



## Echt öd!

Ja, COVID macht uns alle langsam aber sicher etwas mürbe. Da hilft dann manchmal nicht einmal mehr ein blauer Himmel. Die diversen Einschränkungen, die damit verbundenen Komplikationen, die Ungewissheit, ...

Auch im Frühjahr 2021 schaukeln wir weiter auf den Wellen der Pandemie. Im aktuellen Newsletter geht es ebenso auf und ab, hin und her. Er beginnt mit Erfreulichem, zwischendurch folgt ein eher problematisches Thema. Es schließen gute Nachrichten an, daran reiht sich wieder ein schwieriges Thema. Menschen gehen, andere kommen.

Humor ist in üblen Zeiten zwar ein bewährtes Mittel, aber selbst da macht uns die Welt jetzt einen Strich durch die Rechnung: Bevor uns der Weg nach Oberöd oder gar Kopfsöd führt, landen wir nämlich leider nicht in „Lacken“, sondern nur in „Lacken“.

Umso mehr: Gesundheit & guten Mut wünscht das kontakt+co-Team!



# Wer Hilfe sucht – Suchthilfe Tirol

## Viele Fragen – eine Antwort:

### SUCHTHILFE TIROL

Wer in Tirol im Zusammenhang mit Suchtproblemen Hilfe braucht, muss jetzt nur noch eine Telefonnummer wählen, nämlich die der Suchthilfe Tirol.

Das nunmehr bestehende Hilfs- und Betreuungsangebot der Suchthilfe Tirol erstreckt sich nicht nur flächendeckend auf ganz Tirol, es umfasst auch alle relevanten Problemlagen, d.h. **Alkohol-, Drogen-, Nikotin- und Medikamentenabhängigkeiten** sowie **Spielsucht**. Damit wurde ein wesentlicher Schritt gesetzt, das Beratungsangebot für Betroffene und Angehörige weiter zu verbessern und zugleich zu vereinfachen.

#### **Kostenlose und anonyme Beratung**

43 bestens ausgebildete Mitarbeiter\*innen kümmern sich in Innsbruck, Hall, Telfs, Imst, Landeck, Reutte, Schwaz, Kufstein, St. Johann, Kitzbühel und Lienz um Betroffene oder Angehörige.

## Die breite Palette der Angebote

- 
**Beratung und Therapie**  
 individuelle therapeutische Begleitung  
 sowie Unterstützung nach einem Entzug
- 
**Angehörigenhilfe**  
 Information und Beratung
- 
**Psychotherapie**  
 professionelle Behandlung psychischer  
 Erkrankungen mit dem Ziel, die Lebens-  
 qualität zu verbessern
- 
**KISS-Gruppe**  
 Gruppenangebot zum  
 kontrollierten Substanzkonsum
- 
**Contra Gambling**  
 Gruppenangebot für Menschen mit  
 einem Glücksspielproblem
- 
**BIN Rauchfrei**  
 pädagogische und psychologische  
 Motivationsarbeit und Verhaltens-  
 therapie



 Auch Präventionsmaßnahmen gehören zu den Aufgabenfeldern der Suchthilfe Tirol. In Kooperation mit kontakt+co Suchtprävention wird die Beteiligung an gemeinsamen Programmen fortgesetzt:

### **pib - Prävention in Betrieben**

### **it's up2U Schulische Suchtinformation**

 **BIN in Bewegung**  
 Bewegung und Psychologie abseits vom Druck sportlicher Leistungen - auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung

## **0800 400 120**

 **Psychosozialer Krisendienst Tirol für Menschen in Krisensituationen**  
 Montag bis Donnerstag von 8:00 bis 20:00 Uhr  
 Freitag, 8:00 Uhr bis Montag, 8:00 Uhr  
 an Feiertagen ab 8.00 Uhr rund um die Uhr

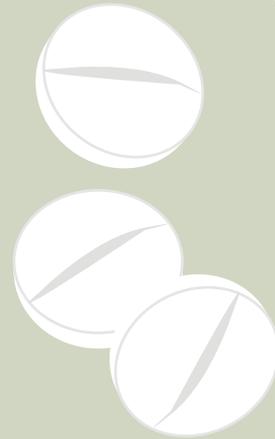
## Guter Abend – gute Nacht, guter Morgen – guter Tag!

Ein Mensch, der 80 Jahre alt wird, verbringt davon in etwa 25 Jahre schlafend. Guter Schlaf ist also ein wesentlicher Teil des Lebens und als unverzichtbare Erholungsphase eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit. Es ist daher problematisch, wenn wir nicht mehr gut (ein)schlafen können, und manchmal ist das auch der Beginn oder die Verschärfung eines Suchtproblems.

### Wann spricht man von einer Schlafstörung?

Gelegentlich schlecht und unruhig zu schlafen, kennen fast alle. Ein Schlafproblem besteht, wenn jemand oft und über längere Zeit hinweg nur schwer einschläft, oft aufwacht, danach kaum oder nicht mehr einschlafen kann und in der Früh wie gerädert aufsteht. Stress, Sorgen, ein zu hoher Alkoholkonsum, ein Burnout, zu viel

Zeit am Abend vor dem Bildschirm oder mit dem Smartphone, ... Schlafstörungen können unterschiedliche Gründe haben. Eine wirkliche und dauerhafte Besserung bringt nur ein Ansetzen an den Ursachen bzw. eine entsprechende Veränderung der Lebensweise.



### Wann und wozu Schlafmittel?

Schlafmittel (Benzodiazepine) scheinen für viele Menschen eine einfache Lösung ihres Problems zu bieten. Dabei wird leicht verdrängt, dass

die wunderbar wirksame Pille rasch, und zwar bereits nach drei bis vier Wochen, zu einer Medikamentenabhängigkeit führen kann. Schlafmittel dürfen daher wirklich nur in einer akuten Krise und für relativ kurze Zeit verwendet werden! Vor allem ältere Menschen sind gefährdet, auf ihre bald schon lieb gewonnenen Tabletten nicht mehr zu verzichten, auch wenn der Hausarzt diese nicht mehr weiter verschreiben möchte. Oft wenden sich Betroffene dann kurzentschlossen an einen anderen Arzt, um ihren Vorrat wieder aufzustoocken. Die Sucht übernimmt das Kommando.

### Schlummertrunk Alkohol?

Nicht selten greifen Menschen vermehrt zu Alkohol, um besser einschlafen zu können. Die Versuchung ist beträchtlich, zumal dieser in vielerlei Art stets leicht verfügbar ist und beiläufig auch schon den Abend versüßt oder leichter erträglich macht, wenn man Sorgen hat.

## Sackgasse Alkohol

Bedauerlicherweise ist Alkohol in mehrfacher Hinsicht eine Sackgasse, Schlafprobleme zu vermeiden. Alkohol ist kein geeignetes Mittel, uns einen wirklich guten Schlaf zu schenken. Der Vorteil eines anfänglich leichteren Einschlafens wird durch gewichtige Nachteile erkauft: Neben unangenehmen körperlichen Folgen, wie vermehrtem Harndrang, nächtlichem Schwitzen und heftigem Schnarchen beeinflusst der Alkohol vor allem unsere Schlafphasen und den Hormonhaushalt empfindlich und bringt uns damit genau um das, was den Schlaf eigentlich erholsam macht. Man fühlt sich am Morgen unausgeschlafen und schleppt sich mit ständiger Müdigkeit durch den Tag. Genervt und aufgekratzt greift

man am Abend neuerdings zum gleichen Mittel, und so kann ein ohnehin möglicherweise bereits gewohnheitsmäßig erhöhter Alkoholkonsum mit der Zeit schleichend in eine Abhängigkeit übergehen.

### Was hilft?

Es gibt genügend gute Bücher zu dieser Thematik, und wer will, findet natürlich auch im Internet hierzu eine Menge. In schwierigeren Fällen wird allerdings eine fachkundige Behandlung erforderlich sein.

Als kurz gefassten und gut verständlichen Einstieg in die Thematik empfehlen wird zwei nützliche Broschüren der Suchtprävention Zürich:

## DOWNLOAD

[https://www.zfps.ch/fileadmin/user\\_upload/zuefam/medikamente/materialien/schlafflyer\\_2019.pdf](https://www.zfps.ch/fileadmin/user_upload/zuefam/medikamente/materialien/schlafflyer_2019.pdf)

[https://www.zfps.ch/fileadmin/user\\_upload/zuefam/medikamente/materialien/schlaf\\_und\\_beruhigung\\_2016.pdf](https://www.zfps.ch/fileadmin/user_upload/zuefam/medikamente/materialien/schlaf_und_beruhigung_2016.pdf)

## Hausarzt verliert Berufszulassung nach unkritischer Verordnung von Benzodiazepinen (BRD)

Das Verwaltungsgericht Oldenburg hat in einem Urteil entschieden, dass die missbräuchliche Verordnung von Medikamenten den Widerruf der ärztlichen Approbation rechtfertigen kann. Ein Hausarzt hatte über einen Zeitraum von 2 Jahren das Medikament Fluninoc® (Wirkstoffgruppe: Benzodiazepin) verschrieben, obwohl hierfür keine medizinische Indikation bestanden hatte.

Das Medikament wurde bei dem Patienten F. in 31 Fällen über einen Zeitraum von mehr als einem Jahr und 8 Monaten verschrieben, bei der Patientin G. in 44 Fällen über einen Zeitraum von mehr als 2 Jahren und 2 Monaten sowie bei der Patientin H. in 26 Fällen über einen Zeitraum von knapp unter einem Jahr.

Die Approbation ist dann nach den Vorgaben der Bundesärzteordnung zu widerrufen, wenn der Arzt sich nachträglich eines Verhaltens schuldig gemacht hat, aus dem sich eine Unwürdigkeit oder Unzuverlässigkeit zur Ausübung des ärztlichen Berufs ergibt. (Die Voraussetzungen für den Approbationsentzug oder die Ruhendstellung sind in §§ 5 und 6 der Bundesärzteordnung (BÄO) normiert).

Gerade bei psychotropen Medikamenten muss eine Indikationsstellung mit besonderer Sorgfalt erfolgen und besondere Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden, um die Gefahr einer unkontrollierten Selbstmedikation oder die Weitergabe der Medikamente an Dritte zu verhindern.

Quelle: <https://deutsch.medscape.com>, 10.3.2021

## Frühe Hilfen Tirol

5 Jahre „Netzwerk Gesund ins Leben“

Im August 2020 feierte das Netzwerk Gesund ins Leben sein 5-jähriges Jubiläum. Leider konnte pandemiebedingt kein großes Fest stattfinden. Trotzdem freuen wir uns über mehr als 500 zufriedene begleitete Familien mit über 720 Kindern! Das Angebot wird von Jahr zu Jahr mehr genutzt. 2020 wurde ein Anstieg von 17 % gegenüber dem Vorjahr verzeichnet.

### Frühe Hilfen sind suchtpreventiv

Stabile Beziehungen, ein gesunder Start ins Leben und die positive Erfahrung, dass man nicht alleingelassen wird, sind wichtige Erfahrungen, tragen zur Stärkung von Lebenskompetenzen bei und sind somit Schutzfaktoren gegenüber Suchtgefährdungen.



### Unterstützung von Anfang an

Ein Kind zu bekommen, ist immer aufregend. Mit der Vorfreude auf das bevorstehende Ereignis kann dieser neue Lebensabschnitt aber auch viele Fragen und Unsicherheiten aufwerfen. Daher gibt es bereits ab der Schwangerschaft die Möglichkeit, das Angebot der Familienbegleitung kostenlos und freiwillig ein Jahr lang in Anspruch zu nehmen.

### Vertrauensperson

In dieser Zeit steht die Familienbegleiterin den Familien als kontinuierliche Ansprechperson zur Seite.

Sie besucht die Familie zu Hause, vermittelt zu den erforderlichen NetzwerkpartnerInnen, begleitet, wenn gewünscht, zu behördlichen oder anderen Terminen und hält regelmäßigen telefonischen Kontakt. Dadurch entsteht ein Vertrauensverhältnis.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Die Familienbegleiterin sucht gemeinsam mit den Familien Möglichkeiten der Entlastung und der Ressourcenschöpfung. Dies kann aus dem Umfeld der Familie oder dem Gesundheits- und Sozialsystem sein. Ziel ist, dass die jungen Eltern das Leben mit ihrem neuen Familienmitglied nicht nur bewältigen, sondern auch genießen können.

## Helfernetzwerk

Um dies auch im vollen Umfang gewährleisten zu können, halten unsere Familienbegleiterinnen intensiven Kontakt zu den Organisationen und AnbieterInnen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen. Sie suchen nach neuen Angeboten aus dem Netzwerk und achten auf eine bedürfnisorientierte Entlastung aus dem Hilfesystem.

## Unterstützung bei speziellen Herausforderungen

Für Familien, die von psychischen Belastungen betroffen sind, gibt es im Rahmen der Familienbegleitung auch schon während des ersten Lebensjahr des Kindes die Möglichkeit, kostenlos fünf therapeutische Orientierungsgespräche mit spezialisierten niedergelassenen PsychotherapeutInnen zu führen.

## NEU! Selbsthilfegruppe bei postpartaler Depression

Ergänzend zur Einzelbetreuung wird seit Februar 2021 gemeinsam mit dem Verein Selbsthilfe Tirol eine Selbsthilfegruppe für Eltern bei Postpartaler Depression und anderen psychischen Belastungen angeboten. Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat - während der Pandemie online und sobald als möglich in Präsenz.

**Infos und Anmeldungen unter:**  
[innsbruck-land@gesundinsleben.at](mailto:innsbruck-land@gesundinsleben.at)

**GiL**  
NETZWERK  
GESUND  
INS LEBEN

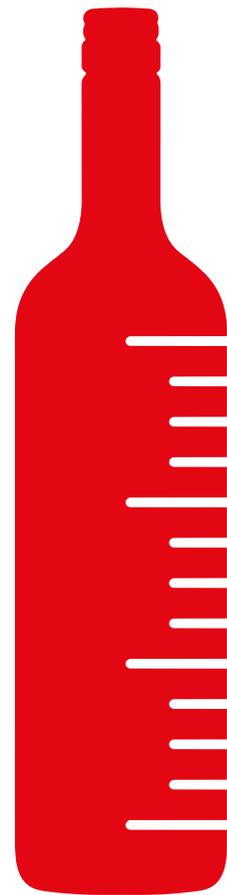


## NEU! Wir sind jetzt auf Facebook

Auch uns hat das Social-Media-Fieber gepackt! Regelmäßig können relevante Infos für Eltern und Kooperationspartner auf unserer Seite nachgelesen werden. Wir freuen uns über viele Likes und Follower!

<https://www.facebook.com/netzwerkgesundinsleben>

**Kontakt:** Frühe Hilfen Tirol  
Netzwerk Gesund ins Leben  
Hotline: +43(0)676/8850882376  
[willkommen@gesundinsleben.at](mailto:willkommen@gesundinsleben.at)  
[www.gesundinsleben.at](http://www.gesundinsleben.at)

**AVISO****17.-23. Mai 2021****Mitreden!**

Österreichische Dialogwoche

**ALKOHOL****WIE VIEL  
IST ZU VIEL?****Täglich interessante Online-  
Veranstaltungen! Einfach  
kostenlos anmelden!****ONLINEVERANSTALTUNGEN****Einmal alkoholabhängig –  
immer alkoholabhängig?  
Möglichkeiten und Grenzen  
moderner Behandlungsmethoden**

17.05.2021 | 17:00 - 18:00 Uhr

**Prosit?! Über den richtigen Umgang  
mit Alkohol in Erziehung und Familie**

18.05.2021 | 18:00 - 19:00 Uhr

**Wenn Angehörige trinken ... Was tun?**

20.05.2021 | 18:00 - 19:00 Uhr

**Angehörigengruppe  
der Anonymen Alkoholiker**

20.05.2021 | 19:30 - 21:00 Uhr

**Prävention in Betrieben. Alkohol am  
Arbeitsplatz – eine lösbare Aufgabe**

21.05.2021 09:00 - 10:00 Uhr

COVID-bedingt  
heuer nur ONLINE**[www.dialogwoche-alkohol.at](http://www.dialogwoche-alkohol.at)****Zahlreiche weitere Events finden Sie  
auf der Website der Dialogwoche**

## Sucht und Arbeitslosigkeit

Über Arbeitslosigkeit spricht man nicht gerne. Auch die Frage, in welchem Zusammenhang diese mit der Suchtproblematik steht, führt ein Schattendasein: Das letzte deutschsprachige Fachbuch, das sich diesem spröden Thema ausführlicher gewidmet hat, ist vor mehr als 10 Jahren erschienen, die letzte größere Fachtagung hat 2014 stattgefunden.

### Keine Überraschungen

**Vielleicht zieht das Thema auch deshalb so wenig Aufmerksamkeit auf sich, weil es kaum Überraschungen zu bieten hat, sondern sich bei genauerem Hinschauen genau das zeigt, was einem Lebenserfahrung und Hausverstand eh schon sagen.**

- Der Suchtmittelkonsum (Alkohol, Rauchen, andere Substanzen, ...) ist bei Arbeitslosen zumeist höher als bei Berufstätigen.
- Zugleich erhöht ein problematischer Suchtmittelkonsum erwartungsgemäß das Risiko, den Arbeitsplatz zu verlieren oder von Arbeitslosigkeit betroffen zu sein.
- Unter Menschen, die sich einer Alkohol- oder Drogentherapie unterziehen, ist der Anteil der Arbeitslosen überdurchschnittlich hoch.

- Forschungsergebnisse stützen die ebenfalls sehr naheliegende Annahme, dass der Wiedereinstieg in ein Arbeitsverhältnis starken Einfluss auf den Erfolg einer Alkohol- oder Drogentherapie hat.

- Eine erwerbstätige Beschäftigung während und unmittelbar nach Beendigung der Suchtbehandlung ist ein starker Schutzfaktor gegenüber Rückfällen.

- Aktuelle Studien aus der letzten Zeit der Corona-Kurzarbeit deuten darauf hin, dass nicht nur der Verlust des Arbeitsplatzes, sondern sogar bereits die Angst davor ein kritischer Belastungsfaktor ist, der einen erhöhten Suchtmittelkonsum nach sich ziehen kann.

- Jugendliche mit problematischem Suchtmittelkonsum erreichen oft kei-

nen ausreichenden Schulabschluss und haben entsprechend schlechtere Chancen, Arbeit zu finden.

### FAZIT: Eine Zukunftsaufgabe

Angesichts hoher Arbeitslosenzahlen und des Wissens, dass die Lebenssituation der Betroffenen insgesamt eine gesundheitlich und psychosozial belastende ist und im Speziellen auch mit einem erhöhten Suchtrisiko einhergeht, sollten sich Gesundheitsförderung und Suchtprävention künftig vermehrt mit dieser Bevölkerungsgruppe auseinandersetzen.

#### Literatur

Dieter Henkel: Arbeitslosigkeit und Sucht: Ein Handbuch für Wissenschaft und Praxis (2009)

Präsentation: Prof. Dr. Dieter Henkel, Institut für Suchtforschung (ISFF) der Fachhochschule Frankfurt am Main, Präsentation anlässlich der Fachtagung «Arbeitslosigkeit und Sucht» am 5. Juni 2014 in Zürich

## Bye bye, Regina!

Üblicherweise haben wir das Glück, dass unsere Mitarbeiter/innen gerne und lange bei uns sind. Aber keine Regel ohne Ausnahme ;-)

Regina Frei, die vor etwas mehr als einem Jahr zu uns gestoßen ist, verlässt uns Ende dieses Monats, da sie in Wohnnähe ein inhaltlich für sie so interessantes berufliches Angebot erhalten hat, dass sie dazu einfach nicht nein sagen konnte. Wir verstehen das natürlich und wünschen ihr für ihre Zukunft alles Gute! Die bei uns verbrachte Zeit hat Regina nicht nur dazu genutzt, dass Alltagsgeschäft im Sekretariat bestens zu managen, sie hat mit ihren Ideen und vielfältigem Know-How auch intensiv an der Weiterentwicklung von kontakt+co mitgewirkt. Dies betrifft insbesondere den mit COVID verbundenen Umbau unserer Schulungsmaßnahmen in Richtung Online-Veranstaltungen. Mindestens so sehr wie als fachliche Mitarbeiterin haben wir Regina aber auch menschlich schätzen gelernt. Für all das „Herzlichen Dank!“



## Welcome, Sylvia!

Ab April sitzt nun Sylvia Lackner im Cockpit unseres Sekretariats. Sie war zuvor in unterschiedlichen Branchen tätig und wagt sich nun auf ein für sie neues Arbeitsfeld. Seit einem Monat arbeitet sie sich mutig und engagiert in das doch recht weite und komplexe Feld unserer vielfältigen Aktivitäten ein.

Wie in den meisten Organisationen ist das Sekretariat auch bei uns ein ganz zentraler Bereich. Unterschiedlichste Anfragen wollen freundlich, rasch und sachkundig beantwortet oder an kundige Mitarbeiter\*innen weitervermittelt werden. Eine Fülle von Materialbestellungen ist das ganze Jahr über abzuwickeln, Schulungen und Präventionsprogramme sind zu bewerben, Schulungsteilnehmer\*innen sind zu betreuen, unsere öffentliche Fachbibliothek ist zu verwalten. Auch buchhalterische Arbeiten sind zu erledigen und vieles andere mehr.

Langweilig wird es Sylvia bei uns sicher nicht werden, und wir freuen uns auf ein gutes und produktives Miteinander!