



2 Sucht im Alter  
4 Gesund ins Leben

4 Betriebliche Potenziale  
6 pluspunkt  
8 Aus unserer Bibliothek

## Die gute alte Zeit ;-)

Die Zeit heilt alle Wunden, und das Gestern war immer schöner als das Heute. Auch beim Alkohol und beim Glückspiel nehmen wir die Menschen von „Seinerzeit“ wohl mit milderem Blick wahr als unsere Zeitgenossen. Werden wir uns in ein paar Jahrzehnten ebenso freundlich an die jetzt wirkenden Alkoholproduzenten und die Damen und Herren aus der Glücksspielindustrie erinnern? So wie dies hier im schönen Wien der Fall ist, wo man einen alten Vertreter dieser Zünfte ehrt, indem die Straße, in der sein Etablissement stand, heute seinen Namen trägt?

Man sieht, unser Thema begegnet uns „an allen Ecken und Enden“. Die Beiträge des aktuellen Newsletters umspannen dementsprechend die ganze Weite des Lebens.

## Sucht im Alter

### Das Alter ...

... hält bekanntlich nicht nur Gutes für uns bereit wie Weisheit, mehr Lebenserfahrung und -zufriedenheit oder die verlockende Aussicht, endlich frei von Pflichten zu sein und sich all seinen Neigungen hingeben zu können. Das Alter kann ebenso Immobilität, Krankheit, Einsamkeit und das Gefühl von Wertlosigkeit mit sich bringen. Dieser Lebensabschnitt verdüstert sich zusätzlich, wenn er von einer Abhängigkeits-erkrankung oder einem Substanzmissbrauch begleitet wird.

### Die Menschen ...

... erfahren den Übergang in das Alter sehr unterschiedlich. Manche erfreuen sich lange einer guten Gesundheit, andere sind schon seit jungen Jahren (sucht)krank oder sind es in ihrer Lebensmitte geworden. Wieder andere werden erst durch die Risiken



### Sucht ...

... im höheren Alter wurde lange Zeit kaum Aufmerksamkeit geschenkt. Da die Menschen insgesamt älter werden und wir diese Entwicklung auch bei jenen feststellen, die an einer Sucht erkrankt sind, gewinnt die Fragestellung aber zusehends an Bedeutung.

Es spricht Einiges dafür, dass Suchterkrankungen im höheren Alter merklich ansteigen werden. Zu denken gibt z.B. der Umstand, dass die zwischen 1946 und 1964 geborene Baby-Boom-Generation einen überdurchschnittlich hohen Substanzkonsum aufweist und dieses Konsummuster im höheren Alter möglicherweise vielfach beibehalten wird.

des Alters suchtkrank: Vermehrt auftretende Verlustereignisse, wie der Tod des Partners oder von Freunden, die Verkleinerung des sozialen Netzwerks nach Beendigung der Berufstätigkeit und finanzielle Einbußen können ältere Menschen anfällig machen für den Gebrauch von Suchtmitteln. Ein weiteres Risiko für eine erhöhte Suchtgefährdung liegt bei älteren Menschen in dem häufigen Auftreten von körperlichen und psychischen Beschwerden.

## Die Pensionierung ...

... stellt eine grundlegende Veränderung dar, die eine ganze Reihe an Fragen und eine gewisse Destabilisierung mit sich bringt. Mitunter geht sie mit einem Verlust an sozialen Kontakten und auch einer Sinnkrise einher. Hinzu kommen womöglich Gesundheitsprobleme oder der Tod von nahestehenden Personen.

Insbesondere der Alkohol bietet sich durch seine Allgegenwärtigkeit und Vertrautheit für manche Menschen als Zuflucht an. Zudem wirkt Alkohol ab 55 Jahren anders, da der Organismus sich mit dem Älterwerden dahingehend verändert, dass der Wasseranteil des Körpers abnimmt.

## Zahlen zum Problem ...

... aus der Schweiz, die im Großen und Ganzen auch für Österreich zutreffen dürften, besagen, dass **7% der 65- bis 74-Jährigen** einen problematischen Alkoholkonsum aufweisen. Eine Alkoholerkrankung im Alter bleibt zunächst oft unerkannt.

Viele alte Menschen leben alleinstehend und zurückgezogen. Außerdem können Suchtsymptome als normale Symptomen des Älterwerdens wahrgenommen werden: Denn Gleichgewichts-, Gedächtnis- und Schlafstörungen oder auch Depressionen können auch andere Ursachen haben. Dazu kommt, dass man mit zunehmendem Alter in der Regel immer mehr Medikamente einnimmt, deren Wirkung durch den Alkohol verstärkt, vermindert oder verändert werden kann.

## Die Versorger ...

... stoßen im Umgang mit suchtkranken alten Menschen oft an persönliche und institutionelle Grenzen, und das gilt im Besonderen in den Alten- und Pflegeheimen. Es ist Zeit, sich dieser wachsenden Herausforderung zu stellen und zu beleuchten, was im ambulanten und stationären Bereich möglich und notwendig ist, um den Betreuten als auch den Betreuer/innen eine Perspektive zu bieten.

## Die Tiroler Suchttagung 2018

... möchte anhand innovativer Ideen und Konzepte für die Problematik sensibilisieren. Vor allem aber sind auch Modellprojekte und aktuelle Initiativen von Interesse, aus denen bereits Praxiserfahrungen vorliegen.

## Alter und Sucht

Auch Suchtkranke werden älter

**AVISO Save the date!**  
7. Juni 2018 | Innsbruck

## THEMEN

- Der alte Mensch und der Alkohol
- Alternde Konsument/innen illegaler Substanzen
- Der alternde Suchthelfer
- Sucht in Alten- und Pflegeheimen
- Good practice und die Sicht Tiroler Expert/innen

## Gesund ins Leben

Prävention beginnt so früh als möglich - das Netzwerk geht in die zweite Runde

### Was bisher geschah

Der Startschuss für Frühe Hilfen in Tirol ist bereits 2015 gefallen. Mit vielen Erfahrungen aus den ersten zweieinhalb Jahren gehen wir nun in die zweite Runde. Bis 2021 stehen Vorsorgemittel aus der Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie für die Familienbegleitung sowie die Anlaufstelle bei psychischen Belastungen rund um die Geburt zur Verfügung. Um das Angebot passgenau nach außen zu tragen, erscheint das **Netzwerk Gesund ins Leben** nun in einem neuen Kleid.

Mit den **neuen Foldern und der Plakat-Kampagne** soll die Stimmung und Situation von betroffenen Familien zum Ausdruck gebracht werden. Ziel ist es, Familien anzusprechen, die sich in einer Belastungssituation befinden und ihnen zu sagen: **Sie sind nicht alleine!**



### Zwischen Mutterglück und Alltagsdruck ...

... befinden sich viele Frauen. Unabhängig davon, ob es sich um fehlende Unterstützung wie z.B. bei manchen Alleinerziehenden, erhöhte Fürsorge des Kindes handelt, das tägliche Zusammenleben in der Familie zunehmend schwieriger wird oder keine Zeit für Entspannung bleibt. Wir finden die Hilfe die es jetzt braucht!

Den Familienbegleiterinnen steht ein umfassendes Netz an Expert/innen zur Verfügung. In persönlichen Beratungsgesprächen (auch bei den Familien zu Hause) kann rasch zu den passenden Angeboten vermittelt werden. Kostenlos und unbürokratisch.

### „Ich wusste nicht, wie weiter“

Grundvoraussetzung für ein gesundes Aufwachsen des Kindes, ist das psychische Wohlbefinden in der Familie. Beinahe jede 5. Frau ist von unerwar-

teten psychischen Belastungen rund um die Zeit der Geburt und des ersten Lebensjahres betroffen. Dies kann jeden und jede treffen! Erfahrungsgemäß sind diese Belastungen schwer alleine zu bewältigen! Daher organisiert das Netzwerk Gesund ins Leben rasch, unbürokratisch und kostenlos ein therapeutisches Gespräch. Wichtig ist, nicht zu zögern, sondern frühzeitig das Gespräch mit Expert/-innen zu suchen.

### Sie sehen, was wir nicht sehen können

Besondere Bedeutung kommt **Netzwerkpartnern und Zuweisern** zu, denn Sie sehen jene Schwangere und junge Familien, die sich in Belastungssituationen befinden, als erstes und können ihnen sofort ein sinnvolles Angebot machen.



### Zentrale Anlaufstelle:

Tel. 0676/88 50 88 2376

Mail: [willkommen@gesundinsleben.at](mailto:willkommen@gesundinsleben.at)

Web: [www.gesundinsleben.at](http://www.gesundinsleben.at)

Sie brauchen Unterstützung? Oder sind einfach nur interessiert?

**Nehmen sie mit uns Kontakt auf!**

„ICH DACHTE NICHT,  
DASS DAS MEIN  
LEBEN SO ÜBER DEN  
HAUFEN WERFEN  
WÜRDE.“



Wir begleiten werdende und junge Eltern mit Kindern bis zu 1 Jahr durch eine schwierige Phase – kostenlos und unbürokratisch.

**GiL**  
NETZWERK  
GESUND  
INS LEBEN

## pib Potenziale

### Ein weiterer Mosaikstein der betrieblichen Prävention

Passend zum jährlichen „World Day for Safety and Health at work“ fand das betriebsübergreifende Pilot-Seminar unserer neuen Programm-Modul **pib Potenziale** statt. Nachfolgend erhalten Sie ein paar Eindrücke von den Programminhalten, den Rückmeldungen der Teilnehmer aus den ersten drei Veranstaltungen und den daraus resultierenden, geplanten Weiterentwicklungen.

#### pib – Potenziale schließt eine Lücke

In den schon gut bekannten und etablierten pib-Seminaren lag und liegt der Schwerpunkt auf der Frühintervention bei (Alkohol-)Auffälligkeiten und der damit verbundenen Gesprächsführung. So wurde nur kurz und knapp angedeutet, dass Suchtprävention natürlich schon viel früher ansetzen sollte (Universelle Prä-



vention) – nicht erst, wenn die Probleme schon sichtbar zu Tage treten.

#### Inhalte

Im pib-Potenziale-Seminar wird der Blick für den Nutzen und die Potenziale betrieblicher Prävention geschärft, sowie die eigene Haltung und Rolle in Bezug auf Gesundheit im Betrieb reflektiert.

Darauf aufbauend werden auch die Zusammenhänge zwischen dem verpflichtenden Arbeitnehmerschutz, der betrieblichen Gesundheitsförderung und dem betrieblichen Eingliederungsmanagement dargestellt und externe Hilfsangebote von institutionellen Tiroler Anbietern vorgestellt.

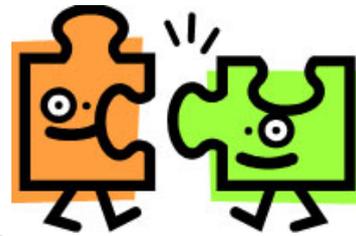
#### Rückmeldungen

Die Teilnehmer haben das Seminar durchwegs sehr positiv aufgenommen – an dieser Stelle fünf Rückmeldungen, die mehrfach gegeben wurden:

- „Kompaktes“ Seminar, das einen Gesamtüberblick zur Gesundheit am Arbeitsplatz und den wesentlichen Zusammenhängen vermittelt!
- Information zu „greifbaren“ Partnern in Tirol, die bei der Umsetzung helfen!
- Tolles Zusatzangebot in Form eines Vertiefungsseminars mit den Ansprechpartnern dieser drei Institutionen!
- Kritischer Blick auf Argumentationen Pro und Kontra Prävention!
- Nützliche Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Definitionen von Gesundheit und die Notwendigkeit einer „gemeinsamen Zielvorstellung“ im betrieblichen Kontext



Die Anregungen und Wünsche der Teilnehmer bezogen sich im Wesentlichen auf mehr Raum für Austausch und Vernetzung mit den Vertreter/innen der anderen Unternehmen, um einen Überblick zu erhalten, welche Maßnahmen in den anderen Betrieben schon getroffen wurden und welche Erfahrungswerte und Empfehlungen daraus resultieren.



### Weiterentwicklung pib-Potenziale

Dem Wunsch nach mehr Raum für Austausch und Vernetzung wurde schon im 2. und 3. Seminar mehr Rechnung getragen – für die nächsten Seminare wird daran gearbeitet, dies im vorgesehenen knappen Zeitrahmen noch zu optimieren! Aus den Erfahrungen der beschriebenen Veranstaltungen, sowie dem Austausch mit den Teilnehmer/innen resultierte die Entwicklung eines neuen Workshops mit Fokus gesunde Gesprächskultur und gesunde Beziehungsgestaltung.

### pib – Potenziale Vertiefungsseminar

Im April 2017 hat das erste Vertiefungsseminar für die Teilnehmer der ersten drei Schulungen stattgefunden. Die im Basis-Seminar nur kurz angesprochenen Angebote wurden von Mitarbeitern dieser Institutionen ausführlicher vorgestellt, und zwar:

- **Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Fehlbelastungen** (Konzept, Methoden und Fragen der Teilnehmer zur Durchführung)  
**Mag. Martin Unterkircher (AUVA)**

- **Betriebliche Gesundheitsförderung** (Umsetzungsmodell, Kriterien für BGF-Charta und BGF-Gütesiegel)  
**Peter Frizzi (TGKK)**
- **Betriebliches Eingliederungsmanagement** (Messung der Arbeitsbewältigungsfähigkeit und fit2work)  
**Mag. Siegfried Zarfl (BBRZ)**

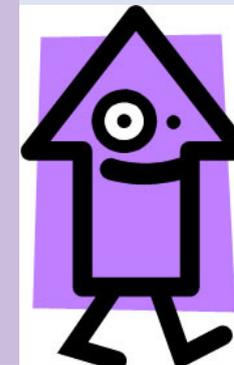
Die vermittelten Inhalte wurden von den Teilnehmern als sehr hilfreich und nützlich bewertet.

### Ausblick: nächster Termin

Das nächste betriebsübergreifende pib-Potenziale – Seminar wird im **Frühjahr 2018** stattfinden. Durch die Landessubvention kann es unentgeltlich angeboten werden.

Es erfolgt diesbezüglich noch eine eigene Ausschreibung, Interessierte können sich gern aber jetzt schon bei uns melden:

**Tel. 0512/585730**  
**office@kontaktco.at**



## pluspunkt

### Präventionsangebot für die PTS

Mit **eigenständig werden** für die Volksschule und **plus** für die 5.-8. Schulstufe gibt es bereits zwei seit mehreren Jahren breit etablierte suchtpreventive Lebenskompetenz-Programme. Nun folgt ein nächster Schritt hinein in die 9. Schulstufe.

eigen  
ständig  
werden



#### „Hü & Hott!“

Schon seit einiger Zeit beschäftigt uns die Frage, wie eine Aufbaumodul für die 9. Schulstufe und insbesondere für die PTS aussehen kann. Erste Planungen haben uns zwar zu einem innovativen Modell geführt (mehrteiliges Live-Rollenspiel), wir sind dann allerdings zur Überzeugung gelangt, dass umfangreichere schulische Präventionsprogramme ab dem Jugendalter (15+) aus vielerlei Gründen eigentlich nicht mehr umsetzbar sind.

#### Small is beautiful

Vor diesem Hintergrund wurde ein neuer Anlauf unternommen, diesmal unter der Voraussetzung, die Maßnahme klein und überschaubar zu halten. Mit Ing. Christian Jändl, selbst schon langjährig als Lehrer tätig, konnte ein kompetenter Entwicklungspartner gefunden werden. Als Ergebnis liegen nun drei praxiserprobte thematische Einheiten vor (Alkohol – Tabak – Cannabis), die methodisch abwechslungsreich und genau auf die Zielgruppe PTS-Schüler/innen abgestimmt sind.

plus

plus  
punkt

Die drei Doppelstunden werden das Leben der Schüler/innen nicht radikal umkrempeln und auch den Umgang mit Suchtmitteln nicht komplett verändern. Dennoch lässt sich auch in wenig Zeit Wichtiges erreichen: Die Schüler/innen erhalten neutrale und sachlich richtige Informationen zu den Themen Alkohol, Tabak, Cannabis; sie hinterfragen ihre Einstellungen zu und Erfahrungen; sie erfahren von konkreten Hilfemöglichkeiten bei eigenen Problemen oder Problemen anderer. Dadurch sind sie besser darauf vorbereitet, selbstbestimmt Entscheidungen zu ihrem Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln zu treffen.

#### pluspunkt Fortbildungsangebot

Eine erste Einschulung ist bereits organisiert und findet als SCHILF (Schulinterne Lehrer/innen-Fortbildung) in den kommenden Wochen in der PTS Stubai statt. In den kommenden Schuljahren sollen dann regelmäßig schulübergreifende oder standortbeuogene Fortbildungen angeboten werden.

## Frag Barbara

### Nützliche Tipps für Eltern

Barbara Buchegger kann das: Nämlich einfach, gut verständlich und ermutigend über Allerlei aus der Welt der Medien Auskunft zu geben. Sie tut das in einer Reihe kurzer Video-Clips, die auf YouTube abrufbar sind. Erstellt wurde das sehr gelungene und alltagsnahe Informationsangebot von den Medien-Profis von **Safer Internet**. Darüber hinaus kann man sich auch direkt mit einer Frage an Barbara wenden: <https://www.saferinternet.at/frag-barbara-elternratgeber-fuer-den-alltag-im-internet>

## Die neue Trinkkultur | Nicole Klauß , 2016

Die Autorin präsentiert in einem munter (wenngleich sprachlich nicht immer regelkonform ;-)) geschriebenen Buch eine kulinarische Entdeckungsreise mit jeder Menge delikater alkoholfreier Getränke als feine Begleiter zum Essen. Konkret: 271 Seiten voller Rezepte für Shrubs, Switchels, Kombucha, Wasserkefir oder Teegetränke. Außerdem gibt es Wissenwertes und viele Beispiele in Sachen gelungenen Food-Pairings: Welches Getränk passt perfekt zu welcher Speise? Auf den Punkt gebracht: Viel abwechslungsreicher und alkoholfreier Genuss!



**Online-Recherchen in unserer Bibliothek:** [www.kontaktco.at/bibliothek](http://www.kontaktco.at/bibliothek)



**Verleih 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. 0512/585730 | Fax 0512/585730-20  
office@kontaktco.at | [www.kontaktco.at](http://www.kontaktco.at)