

2 Suchthilfe Tirol
4 fit4work
6 Über's Gaming reden
7 Psychopharmaka
9 Buchtipps

Gute Helfer, falsche Helfer

Vieles spricht dafür, dass uns mit COVID-19 und seinen Folgen noch ein längerer steiniger Weg bevorsteht. Sich innerlich darauf einzustellen und sich eine persönliche Strategie für diese Zeit zu überlegen, dürfte nützlich sein.

Was also kann helfen, mit etwaigen Belastungen, Einschränkungen oder Ängsten zurechtzukommen? Eine Antwort ist: Sich gegenseitig unterstützen, Verständnis für einander aufbringen, gemeinsam nach Lösungen suchen oder - wenn man dabei an Grenzen stößt - nicht davor zurückscheuen, die Hilfe von Expert/innen in Anspruch zu nehmen. Das klingt banal, ist es aber nicht. Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass relativ viele Menschen sich nicht auf die oben beschriebene Weise zu helfen wissen, sondern Entlastung im erhöhten Konsum von Alkohol, Medikamenten oder im Abtauchen in Gaming-Welten suchen. Wir lenken im aktuellen Newsletter deshalb den Blick auf die guten Helfer und warnen vor den falschen. Gesundheit & guten Mut wünscht das kontakt+co-Team

Gute Helfer

Die vergangenen Monate waren für viele Menschen nicht einfach. Und vermutlich werden wir noch einige Zeit lang immer wieder mit Ausnahmesituationen konfrontiert werden. Alkohol, Tabletten, Surfen oder Videogames mögen zwar kurzfristig die Sorgen vertreiben, die Einsamkeit oder den Druck in den eigenen vier Wänden mildern. Auf Dauer sind sie aber die falschen Helfer.

Einige für die Tiroler Bevölkerung gute Helfer in unterschiedlichen Problemlagen werden im Folgenden kurz beschrieben.

Corona-Sorgen-Hotline

Tel. 0800 400 120

täglich 08:00 - 20:00 Uhr

Vielen Menschen machen die Auswirkungen der Corona-Krise zu schaffen. Dies kann auch die psychische Gesundheit angreifen und belasten. Die Corona-Sorgen-Hotline bietet psychologische Hilfe an.

Fragen aller Art

TelefonSeelsorge

Es gibt Menschen, die sich in einer akuten Krisensituation befinden und Entlastung suchen.

Andere leiden unter Einsamkeit, fühlen sich alleine gelassen oder leben in einer belastenden Partnerschaft. Häufig veranlassen Alltagsprobleme, Ängste, Erziehungsfragen, Ehestreit, Krankheit, Trauer oder andere seelische Beschwerden Menschen in der TelefonSeelsorge anzurufen.

In der TelefonSeelsorge arbeiten vorwiegend ehrenamtliche Frauen und Männer, die für diese Tätigkeit speziell geschult wurden. Sie versuchen, die vorgebrachten Anliegen zu verstehen. Im Mittelpunkt stehen das aktive Zuhören und das gemeinsame Suchen nach hilfreichen ersten Schritten aus der Krise.

www.telefonseelsorge.at

Sofortchat ohne Anmeldung täglich von 17-21 Uhr

Mailanfragen werden innerhalb von 48 Stunden beantwortet

Erreichbarkeit

Die TelefonSeelsorge ist unter der Notrufnummer **142** Tag und Nacht aus ganz Österreich erreichbar.

Vertraulichkeit

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht. Die Anrufe scheinen nicht in der Telefonrechnung auf.

Gebührenfreiheit

Für die Anrufenden entstehen keine Kosten. Auch das Angebot der Mail- und Chatberatung ist kostenlos.

Offenheit

Die MitarbeiterInnen der TelefonSeelsorge begegnen allen Anrufenden mit Respekt und Wertschätzung, unabhängig von deren religiöser, politischer oder ideologischer Anschauung.

Junge Familien

Gesund ins Leben

Werdende junge Eltern und Familien sind manchmal Belastungen ausgesetzt:

- unerwartete Veränderungen und Stress in der Schwangerschaft
- das Kind fordert mehr Aufmerksamkeit, als man geben kann
- einem Familienmitglied geht es dauerhaft psychisch schlecht
- es gibt wenig Unterstützung vom Partner oder der Partnerin
- das tägliche Zusammenleben wird zunehmend schwierig
- es ist keine Zeit für Entspannung
- das Geld reicht nicht mehr

Frühe Hilfen

in der Zeit rund um die Geburt und während des 1. Lebensjahres des Kindes

Kostenlos & unbürokratisch

Hotline: 0676 88 50 88 23 76

Email: willkommen@gesundinsleben.at

Derzeit auf Innsbruck Stadt/Land, Landeck/Umgebung und Osttirol begrenzt.

Familienalltag

Erziehungsberatung Tirol

Die Gründe, bei der Erziehungsberatung Rat zu suchen, sind unterschiedlich: Ob Erziehung, Beziehung, Lebensgemeinschaft oder Partnerschaft – alles, was das Familienleben betrifft, kann besprochen werden.

Auch zu den Themen Schule, Leistung und Förderung beraten die MitarbeiterInnen die Betroffenen genauso wie zur Pubertät, Konflikten, Gewalt, Missbrauch oder Ängsten.

Nach der Anmeldung findet ein Erstgespräch in der Regel innerhalb von zwei Wochen statt, bei dringenden Fällen wird ein kurzfristiger Termin sichergestellt.

In der Beratung wird versucht, das Problem oder Anliegen kennenzulernen, zu verstehen und gemeinsam mit Problemlösungen zu entwickeln.

Zentrale Innsbruck Tel. 0512 508 2972

weitere Beratungsstellen in Brixlegg, Imst, Kitzbühel, Kufstein, Landeck, Lienz, Reutte, Schwaz, Steinach, Telfs

Suchtprobleme

Suchthilfe Tirol

In dieser Anlauf- und Beratungsstelle für Suchtprobleme aller Art (Alkohol, Medikamente, illegale Drogen, Rauchen, Glücksspiel) finden Betroffene und Angehörige Unterstützung.

Erstkontakt - Zentrale:

Tel. 0512-580080

E-mail: office@suchthilfe.tirol

Außenstellen in allen Bezirken

Drogenarbeit Z6

Beratungsstelle für Innsbruck und Umgebung mit einem Schwerpunkt in der Arbeit mit Jugendlichen:

Tel. 0680 3066075 oder 0699 11869676

E-mail: beratung@drogenarbeitz6.at

Ambulante Suchtprävention

Angebot der Stadt Innsbruck

E-mail: asp@isd.or.at

Tel. 0512-5331-7440

Montag und Mittwoch: 9:00-12:00 Uhr

Gesund bleiben im Betrieb

Das kostenlose Beratungsangebot von fit2work unterstützt Betriebe dabei, auch in besonders schwierigen Zeiten wie jetzt, während der Corona-Pandemie, die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter*innen langfristig zu erhalten. Dies gilt auch in Bezug auf etwaige Suchtproblematiken.

Neben Maßnahmen im Zusammenhang mit dem Coronavirus haben Führungskräfte auch langfristig die Verantwortung, für Gesundheit am Arbeitsplatz zu sorgen. Gesundheitliche Probleme können Körper und Seele betreffen. Burnout und andere psychische Erkrankungen oder ein erhöhter Alkohol- bzw. Medikamentenkonsum sind häufig Reaktionen auf Lebens- und Arbeitsbedingungen.

Bei psychischen und körperlichen Belastungen von MitarbeiterInnen unterstützt fit2work-Betriebe dabei, rechtzeitig etwas dagegen zu unternehmen.



Angebotspalette

- Beratung und Information
- Förderungen und Projekte
- arbeitsmedizinische bzw. arbeitspsychologische Abklärung
- Begleitung bei der Entwicklung beruflicher Perspektiven
- Bildungs- und Qualifizierungsberatung
- Hilfe bei speziellen Anträgen

Insbesondere berät fit2work bei konkreten Ein- und Wiedereingliederungsmaßnahmen sowie bei der Wiedereingliederungsteilzeit (WIETZ) und informiert Betriebe über Förderungen

und Angebote (Sozialversicherung, Arbeitsmarktservice, Sozialministeriumservice u.a.).

Über einen ersten sehr rasch durchführbaren Basischeck erhält der Betrieb eine erste schnelle Information zum eigenen betrieblichen Gesundheitsmanagement und hat dann in der Folge die Möglichkeit, sich beratend unterstützen zu lassen.

Die Leistungen von fit2work sind zu 100% kostenlos, lediglich überschaubare zeitliche Ressourcen von 2 bis 3 Tagen sind zu investieren.

WIETZ: Erfolgreiche Wiedereingliederung

Die kostenlosen Beratungen stehen darüber hinaus auch Personen zur Verfügung, deren Arbeitsplatz aufgrund von gesundheitlichen Problemen gefährdet ist oder die deshalb Schwierigkeiten haben, Arbeit zu finden, ebenso wie Unternehmen, die bewusst die Arbeitsfähigkeit und Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen fördern möchten.



Ihr fit2work-Ansprechpartner:

Mag. Michael Goller

Koordinator Salzburg/Tirol/Vorarlberg

0664/601773020

michael.goller@oesb.at



www.pib.guide

Als neues Tool gibt es nun eine bewusst schlank und einfach gehaltene mobile Website insbesondere für Führungskräfte und Personalverantwortliche, die mit einer Suchtproblematik im eigenen Betrieb konfrontiert werden. Der Fokus liegt dabei auf dem Thema Alkohol.

Dieser **Quick Guide** ist eine Art „Erste Hilfe“-Info und geht daher nicht zu sehr in Details. Spezifische Fragen können bei Bedarf im persönlichen Coaching besprochen werden.

Ansprechpartner:

MMag. Harald Golser

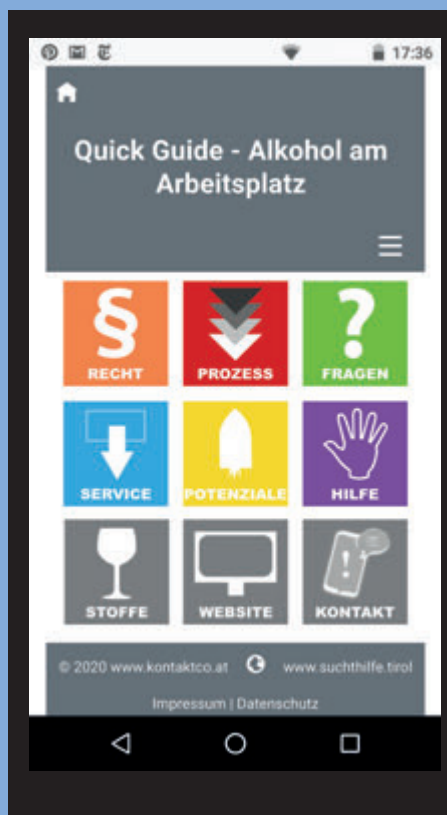
Mo-Do: 8.00 - 14.30

+43 512 585730 14

harald.golser@kontaktco.at

Ein Fallbeispiel

Mit Bettina Moosgruber, Personalentwicklerin in einem mittelgroßen Krankenhaus, konnte in einer speziellen Situation mit einer Mitarbeiterin eine gute Lösung gefunden werden: „Dank der fit2work-Beratung konnten wir eine diplomierte Krankenpflegerin, die seit über 20 Jahren im Haus arbeitet und an einer komplizierten Krebserkrankung leidet, im Unternehmen halten. Zudem hat die Mitarbeiterin über fit2work Förderungen und unterstützende Beratung bekommen.“ Besonders unterstützt die fit2work-Personenberatung bei der Umsetzung der WIETZ (Wiedereingliederungsteilzeit) in Unternehmen.



Eine Broschüre für Eltern
und ihre Jugendlichen

Bestellmöglichkeit

Tel. 0512/585730 oder
office@kontaktco.at



Einzelexemplare können
kostenlos abgegeben werden.

Bei größeren Bestellungen
werden ein Unkostenbeitrag
und das Porto verrechnet.



Links der jugendlicher Gamer - rechts
das Wunsch- und Idealbild der Mutter:
Der Sohn bei der gemeinsamen Salat-
zubereitung ;-). Oben die beiden, wie
sie trotz unterschiedlicher Interessen
miteinander auf einen gemeinsamen
grünen Zweig kommen können.

Diese mit einem Augenzwinkern und
einer gesunden Portion Hausverstand
erstellte Broschüre gibt gute Tipps für
Familien, in denen ausuferndes Gaming
zum Zankapfel und Problem wird.



Psychopharmaka und Drogen

Diese Substanzgruppen haben einen Zusammenhang mit Sucht. Viele können zu Suchtproblemen führen, einige helfen.

Benzodiazepine

sind die wichtigste Medikamentengruppe der sogenannten Anxiolytika (angst- und spannungslösend) und Hypnotika (Schlaf fördernd).

Sie wirken angstlösend und entspannend (muskellockernd) sowie müdemachend und schlafanbahnend und werden vor allem zur Akutbehandlung von Angst- und Panikattacken, bei schweren Depressionen mit Ängsten und Unruhezuständen und zur Behandlung von Schlafstörungen eingesetzt.

Aufgrund der hohen Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung dürfen diese Medikamente nur kurzfristig eingesetzt werden!

Regelbehandlungsdauer:
maximal sechs Wochen

„Drogen“

Es gibt sehr viele aus natürlichen Stoffen gewonnene oder im Labor erzeugte Psychopharmaka, von denen einige legal und viele illegal sind. Sie finden vor allem als Genuss- und Rauschmittel Verwendung.

Nicht alle, aber **viele von diesen führen bei häufigem Konsum zu einer Abhängigkeit.**

- Teein
- Koffein
- **Nikotin**
- **Alkohol**
- **Cannabidol**
- **Kokain**
- **Heroin**
- u.a.m.

Der medizinische Einsatz diverser „Drogen“ (z.B. von Cannabis, LSD, Heroin) ist weiterhin umstritten und Gegenstand der Forschung.

Alkoholentwöhnungsmittel

Distraneurin® kann - nur während einer Entzugsbehandlung in einer Fachklinik! - zur Unterstützung beim Alkoholentzug eingesetzt werden. Als rückfallverhütendes Medikament ist Campral® auf dem Markt, das täglich eingenommen werden muss und das Verlangen nach Alkohol vermindert.

Tabakentwöhnungsmittel

In Österreich sind derzeit zwei rezeptpflichtige Medikamente zugelassen, und zwar Champix und Zyban. Von den beiden ist nach aktuellem Forschungsstand das erstere etwas wirksamer.

Drogensetzstoffe

Substanzen wie Methadon werden medizinisch als legaler Ersatz für Heroin abgegeben. Die Abhängigkeit bleibt - ohne Entzug und Behandlung - bestehen.

Psychopharmaka, die nicht süchtig machen

Psychopharmaka sind psychoaktive Substanzen, die neuronale Abläufe im Gehirn beeinflussen und dadurch eine Veränderung der psychischen Verfassung bewirken. Die unten genannten Substanzgruppen können unterschiedlichste unerwünschte Nebenwirkungen haben, zu einer Abhängigkeit führen sie allerdings nicht.

Antidepressiva

... wirken stimmungsaufhellend und je nach Medikament antriebssteigernd oder müdemachend. Sie werden zur Behandlung aller Arten von Depressionen eingesetzt. Es kann bis zu sechs Wochen dauern, bis die Medikamente ihre Wirkung entfalten, erste stimmungsaufhellende Effekte sind in der Regel frühestens nach 7 bis 10 Tagen zu erwarten.

Stimmungsstabilisierer

... oder Phasenprophylaktika sind Substanzen, die zur Stabilisierung von Stimmungsschwankungen im Rahmen psychischer Störungen eingesetzt werden, die also Rückfälle verhindern sollen.

Neuroleptika

... wirken dämpfend auf Erregungszustände, aggressives Verhalten sowie Sinnestäuschungen, Wahnendenken und Ich-Störungen. Diese Psychopharmaka werden daher auch als Antipsychotika bezeichnet. Starke Neuroleptika werden v.a. in der Behandlung

von psychotischen Störungen eingesetzt, wo sie in 75 Prozent der Fälle zu einer guten Besserung der Psychose führen. Die schwachen, müdemachenden Neuroleptika werden auch bei Unruhe, Erregungszuständen und Schlafstörungen angewandt.

Beta-Blocker

... werden v.a. bei Ängsten eingesetzt, die mit ausgeprägten körperlichen Symptomen einhergehen oder die situationsabhängig sind, z.B. Prüfungsangst oder Lampenfieber.

Antidementiva

... führen zu einer Verbesserung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit bei Demenzen.

Ausnahme Neuroenhancer?

... dienen zur Verbesserung psychischer Fähigkeiten und zur Leistungssteigerung ohne therapeutische Absichten. Ob diese abhängig machen können, ist äußerst umstritten.

Psychopharmaka und Drogen

Fakten und Mythen
Burkhard Voß, 2020

Burkhard Voß ist Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut mit eigener Praxis in Krefeld. Mit seinem Buch möchte er den Leser*innen eine an sich komplexe Thematik leicht verständlich und interessant zugleich nahebringen.

Verändern Psychopharmaka die Persönlichkeit? Machen Antidepressiva dick? Was haben Antidepressiva und Raketentreibstoff gemeinsam? Wird Cannabis demnächst ein Psychopharmakon? Und helfen Heilpflanzen wie Lavendel gegen Angst?

Das Buch ist ein Fundus an Fakten rund um psychoaktive Substanzen. Über 100 Fragen und Antworten schildern allgemeinverständlich den „Siegeszug“ der Psychopharmaka und anderer Substanzen, erläutern Wirkungsweisen und historische Entwicklungen, Risiken und Abwege, ergänzt durch Anekdoten, Kontroversen und überraschende Details. Man muss und wird nicht allen Sichtweisen des Autors zustimmen, aber psychopharmakologisches Grundwissen wird hier jedenfalls unterhaltsam und anschaulich vermittelt.

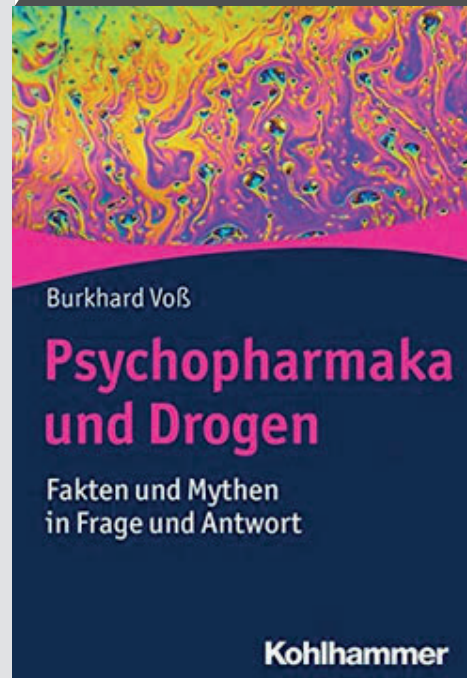
Für mein Kind nur das Beste

Allan Guggenbühl, 2018

Allan Guggenbühl hat drei erwachsene Kinder und sein berufliches Leben lang mit Themen der Kindheit und Jugend verbracht, sei es im Kontext der Erziehungsberatung als Therapeut oder als Buchautor. In seinem zuletzt erschienenen und sehr gut lesbaren Buch befasst er sich mit den Schattenseiten der Überbehütung und Kontrolle von Seiten der Eltern und anderer Erziehender: Heranwachsen unter einer Glasglocke, die vor allen nur denkbaren Risiken schützt, damit sie künftig als optimal funktionierendes Rädchen einer Leistungsgesellschaft dienen, dies wird Kinder und Jugendlichen nicht gerecht.



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