bei dieser Gelegenheit, dass Sie 2015 auch eine ordentliche Portion davon abbekommen!

- 2 Zum Glück glücklich
- 3 Eigenständig werden
- 5 Ein tolles Angebot
- 6 BGF-Tagung und Suchttagung
- 8 25 Jahre Drogenambulanz
- 9 Das Rauchfrei-Telefon



## Zum Glück glücklich

Wenn es nach den Medien geht, ist die Kindheit auch nicht mehr das, was sie einmal war. Auch diese scheint immer mehr zum Krisengebiet zu werden. Aber siehe da: Es geht den meisten Kindern erfreulicherweise offenbar wirklich gut. Dies ergeben jedenfalls zwei Studien aus Deutschland und Salzburg, die insofern interessant sind, als hier die Betroffenen selbst befragt wurden. All das ist gut und wichtig im Sinne der Suchtprävention, denn das Fundament für ein suchtfreies Leben wird in der Kindheit gelegt.



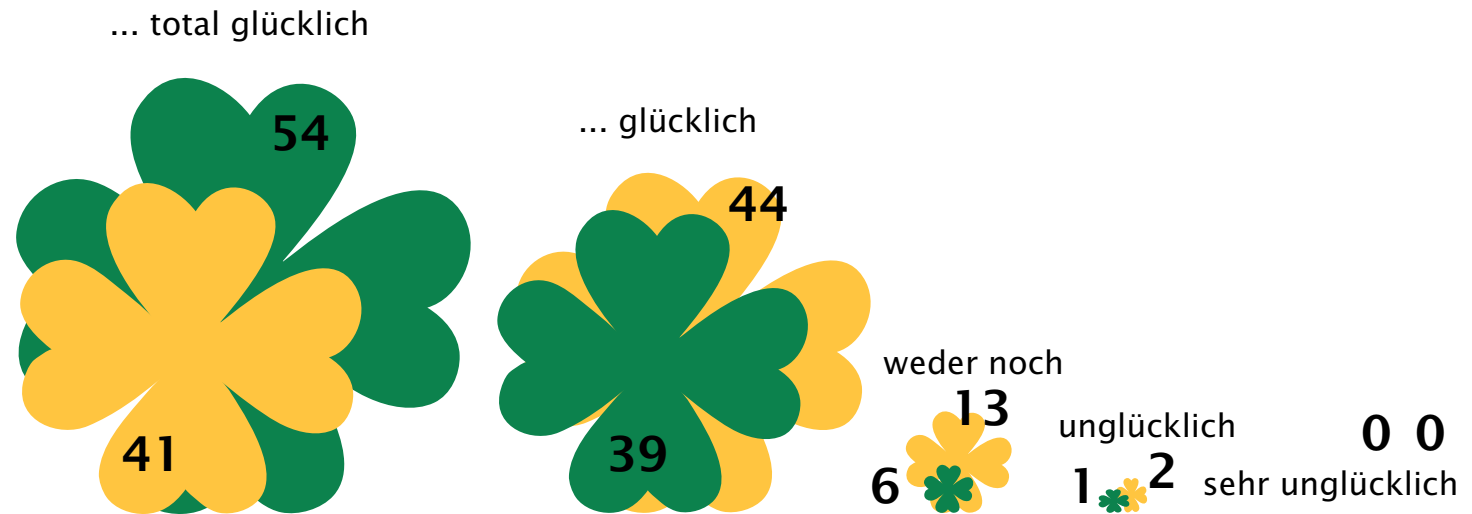
## Ich bin, alles in allem, ...



Salzburg



Deutschland



## kleine Kinder, kleine Sorgen: mit den Jahren nimmt das Glück etwas ab



total glücklich



tendenziell traurig



### Einige interessante Details:

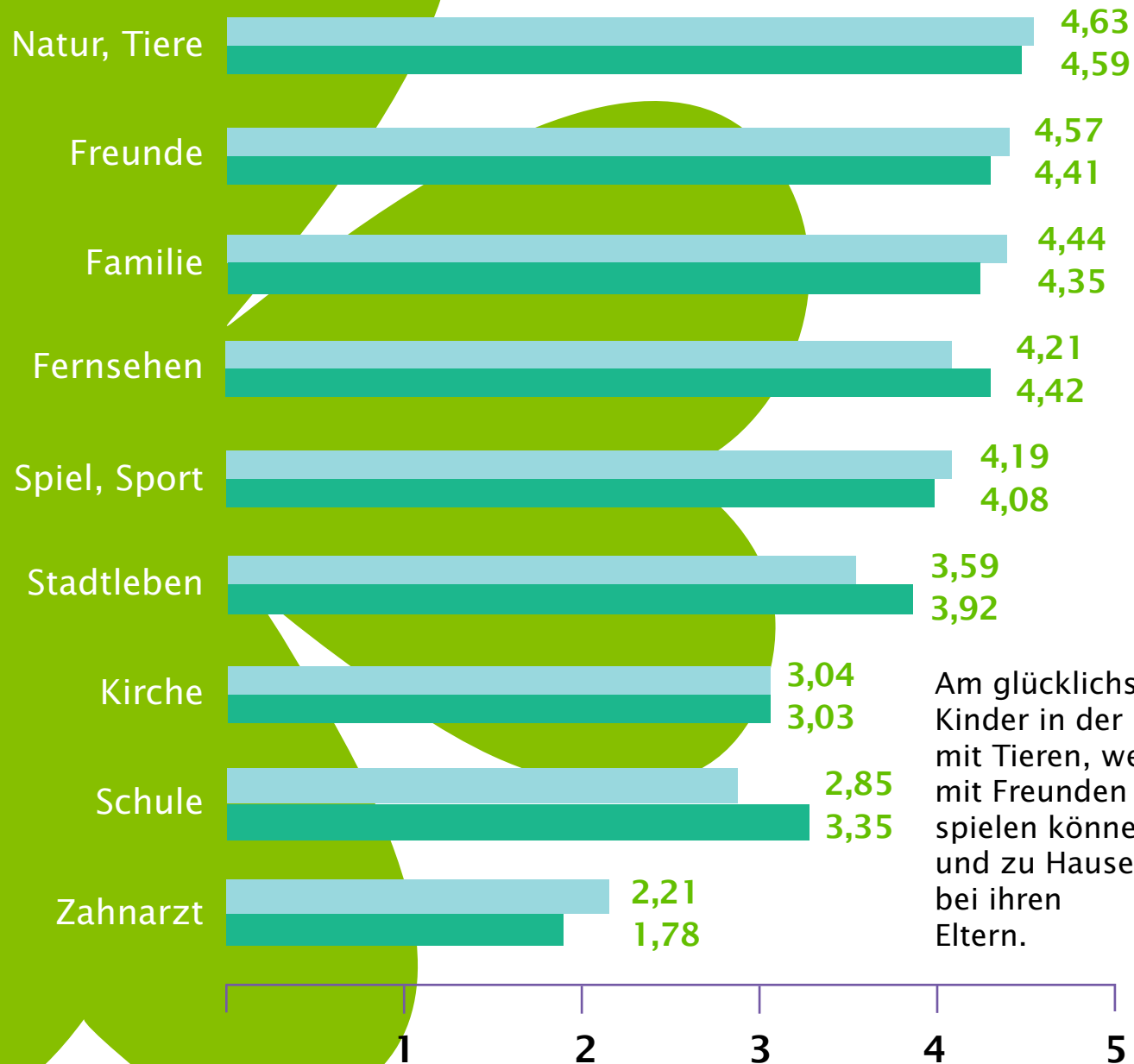
**Einzelkinder sind nicht unglücklicher** als Kinder mit Geschwistern.

**Landkinder sind nicht glücklicher** als Stadtkinder, sofern letztere einen Garten oder eine Grünfläche vor der Haustüre haben.

Auch die **Kinder von Alleinerziehenden sind mehrheitlich glücklich** und insgesamt nur geringfügig weniger glücklich als jene, die bei ihren Eltern oder in Patchworkfamilien leben.

■ Deutschland ■ Salzburg

## Glück in verschiedenen Bereichen der Kindheit



Am glücklichsten sind Kinder in der Natur, mit Tieren, wenn sie mit Freunden frei spielen können und zu Hause bei ihren Eltern.

Quellenangabe | Zum Nachlesen:

**Anton A. Bucher:**

**Was Kinder glücklich macht. Kurzbericht über zwei umfangreiche Kindersurveys**

Erschienen in der Zeitschrift „Frühe Kindheit“ (4-2014; S.6-13)

**DIE rasche Info für junge Eltern!**  
Mit einem Klick auf's Smartphone, das Tablet oder den PC!



Eine Suchtgefährdung hat oft eine lange Vorgeschichte, die manchmal bereits in frühem Alter einsetzt, wenn zwischen Mutter und Kind keine Bindung entsteht oder die Eltern mit der Erziehung überfordert sind.

Sucht beginnt im Alltag - Suchtprävention auch.

## Aus der Praxis für die Praxis: Ein Präventionsprogramm als SQA Thema

Frau Direktorin Angelika Falgschlunger von der Volksschule Matrei am Brenner im Interview

### Wie kam es dazu, dass Ihre Schule **Eigenständig werden** als SQA-Maßnahme gewählt hat?

Die Inhalte und Zielsetzungen des Programms sprachen mich sofort an, da mir **Persönlichkeitsbildung** und Soziales Lernen immer schon sehr wichtig waren. Auch die gezeigten Maßnahmen der Gesundheitsförderung interessierten mich sehr.

In den vergangenen Schuljahren setzten wir diesbezüglich nämlich immer wieder Schwerpunkte. So legten zum Beispiel die Schüler/innen im Fach Bewusste Ernährung den Ernährungsführerschein ab, im Schulhof wurde ein Hochbeet angelegt, und wir beteiligten uns an der Aktion „Laufschule“.

Da wir uns im Rahmen von SQA an unserer Schule bereits intensiv mit kompetenzorientiertem Mathematikunterricht beschäftigten, wollte ich mit dem zweiten Thema bewusst einen Kontrapunkt setzen. Mit **Eigenständig werden** hatte ich diesen gefunden und konnte gleichzeitig unseren bisherigen Bemühungen neuen Schwung geben.



Die Leitungen der Volksschulen Steinach und Navis waren ebenfalls sehr interessiert am Programm. Wir beschlossen daher, einen Verbund zu gründen und uns gemeinsam auf den Weg zu machen.

Direktorin Angelika Falgschlunger  
bei der SCHILF zu Eigenständig werden

### Wie passt das Programm zu dem vom Ministerium vorgegebenen Schulentwicklungsprozess?

Entscheiden sich alle Lehrpersonen einer Schule gemeinsam, das Programm **Eigenständig werden** zu absolvieren und das Gelernte in der Praxis umzusetzen, so passiert wirklich Schulentwicklung. Einerseits wird das Wir-Gefühl innerhalb des Lehrkörpers gestärkt und auf der anderen Seite erhalten alle wertvolle Impulse für die Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern. Durch eine entsprechende Information der Eltern bei Klassenforen und Elternabenden werden auch diese eingebunden. Somit profitiert die gesamte Schulgemeinschaft.

Ich denke, damit erfüllen wir auch die Vorgaben des Ministeriums in Hinblick auf Schulentwicklung. Das Verfassen eines Entwicklungsplanes mit entsprechenden Zielformulierungen bereitete uns auf der Grundlage von „Eigenständig werden“ auf jeden Fall keine großen Probleme mehr.

Natürlich haben Schulleitung und Lehrgangsführung (schon im Vorfeld) einiges an Überzeugungsarbeit zu leisten, um wirklich alle Kolleginnen und Kollegen für das Programm zu gewinnen.

Es muss ihnen die Angst genommen werden, dass sie zusätzlich zum ohnehin schon großen Stoffumfang weitere Inhalte im Unterricht integrieren müssen. Dazu würde nämlich die Zeit fehlen.

Gelingt es, die Vorbehalte auszuräumen, ist meiner Meinung nach ein entscheidender Stolperstein aus dem Weg geräumt.

Tatsächlich gestaltet sich die Arbeit mit **Eigenständig werden** nämlich ganz anders: Das Programm ermöglicht einfach eine neue Herangehensweise an Themen, die ohnehin und schon bisher im Unterricht behandelt wurden.

Außerdem gewinnt man durch ein gutes Miteinander in der Klasse sehr viel an Freiraum, den man nützen kann. Es sind weniger Interventionen zur Lösung von Konflikten notwendig. Das spart Nerven und Zeit!

## Wie erleben Sie die Umsetzung von **Eigenständig werden** an Ihrer Schule?

Die große Bandbreite des Programms mit perfekt ausgearbeiteten Einheiten und ergänzenden Materialien wie Bewegungs- und Liederbuch und den neu entwickelten Unterlagen zur Gewaltprävention bietet für jede und jeden etwas. Daher wird die Mappe auch gerne und immer wieder eingesetzt. Die Rückmeldungen der Lehrpersonen sind durchwegs positiv.

Besonders großen Anklang bei den Kindern findet die Handpuppe Cätja. Auch von den Eltern wurde die Initiative mit Interesse aufgenommen.

Kurzum: Wenn sich Kinder und Lehrpersonen an der Schule wohlfühlen und gemeinsam gut arbeiten können, dann sind wir auf dem richtigen Weg.

eigen  
ständig  
werden



### Weitere Informationen:

Dipl.Päd. Brigitte Fitsch

kontakt+co Fachbereich Schule

Tel. 0512 585730

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



# Nur ein Gedankenspiel?

Stellen Sie sich vor: Es macht Ihnen jemand das folgende **Angebot**:

Sie bekommen: **10 gute Lebensjahre!**  
Unbeschwert von beruflichen Pflichten!  
Bei voraussichtlich guter Gesundheit!  
In recht angenehmen Verhältnissen!

## 10 richtig gute Jahre Leben!

Ist doch ein tolles Angebot - oder?!  
Was würden Sie dafür tun?  
Was wäre Ihnen das wert?  
Was würden Sie dafür opfern,  
Welches Risiko dafür eingehen?

**Es geht immerhin um 10 schöne „Freijahre“!**

Nun, was immer Sie dafür in die Waagschale werfen würden, an Geldwert, Mutproben oder Versprechen, wir ersparen Ihnen die Qual der Wahl durch einen kleinen Tipp.

Denn eigentlich sind diese 10 guten Jahre erstaunlich leicht zu bekommen! Und das ist nun kein Märchen, sondern wissenschaftlich erwiesen.

Es genügen **vier einfache Dinge**:

- ausreichend Bewegung
- richtige Ernährung
- Nichtrauchen
- maßvoller Alkoholkonsum

Wer das beachtet, erhöht seine Lebenserwartung um 10 gute Jahre, d.h. solche, die im Großen und Ganzen gesund und vital verlaufen!

Also: Das Leben ist kurz, Zeit und Liebe sind alles was wir haben! Glücklicher Mensch, der das zu schätzen und zu nutzen weiß :-)

## Enquete zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Am 9.10.2014 veranstaltete die Tiroler Gebietskrankenkasse unter dem Titel „Erfolgreiche Unternehmen – Gesunde Mitarbeiter“ die **1. Enquete zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in der Villa Blanka**. Da wir schon längere Zeit an einer sinnvollen Erweiterung unseres Programms **pib – Prävention in Betrieben** arbeiten, war es naheliegend, dass wir unseren Netzwerk-Partner TGKK bei der Bewerbung dieser Veranstaltung unterstützten.

### Gute Resonanz

Über 300 Anmeldungen haben gezeigt, dass die Betriebliche Gesundheitsförderung mittlerweile starkes Interesse in den Tiroler Betrieben findet.

### Anregende Vorträge

Unter dem Titel „Macht Arbeit gesund? Führung im demographischen Wandel“ ging **Prof. Heinrich Geisler** – untermauert von überzeugenden statistischen Daten – vor allem auf die Möglichkeiten der anerkennenden, wertschätzenden Führung als Gesundheitsfaktor und Ressource ein.

**Toni Innauer** hat in seinen Ausführungen interessante Parallelen zwischen Sport und Wirtschaft aufgezeigt, z.B. dass in beiden Bereichen, also auch bei Führungskräften die Sozialkompetenz wichtiger ist als das Fachwissen. Besonders hervorgehoben wurde auch eine gute „Fehlerkultur“, nämlich Fehler nicht zu verdrängen oder primär zu sanktionieren, sondern aus ihnen zu lernen.

### Feedback und Ausblick

Nach Auswertung der über 200 abgegebenen Evaluierungsbögen kann von einer erfolgreichen und guten Veranstaltung gesprochen werden:

- 66 % der Teilnehmer waren mit der Veranstaltung sehr zufrieden, 27 % waren zufrieden.
- Die Qualität wurde von 85 % als sehr hoch bis hoch bewertet.
- Die Nützlichkeit für ihre beruflichen Aktivitäten wurde von 80 % als sehr hoch und bis hoch eingestuft.
- Kritisch wurden Zeitstruktur und Pausengestaltung bewertet.

Für die **2. BGF-Enquete**, die im **Oktober 2015** stattfinden soll, bedeutet dies, dass die Zeitstruktur verändert und darauf geachtet wird, bestehende Projekte und Best-Practice Beispiele vorzustellen.

# SAVE THE DATE

## 8. Tiroler Suchttagung

Selbstorganisation und Partizipation Betroffener

**11.6.2015** **AVISO**

Noch laufen die Planungen und Vorbereitungen für die nächste Tiroler Suchttagung, aber es ist sicher nicht zu früh, sich jetzt schon die Zeit für diese sicherlich interessante Veranstaltung freizuhalten.

Im Mittelpunkt und dementsprechend auch am Podium stehen diesmal die Betroffenen selbst.

Wie funktioniert Selbsthilfe und Selbstorganisation von Suchtkranken?

Welche Formen der Partizipation und Inklusion in Hinblick auf das Hilfesystem gibt es, und wie bewähren sie sich?

Was macht das mit den Helfer/innen?

**Einladung und Programm folgen im Frühjahr. Alle weiteren Infos dann auch auf der Tagungshomepage.**

## 25 Jahre Drogenambulanz Innsbruck

Zu Beginn umstritten, heute anerkannt und nicht mehr wegzudenken: An der Klinik Innsbruck wurde vor 25 Jahren die erste Substitutionsambulanz in Österreich eingerichtet und damit die Therapie mit Ersatzmedikamenten ermöglicht.

Seither kümmert sich ein multiprofessionelles Team unter der Leitung von OÄ Dr. Yvonne Riemer um suchtkranke Drogenkonsument/innen aus allen gesellschaftlichen Schichten. Mittlerweile besteht auch in Wörgl ein entsprechendes Behandlungsangebot.

### Überlebenshilfe und Schadensminderung

Opiatabhängige werden mit Ersatzstoffen behandelt, die das Auftreten von körperlichen Entzugerscheinungen verhindern. Neben der medizinischen Versorgung ist auch die psychologische und soziale Beratung bzw. Betreuung Bestandteil der Behandlung.

Wenn die Behandlung und Begleitung rechtzeitig einsetzt, können die Betroffenen ihren Beruf weiter ausüben oder ihre Ausbildung fortführen. Es geht hierbei um eine Stabilisierung und Verbesserung der Lebensverhältnisse, die Verminderung der gesundheitlichen Risiken und den Ausstieg aus der Beschaffungskriminalität.



**Die Drogenambulanz war viele Jahre lang im Klinikareal angesiedelt.**

**Aktueller Standort:**



Ein erster Schritt zum Ausstieg aus der Sucht

Es braucht keine Terminvereinbarung und auch keine Überweisung vom Arzt. Alle Angaben werden streng vertraulich behandelt, alle MitarbeiterInnen unterliegen der gesetzlichen Verschwiegenheitspflicht. Das Ersatzmedikament wird in der Therapie unter strengen Auflagen verabreicht, um soweit als möglich sicherzustellen, dass keine missbräuchliche Verwendung stattfindet. Die Dauer der Substitution richtet sich nach den individuellen Wünschen und Bedürfnissen der PatientInnen.

Ein großer Vorteil der Substitution ist auch, dass die Betroffenen, die in die Drogenambulanz kommen, für das Hilfesystem überhaupt einmal erreichbar werden.



Ihr direkter Draht zum Rauchstopp!

**0800 810 013**

Das Bleib-Doch-Rauchfrei-Telefon.

## Das Rauchfrei-Telefon

Anrufer/innen erhalten kostenfreie Unterstützung beim Rauchstopp und auf Wunsch auch eine längerfristige Begleitung auf dem Weg in die Rauchfreiheit.

Das Rauchfrei-Telefon ist auch eine Anlaufstelle für Exraucher/innen in Rückfallkrisen.

Betreut wird das Telefon von Gesundheitspsycholog/innen mit Ausbildung und Erfahrung in der Raucherentwöhnung und Telefonberatung.

**kontakt+co  
empfiehlt!**

**Das Angebot des Rauchfrei-Telefons ist österreichweit verfügbar. Es dient der Motivation, Information und Beratung von Menschen, die sich für Tabakentwöhnung interessieren.**  
Weitere Infos: [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

### Der Rauchstopp bringt's:

**20 Minuten** nach der letzten Zigarette: Der Blutdruck sinkt nahezu auf einen Wert wie vor der letzten Zigarette.

**Nach 8 Stunden:**  
Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt auf normale Werte.

**Nach 24 Stunden:**  
Das Herzanfallrisiko verringert sich.

**Nach 2 Wochen bis 3 Monaten:**  
Die Kreislaufsituation und die Lungenfunktion verbessern sich.

**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](http://www.kontaktco.at)

[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)