



Nur hereinspaziert!

Die Inhaber des Innsbrucker Lokals, dessen Fensterfront wir linkerhand sehen, mögen sich um eine hübsch-einladende Dekoration redlich bemüht haben (oder auch nicht ;-)) - so richtig hineinziehen in die Gaststätte tut's uns aber jedenfalls nicht.

Die Themen unseres Newsletters sind wohl auch manchmal Mauerblümchen und spröde Kost. Dennoch hoffen wir, dass Sie, liebe Leser/innen, sich dennoch einen Ruck geben und zumindest auf die nächste Seite weiterklicken, und dann auf die nächste, ... und schon nach neun Seiten sind Sie mit allem durch und vielleicht auch um die eine oder andere gute Info reicher.

Also, los geht's!

Eine gute Lektüre wünscht
das kontakt+co-Team

DER Eltern-Quick-Guide zum Thema Sucht

Erste Orientierung für Eltern mit Fragen zum Thema Sucht bietet unsere neue und für Smartphones optimierte Wegweiser-Website.

Der unüberschaubare Wissensdschungel des WWW hilft manchmal nicht so wirklich weiter. Entweder man verläuft sich von Link zu Link oder man landet auf nicht unbedingt zuverlässigen Seiten.

Keep it simple :-)

www.elternfragen.at ist ein sehr einfaches Informationsangebot, das im Wesentlichen nichts anderes tut, als direkt zu empfehlenswerten Informationsquellen hinzuleiten, die für Eltern in der Regel relevant sind.

Und wer hierbei nicht fündig wird, kann etwaige Fragen direkt an uns richten.

Hilfe

Suchtgefährdung oder Suchterkrankung?
Selbst betroffen oder als Angehörige/r?
Hier geht es zu den Beratungsstellen.

Rechtliches

Antworten auf die häufigsten rechtlichen Fragen von Eltern im Zusammenhang mit Suchtmitteln



Cannabis Medien

Infos und Infomaterialien zu zwei Themen, die viele Eltern beschäftigen

Selbsttests

Ob der eigene Konsum von Alkohol oder der anderer Substanzen im „grünen Bereich“ liegt, lässt sich anhand entsprechender Selbsttest feststellen.

Fragen

Wer nicht fündig wird, kann direkt per Mail an [kontakt+co](mailto:kontakt+co@kontaktco.at) Fragen richten.

Konsumreduktion

Weniger Alkohol trinken? Weniger rauchen oder kiffen? Einige Online-Tools können hierbei nützlich sein.

feel-ok

Auf www.feel-ok.at finden Eltern und Jugendliche verlässliche Infos zu Alkohol, Rauchen, Glücksspiel u.a.m.

Ohne Rauch kein Feuer?

Es werden immer weniger Zigaretten verkauft und geraucht. In Deutschland ist die Zahl der abgesetzten Zigaretten in den letzten zwanzig Jahren beispielsweise von mehr als 100 Milliarden auf knapp unter 75 Milliarden zurückgegangen ist. Ebenso stark gesunken ist die Zahl der Raucher/innen: Mit 24,5 Prozent raucht heute weniger als ein Viertel der Deutschen, während es 1995 noch 35,6 Prozent waren.

Und deshalb sucht die Tabakindustrie nach Alternativen. Vielversprechend ist dabei vor allem die E-Zigarette. Zwar macht diese bislang nur einen Bruchteil des gesamten Umsatzes aus, Schätzungen der Branchenverbände gehen aber in den kommenden Jahren von hohen Zuwachsraten aus. Trotz Meldungen über Todesfälle und drohender Verkaufsverbote in den USA und Indien sollen 2019 in Deutschland zwischen 570 und 650 Millionen Euro mit E-Zigaretten umgesetzt werden.



Die Branche ist sehr aktiv, schwarze Schafe und deren unsichere oder zweifelhafte Produkte vom Markt zu verdrängen. Gegen den US-Marktführer JUUL läuft gerade ein Rechtsstreit, weil die Firma falsch gekennzeichnete Nikotin-Flüssigkeiten verkauft haben soll.

Erhitzen statt Dampfen?

Der weltgrößte Tabakkonzern Philip Morris geht einen eigenen Weg und vermeidet bei seinen Werbeauftritten jeden Hinweis auf die Marke Marlboro. Man konzentriert sich stattdessen auf „Iqos“, einen Tabakerhitzer, bei dem kurze Kartuschen weit weniger erhitzt werden als eine normale Zigarette, wodurch weniger Schadstoffe entstehen. Ritual und Geschmack seien der herkömmlichen Zigarette viel ähnlicher, sodass Raucher/innen sich eher für den erhitzten Tabak entscheiden würden. Philip Morris spricht von einer Verdopplung der Verkäufe im Vergleich zum Vorjahr, von 400 Millionen verkauften Tabak-

sticks in der ersten Jahreshälfte ist die Rede. Ziel ist eine „rauchfreie Zukunft“. Wohlgedemerk: Keine nikotinfreie Zukunft freilich, obwohl die Utopie der Zigarette ohne Nikotin bereits in greifbare Nähe gerückt ist.

Rauchen (fast) ohne Nikotin?

Eine Gruppe von Wissenschaftlern um den Biochemiker Felix Stehle von der TU Dortmund hat erstmals eine fast nikotinfreie Tabakpflanze gezüchtet, die ohne Geschmacks- einbußen für die Zigarettenherstellung verwendet werden kann.

Mithilfe moderner Gentechnik-Verfahren haben die Forscher die Gene der Pflanze so verändert, dass sie statt der üblichen 16 Milligramm Nikotin nur noch 0,04 Milligramm pro Gramm Tabak enthält. Mit diesem Tabak könnten Zigaretten mit geringerem Nikotingehalt herge-

stellt werden, womit eine Forderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erfüllt würde, Tabakmischungen mit weniger Nikotin zu verwenden und die Rauchentwöhnung zu erleichtern.

In den USA läuft aktuell ein Zulassungsverfahren für nikotinarmer Zigaretten der Firma 22nd Century. Diese sollen ab 2020 als „weniger schädlich“ vermarktet werden dürfen.

Ob Industrie und Konsument/innen diese Innovation aufgreifen werden, ist natürlich fraglich. Erstere haben kein Interesse daran, durch nikotinarmen oder -freien Tabak ihre Kund/innen zu Nichtraucher/innen zu machen. Und letztere dürften sich fragen: „Wozu um teures Geld paffen, wenn's keine Wirkung hat?“



SKRUF usw. Dürfen die das eigentlich?

Seit einiger Zeit tauchen auch in österreichischen Trafiken diverse neue tabakfreie Nikotinprodukte auf. Sie werden als kleine Säckchen unter der Oberlippe platziert, das Nikotin wird über die Haut aufgenommen. Ihr rechtlicher Status ist auf den ersten Blick nicht so ganz klar. SNUS, eine Art Kautabak aus Skandinavien, wurde und wird zwar schon länger relativ verbreitet konsumiert, darf aber in Österreich nicht gehandelt und verkauft werden. Gilt das auch für diese neuen Produkte?

Das Gesundheitsministerium nimmt wie folgt Stellung: Die angefragten Produkte „sind nicht im TNRSG (Tabak- und NichtraucherInnen-Schutzgesetz) erfasst. Da sie keinen Tabak enthalten, gelten sie nicht als Tabakerzeugnisse. (...) Vor diesem Hintergrund sind die Regelungen des TNRSG auf diese Art von Produkten nicht anwendbar.“ Denkbar wäre aus Sicht des Ministeriums, dass das Bundesinstitut für Sicherheit im Gesundheitswesen eine Einstufung als „Arzneimittel“ vornimmt.

Langer Rede, kurzer Sinn:

Derzeit bestehen aus rechtlicher Sicht keine Einschränkungen für den Verkauf dieser Produkte.

Viel zu tun

Die Suchtkoordinatorin des Landes Tirol zieht Bilanz

Mag.^a Beate Grüner ist Mitte 2017 dem leider viel zu früh verstorbenen Christoph Gstrein in der Funktion der Suchtkoordination nachgefolgt. Nach zwei Jahren Tätigkeit in diesem Arbeitsfeld scheint eine Standortbestimmung sinnvoll, und wir haben mit Mag.^a Grüner hierzu ein Gespräch geführt.

kontakt+co: Wie stellt sich aus Sicht der Suchtkoordination die Situation in Tirol derzeit dar?

Grüner: In den vergangenen zwei Jahren haben wir in Bezug auf die Zahl der Drogenabhängigen, die mit dem Hilfesystem in Verbindung stehen, eine recht stabile Situation.

600-700 Personen befinden sich hier in Betreuung bzw. Behandlung, und viele von diesen Menschen sind das über mehrere Jahre hinweg. Die meisten von diesen befinden sich in einem Alter um die 30.



Jüngere Altersgruppen sind deutlich weniger vertreten, die 18-22-Jährigen machen beispielsweise gerade einmal 3% der Betreuten aus. Zugleich sind allerdings die Jüngeren oft jene, die mit erhöhtem Risiko konsumieren.

Insgesamt schätzen wir, dass derzeit mit den bestehenden Hilfsangeboten ca. 50% der Drogenabhängigen erreicht werden.

Beim Alkohol, der zahlenmäßig das weit größere Problem darstellt, werden schätzungsweise nur um die 12% der Betroffenen erreicht. Wir gehen insgesamt für Tirol von ca. 35.000 Personen aus.

kontakt+co: Was genau macht die Suchtkoordination eigentlich alles?

Grüner: Das Tätigkeitsgebiet ist weitläufig und vielschichtig. Wie schon der Name sagt, steht die Koordination der verschiedensten Maßnahmen im Zentrum. Damit das möglich ist, muss man freilich auch die Bedarfslage im Blick haben und laufend möglichst gut informiert sein, wo es gerade Schwierigkeiten oder neue Anforderungen gibt. Kurzum: Ich bin also ständig bei sehr vielen Sitzungen mit ganz unterschiedlichen Leuten dabei und muss unentwegt eine Fülle von Informationen zusammentragen, ordnen, weiterleiten etc. – und das nicht nur für Tirol, sondern auch zu vielen Themen, bei denen es um die Abstimmung auf der Bundesebene geht, also z.B. mit Ministerien.

Da die Suchtkoordination beim Land in der Abteilung Soziales angesiedelt ist, gibt es auch viele Berührungspunkte mit der Kinder- und Jugendhilfe, der Mindestsicherung, zur Psychiatrie und zu den Bezirks- und Amtsärzten, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Wie das in Ämtern so ist, landet unvermeidlicherweise auch einiges an Bürokratie am Schreibtisch, z.B. die Begutachtung von Rehabilitationsmaßnahmen, und das sind doch ca. 700 Fälle im Jahr.

kontakt+co: Welche drei Themen sind besonders wichtig und sollten in den kommenden Jahren verstärkt angegangen werden?

Grüner: Eines meiner Hauptanliegen ist ein stärkeres Zusammenwachsen von Psychiatrie und Suchthilfe! Suchtkranke sind – weil sie oft ein schwieriges Klientel sind – immer noch zu sehr von Versorgungsangeboten ausgeschlossen. Wir sollten diese Trennung zwischen Klient/innen bzw. Patient/innen ohne oder mit Suchtproblematik auflösen, und mein Eindruck ist, dass das auch gelingen wird.



Hauptthema Nr.2 ist für Außenstehende wahrscheinlich etwas schwer verständlich, für alle im Suchthilfesystem und vor allem die Suchtkranken selbst aber von zentraler Bedeutung. Es geht darum, dass die Finanzierung der verschiedenen Hilfsmaßnahmen aus ganz verschiedenen Geldtöpfen gespeist wird, und das bringt mit sich, dass vieles nicht nur ziemlich kompliziert abläuft, sondern teilweise manches aus rein finanztechnischen oder rechtlichen Gründen nicht so zusammenläuft, wie

das für die Suchtkranken sinnvoll wäre. Wir müssen daran arbeiten, dass unser System flexibler und durchgängiger wird, damit die Suchtkranken auf ihrem Behandlungsweg möglichst bedarfsgerecht betreut werden können und ohne dass immer wieder Lücken in der Behandlungskette auftreten.



Der dritte Arbeitsschwerpunkt, den ich für die nächsten Jahre sehe, ist die stärkere Öffnung des medizinischen Bereichs für das Thema Sucht. Und hier sind gar nicht in erster Linie nur die Langzeitabhängigen gemeint, sondern vor allem Personen mit z.B. einem bereits riskanten und schädlichen Alkoholkonsum. Sehr viele von diesen Menschen kommen nie in Kontakt mit einem der spezialisierten Hilfsangebote, sie sind aber mindestens einmal im Jahr bei ihrem Hausarzt oder kommen mit Beschwerden ins Krankenhaus. Wenn dort die Früherkennung und die Weitervermittlung an das Hilfesystem besser greifen, wäre das ein wesentlicher Fortschritt zur weiteren Entschärfung der Suchtproblematik.

kontakt+co: Zum Abschluss noch eine Frage zur persönlichen Zwischenbilanz als Suchtkoordinatorin: Was ist das Positive an dieser Tätigkeit, und was ist schwierig oder belastend?

Grüner: Zuerst zum Belastenden: Neben dem immer heiklen Thema Geld – es ist hier vielleicht noch schwieriger als in anderen Bereichen, die nötigen Mittel „locker zu machen“ – ist es wirklich anstrengend, immer und immer wieder Verständnis für die Suchtproblematik zu schaffen. Es ist in der Regel ein Randthema und ein ungeliebtes Thema, und es ist schwer und anstrengend, sich ausreichend zu behaupten.

Und nun zum Guten: Die Suchtkoordination ist ein überaus buntes Arbeitsfeld: Die Kehrseite der Komplexität ist die Begegnung mit sehr unterschiedlichen Menschen, Gremien und Inhalten, und das macht die Tätigkeit kurzweilig und ebenso abwechslungs- wie lehrreich. Vor allem ist es schon auch sehr befriedigend, wenn man Menschen, die Unterstützung brauchen, helfen kann.

Die besonderen Highlights sind dann auch die fallweisen Begegnungen mit Klient/innen, die ihre Suchtproblematik mit Hilfe unserer Angebote überwunden haben. So ein Erfolg ist wirklich sehr aufbauend!

Schülerstudie

Das Positive überwiegt

Die internationale HBSC-Studie wird alle vier Jahre unter Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO) durchgeführt. 41 Staaten aus Europa und Nordamerika nehmen teil, darunter auch Österreich. Untersucht wird das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen der Altersgruppe 11, 13, 15 und 17 Jahre. Für die aktuelle Studie vom Frühjahr 2018 wurden in Österreich rund 7.600 Schüler/innen der 5., 7., 9. und 11. Schulstufe befragt. Die Ergebnisse der aktuellen Untersuchung zeigen deutlich mehr positive als negative Entwicklungen.

Trend zum Nichtrauchen

(9. und 11. Schulstufe)

	2014	2018
Burschen	66 %	81 %
Mädchen	60 %	77 %

Die positive Entwicklung hat aus Expert/innen-Sicht eine Reihe von Ursachen. Neben Prävention in Schulen sind

auch politische Maßnahmen wichtig, wie Rauchverbote in Schulen, Preiserhöhungen für Zigaretten, Werbeverbote oder erweiterte Warnhinweise auf Tabakprodukten.

Alkoholkonsum

	2010	2014	2018
Burschen	48 %	33 %	32 %
Mädchen	40 %	23 %	26 %

Der wöchentliche Alkoholkonsum ist seit 2010 deutlich zurückgegangen, aber während sich der Trend bei den Burschen bis 2018 leicht fortgesetzt hat, ist bei den Mädchen zuletzt wieder ein Anstieg zu beobachten.

Cannabis

	2014	2018
Burschen	7 %	12 %
Mädchen	5 %	6 %

Vor dem Hintergrund der internationalen Entwicklung und eines auch über Grenzen wirkenden Marketings für Cannabisprodukte verzeichnet die Studie

auch für Österreich einen steigenden Konsum. Die oben genannten Zahlen beziehen sich auf Jugendliche, die angeben, zumindest einmal im letzten Monat Cannabis konsumiert zu haben.

Schatten ...

Übergewicht ist ein zunehmendes Problem. Symptome wie Gereiztheit, Nervosität, Niedergeschlagenheit, Einschlafschwierigkeiten und Kopfschmerzen kommen häufiger als früher vor. Hier scheinen auch die sozialen Medien eine gewisse Rolle zu spielen, 10% der Jugendlichen weisen sogar Symptome einer sogenannten „Social Media Disorder“ auf. Auch die Belastung durch schulische Anforderungen wird als stärker wahrgenommen.

... und Licht

Über 90% der österreichischen Schüler/innen fühlen sich gesund und sind mit ihrem Leben sehr zufrieden. Auch die Anzahl der Mobbingopfer ist in den vergangenen Jahren deutlich gesunken.

Quellen und weitere Infos:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz: HBSC-Studie 2018; die oben angegebenen Prozentzahlen sind gerundet

Molto grazie, Melitta!

Melitta Kern hat in etwa ein Vierteljahrhundert im kontakt+co-Sekretariat geschaltet und gewaltet, dass es eine Freude war. Mit 1. Oktober hat sie uns in den hochverdienten Ruhestand verlassen. Wer ihr im Büro bei der Arbeit leibhaftig begegnet ist, wird sich an ihr strahlendes Lächeln erinnern, das sie allen Besuchern geschenkt hat. Wer sie nur am Telefon erleben durfte, konnte zumindest die reiche Palette ihrer Stimmlagen kennenlernen, die sich von sanftester Freundlichkeit bis zur resoluten Ansage erstreckt. Melitta Kern war und ist - das werden viele schmunzelnd bestätigen - ein Phänomen. Sie selbst würde allerdings wohl eher kurz und bündig sagen: Eine professionelle Chefsekretärin. In dieser Funktion hat sie kontakt+co jedenfalls über Jahre mitgestaltet und geprägt, und zwar in einer Weise, dass ihre Tätigkeit noch lange nachwirken wird. Sie hat nicht nur die Gegenwart gemeistert, sondern auch eine gute weitere Zukunft vorbereitet!



Buon giorno, Regina!

Als neues Mitglied im Team von kontakt+co möchte ich mich kurz vorstellen. Mein Name ist Mag.a Regina Frei, und als gebürtige Niederösterreicherin hat mich die Liebe zu einem Tiroler von Amstetten nach Tirol geführt. Beruflich war ich 19 Jahre hauptsächlich im administrativen Bereich einer Jugendberatungsstelle in Niederösterreich tätig und habe dort unter anderem auch den Infoservicebereich mitaufgebaut. Durch mein Soziologiestudium mit Schwerpunkt Familie und Bildung und eine Ausbildung als Berufs- und Bildungsberaterin habe ich auch Jugendliche und Eltern bei der Berufs- und Bildungswahl beraten und in den letzten 5 Jahren Frauen beim Berufseinstieg begleitet. Ehrenamtlich war ich noch beim Roten Kreuz als Sozialbegleiterin tätig und habe hier Menschen Unterstützungsmöglichkeiten in ihren persönlichen Notlagen aufgezeigt. Jetzt freue ich mich auf den interessanten Aufgabenbereich in der Suchtprävention in Tirol!

www.praxis-suchtmedizin.ch

Die hier kurz vorgestellte Website stammt zwar aus der Schweiz, als reichhaltige fachliche Informationsquelle ist sie aber auch für uns in Österreich von Interesse:

Die Website versteht sich als **Handbuch** und richtet sich an Berufsgruppen der medizinischen Grundversorgung wie Hausärzte, Apotheker, Notfallärzte, Gesundheitsdienste des Straf- und Massnahmevollzuges oder Fachleute aus der Psychiatrie.

Im Handbuch finden sich unter anderem praxisbezogene Informationen zu den gängigsten Suchtmitteln sowie konkrete Handlungsanleitungen zur Früherkennung und Behandlung von Personen, die problematisches oder abhängiges Konsumverhalten zeigen.

Sie unterstützen die Fachpersonen in spezifischen Situationen in der Entscheidungsfindung.

Alkoholvergiftungen rückläufig – nicht nur bei uns

Kürzlich haben wir darüber berichtet, dass die Alkoholvergiftungen unter den Tiroler Jugendlichen in den letzten Jahren deutlich zurückgegangen sind, und zwar um ca. ein Drittel. Dieser Trend bestätigt sich erfreulicherweise auch bei unseren westlichen Nachbarn, nämlich in der Schweiz.



Nach einem Höhepunkt im Jahr 2008 ist die Zahl der Alkoholvergiftungen (über alle Altersgruppen hinweg) bis 2016 wieder auf den Stand von 2003 gesunken. Das ist die gute Nachricht. Die schlechte Nachricht: Es sind dann immer noch 60 Personen pro Tag!

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.a Sandra Aufhammer, Mag.a Martina Mayr, 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