



## Nie genug?

Kürzlich konnte die Tiroler Bevölkerung auf vielen im Lande verstreuten Plakaten die folgende erstaunliche Botschaft lesen: „Auch das Beste kann man immer noch ein bisschen besser machen.“ Dieser Satz ist einerseits einfach falsch und ein Unsinn, denn das Beste ist schlicht und einfach eben: das „Beste“ - und kann somit nicht mehr übertroffen werden. Interessant daran ist aber vor allem, dass hier eine Grundhaltung der Gegenwart zum Ausdruck kommt, nämlich unsere unersättliche Unzufriedenheit nicht nur mit dem Guten oder sehr Guten, sondern selbst das Beste ist uns heute nicht mehr gut genug! Dieses Denken und Leben in unrealistischen Superlativen ist ein wunderbarer Boden für den Konsum von psychoaktiven Substanzen, von denen wir uns Glück und die Wunder dieser Welt versprechen. Wir meinen daher: Ein wenig Bescheidenheit und Realismus sind gesund und würden uns allen gut tun!

Wir wünschen eine interessante Lektüre unseres Newsletters - ohne Gewähr versteht sich, dass er das Beste ist, was Sie jemals in Ihrem Leben zu Lesen bekommen werden ;-) Das kontakt+co-Team

## Ein Beutel voll Gift

Die goldenen Zeiten der Zigarette scheinen – nicht zuletzt aufgrund strengerer Tabakgesetze – der Vergangenheit anzugehören. Wirtschaft und Industrie schlafen aber nicht und verkaufen nun statt Tabak das Nervengift Nikotin einfach pur – und zwar vorzugsweise an Jugendliche. Die Rede ist von den sogenannten „Nikotinbeuteln“.

### Das Produkt und seine Verwendung

Nikotinbeutel (Nic-Bags, Nicotine Pouches) funktionieren über Träger-substanzen wie Zellulose, die mit Nikotinsalzen angereichert sind. In der Mundhöhle unter der Ober- oder Unterlippe platziert, wird das Nikotin über die Mundschleimhaut aufgenommen. Aber lassen wir die Anbieter selbst zu Wort kommen:

*„Nikotin genießen – wo immer und wann immer du willst, ohne dass andere es merken? Mit den [... Produktname ...], die du bei [... Anbieter ...] kaufen kannst, ist das Alltag! Denn die kleinen weißen Beutelchen sind bis zum Rand befüllt mit leckeren Aromen und anregendem Nikotin. (...) Du legst den Beutel*

*unter deine Oberlippe, und dort ist er für deine Mitmenschen im Bus oder Kollegen kaum auszumachen.“*

Von den oben genannten „leckeren Aromen“ sollte man allerdings nicht zu viel erwarten. Wem die picksüße Chemie von Energiedrinks mundet, wird sich beim Geschmack der Nikotinbeutel zwar wie zu Hause fühlen, etwas feinsinnigere Menschen dürften sich damit aber kaum anfreunden können.

Generell ist zu bezweifeln, ob bei den Nikotinbeuteln wirklich von einem „Genuss“ die Rede sein kann. Allenfalls ist ein mehr oder weniger merklicher „Kick“ zu verspüren, der einige Minuten anhält. Bei Nichtraucher:innen kann dieser – je nach Dosierung – auch einigermaßen stark und unangenehm ausfallen.

Der französische Schriftsteller Michel Houellebecq, selbst über Jahrzehnte ein starker Raucher, hat die Sache treffend auf den Punkt gebracht:

*„Nikotin ist eine perfekte Droge, eine simple und harte Droge, die keinerlei Freude auslöst, die ganz vom Mangel und dem Abstellen des Mangels bestimmt ist.“*

### Nikotin – eine harte Droge

Nikotinbeutel enthalten einen zum Teil sehr hohen Nikotingehalt. Ein Säckchen enthält meist zwischen **4 und 11 Milligramm Nikotin**. Es gibt aber auch Sorten, die **20 Milligramm Nikotin und mehr** enthalten. Zum Vergleich: Eine Zigarette enthält etwa 12 Milligramm Nikotin, wobei beim Rauchen ungefähr 10 % des Nikotins tatsächlich inhaliert und über die Lunge in den Blutkreislauf bzw. ins Gehirn transportiert wird. Wie Untersuchungen des Deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) gezeigt haben, wird beim Konsum von Nikotinbeuteln **mindestens die Hälfte** des Nikotins im Beutel aufgenommen!

**Der Konsum eines durchschnittlichen Nic-Bags mit einem Gehalt von 8 mg Nikotin entspricht etwa jener Nikotinmenge, für die man mindestens drei Zigaretten rauchen muss!**

Mit den Nikotinbeuteln wird also deutlich mehr Nikotin im Körper aufgenommen als beim Rauchen einer Zigarette. Vor allem bei Erstkonsument:innen von Nikotinbeuteln kann es zu unangenehmen Wirkungen kommen. Diese rei-

chen von leichten Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen oder Kopfschmerzen bis zu schweren Vergiftungserscheinungen (bei überhöhter Dosierung). Für Kinder können Nikotinvergiftungen – zum Beispiel durch Verschlucken von Nikotinbeutel – lebensbedrohlich sein. Letzteres ist zweifelsohne ein äußerst drastischer Fall und wird wohl sehr selten vorkommen, ist aber der Vollständigkeit halber dennoch zu erwähnen.

### Ausstiegshilfe für Raucher:innen?

Wenn, dann machen Nikotinbeutel für jene Sinn, die mit dem Rauchen aufhören möchten, um ihre Lunge nicht zu schädigen, und davon ausgehen, dass sie das aber nicht schaffen werden. In der Werbung hört sich das sehr gut an:

*„Nikotinbeutel sind eine perfekte Alternative für dich, wenn du mit dem Rauchen aufhören willst. Denn sie bieten dir eine diskrete Art, um Nikotin zu genießen. Immer wenn du das Gefühl hast, eine Zigarette zu brauchen, gönnst du dir eine gut schmeckende Pouch.“*

Keine tabakbedingten Schädigungen, aber eine lebenslange starke Nikotinabhängigkeit: Das „Gelbe vom Ei“ ist das wohl auch nicht.

### Gesundheitliche Bedenken

Nikotin ist eine **schnell und hochgradig abhängig machende Substanz**. Abgesehen vom hohen Suchtpotenzial gilt Nikotin aber auch ohne Tabak als Gesundheitsrisiko:

- Nikotin spielt eine zentrale Rolle für eine schlechte Wundheilung.
- Nikotin steht auch ohne Kombination mit Tabak im Verdacht, Krebs zu verursachen.
- Hinweise auf Nikotin-assoziierte Herz-Kreislauf-Erkrankungen mehren sich.

### Zielgruppe Jugend

„Nic-Bags“ werden aber nicht nur als Zigarettenersatz für Raucher:innen beworben, sondern vorzugsweise auch bei Jugendlichen: Sie werden als moderne, trendige und vor allem gesundheitsbewusste Alternative zu Tabakprodukten wie Snus oder herkömmlichen Zigaretten vermarktet. Die damit verbundenen Werbebotschaften zielen mit ihrer Platzierung auf Social Media Kanälen von Influencern oder im Rahmen von Popkonzerten, (Trend)Sport-Events usw. jedoch auf ein vorwiegend junges Publikum ab, das in den meisten Fällen ohnehin sehr

wenig oder überhaupt noch keine Erfahrung mit Tabakprodukten gesammelt hat. Dies ist möglich, weil Nikotinbeutel gesetzlich nicht unter das Tabak- und Nichtrauchererschutzgesetz fallen – und somit auch nicht unter das damit verbundene Werbeverbot. Wie die Abbildungen zweier beispielhaft ausgewählter Produkte erkennen lassen, setzen die Hersteller teilweise auf eine modern und smart wirkende Aufmachung und teilweise auf eine ganz eindeutig auf junge Leute zugeschnittene Gestaltung.



**Aktuelles FACTSHEET des Instituts Suchtprävention:**  
[www.praevention.at/news/news-detail/aktualisiertes-factsheet-zum-thema-nikotinbeutel](http://www.praevention.at/news/news-detail/aktualisiertes-factsheet-zum-thema-nikotinbeutel)

## Tabakgesetz und Jugendschutz: von der Entwicklung überholt

Bei der letzten grundlegenden Novelle des „Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtrauchererschutzgesetzes“ (TNRSG) im Jahr 2016 traf der österreichische Gesetzgeber Vorkehrungen, um die Realität des Marktes widerzuspiegeln. So sind ausdrücklich „Tabakerzeugnisse“ aller Art, aber auch „Verwandte Erzeugnisse“ und E-Zigaretten unter das Regime des TNRSG gestellt. Doch die Realität hat in der Zwischenzeit den Gesetzgeber überholt. Die neue Produkt-Kategorie der Nikotinprodukte ohne Tabak, die nicht erhitzt werden, wurde nicht vom TNRSG erfasst, weil es sie bei Erarbeitung dieser Novelle noch nicht gab. Sie gehören weder zu den Tabakprodukten noch zu E-Zigaretten oder andere Produkt-Kategorien wie Kautabak. Diese rechtliche Situation führt dazu, dass diese neuen Nikotinprodukte nicht der Regulierung und Kontrolle unterliegen, die ihrem Gefährdungspotenzial entsprechen.

Für Konsument:innen bedeutet dies unzureichenden Schutz:

- Die Dosierung der Nikotinbeutel unterliegt keinen gesetzlichen Kontrollen.

- Es gibt keine gesetzliche Produktsicherheit hinsichtlich Nikotindosis, Inhaltsstoffen, Kennzeichnung und vielem mehr.

Auch der gesetzliche Jugendschutz und das Verbot von Werbung und Sponsoring greifen dadurch nicht. So dürfen diese Nikotinprodukte beworben und vermarktet werden als seien sie risikolose Konsumprodukte. Die konkrete Art der Werbung lässt darauf schließen, dass auch Jugendliche und junge Erwachsene Zielgruppe sind. Sie dürfen theoretisch an jedes Kind verkauft werden. Die Verkaufsstellen verweisen zwar auf eine freiwillige Selbstverpflichtung, diese nicht an Jugendliche abzugeben, aber es gibt dazu keine gesetzliche Verpflichtung und keine Kontrollen.

Das **Tiroler Jugendgesetz** wurde zwar 2022 novelliert, die Nikotinbeutel wurden hierbei allerdings nicht berücksichtigt. Wie die in Tirol für den Jugendschutz zuständige Landesabteilung ausführt *„fallen tabakfreie Nikotinbeutel (Nic-Bags) nicht unter das Tiroler Jugendgesetz, da es sich dabei weder um Tabak iSd § 18a noch um andere jugendgefährdende Waren laut Aufzählung gemäß § 18b handelt. Eine Anzeige gegen Jugendliche wegen Erwerb oder Konsum der genannten tabak-*

*freien Produkte sollte daher nicht erfolgen bzw. sollte in diesem Zusammenhang auch kein Informations- und Beratungsgespräch iSd § 21 Abs. 3 Tiroler Jugendgesetz stattfinden.“*

Des Weiteren weist die Landesabteilung darauf hin, sie habe *„beim zuständigen Bundesministerium vor einiger Zeit angefragt, ob hinsichtlich dieser tabakfreien Produkte eine Änderung des Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtrauchererschutzgesetzes (TNRSG) angedacht ist, (...) aber noch keine weiteren Informationen erhalten.“*

Es stellt sich die Frage, wie zielführend es ist, dass sich die Länder seit Jahrzehnten dagegen wehren, den Jugendschutz österreichweit einheitlich zu regeln, zugleich aber, wenn es Probleme gibt, vom Bund Lösungen fordern.

### Der Gesetzgeber ist gefordert!

**Vorausschauend und entsprechend den Entwicklungen des Marktes sind baldmöglichst auch jene Produkte dem Jugendschutz automatisch zu unterstellen, die zur Nikotinaufnahme bestimmt sind, aber nicht als pharmakologisches Produkt definiert sind!**

**Wichtig ist dabei, auch synthetisch hergestelltes Nikotin einzubeziehen.**



## Alles neu macht der November! Neue Telefonnummer und ein eigenes Zuhause!

Ab November sind wir unter der NEUEN Clearingstelle zu erreichen:

Telefonnummer **0664/604 663 0480**

Besuchen Sie uns in unserem Innsbrucker Büro: **Adamgasse 4/IV**

Oder auf unserer Website: **[www.gesundinsleben.at](http://www.gesundinsleben.at)** Nutzen Sie unser **Newsletter-Abo!**

**facebook** und **Instagram:**

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

<https://instagram.com/netzwerkgesundinsleben>



## Vintage im Trend!

Der Mensch will unentwegt unterhalten werden. Also wird ständig Neues erfunden oder etwas in Vergessenheit Geratenes wieder ausgegraben. Zu den vielen Vintage-Produkten der letzten Zeit gesellt sich nun möglicherweise auch der Schnupftabak. In der Schweiz, Vorarlberg und Bayern zeichnet sich ein gewisser Trend zu diesem etwas altertümlich anmutenden Tabakprodukt ab. Schnupftabak ist im Wesentlichen pul-



w.r.wagner | pixelio.de

## Schnupftabak im Kommen?

verisierter Tabak, der darin hauptsächlich wirksame Inhaltsstoff ist Nikotin, die Folge regelmäßigen Konsums die übliche Nikotinabhängigkeit. Schlau ist es also nicht, auf diese Mode nun auch aufzuspringen, und vielleicht sollten wir uns, wenn wir damit liebäugeln, ein kleines altes Tiroler Sprüchlein vorsagen, das wohl ebenso alt ist, wie der Schnupftabak: „Lei weil die ander'n in Inn hupf'n, muasch du nit a einispringen!“

## „Kaufsucht“

Die Problematik, seine Einkäufe nicht unter Kontrolle zu haben und immer wieder mehr anzuschaffen als eigentlich gebraucht wird, ist hinlänglich bekannt und durch viele Fallbeispiele belegt. Als eigenständige psychische Störung ist die „Kaufsucht“ allerdings noch nicht anerkannt. Studien und Schätzungen gehen allerdings davon aus, dass etwa 5% der erwachsenen Bevölkerung eine Kaufsuchtgefährdung aufweisen.

### Das Problem

Kaufsucht sind Menschen, die zwanghaft immer wieder Waren und Konsumgüter erwerben, die sie eigentlich nicht wirklich brauchen. Das Kaufen ist mit positiven Gefühlen, Erregung und Spaß verbunden, aber schon bald nach dem Einkauf schwindet das Interesse am Erworbenen, es zeigt sich, dass die Anschaffung überflüssig und sinnlos war, Enttäuschung und schlechtes Gewissen machen sich breit. Trotz dieser Erfahrung gelingt es nicht, der nächsten Kaufattacke zu widerstehen, und das Ganze wiederholt sich. Der Einkauf hat oft auch den Zweck, negative Empfindungen wie Trauer, Ärger oder Langeweile zu übertauchen, indem das Bedürfnis, sich zu belohnen und „sich et-



was Gutes zu tun“, gestillt wird. Viele Betroffene verfügen allerdings nicht über die Mittel, um sich das auf Dauer leisten zu können, und häufen auf diese Weise einen manchmal hohen Schuldenberg auf.

### Merkmale von Kaufsucht

- wiederholt geht die Kontrolle beim Kaufen von Waren verloren
- es besteht ein starker Drang sich etwas anzuschaffen, unbedingt Shoppen zu gehen
- die Gedanken kreisen stark und ständig um nächste Einkäufe, bestimmte Marken, Preise, das Für und Wider der Anschaffung

- es kommt zu finanziellen und anderen Problemen in wichtigen Lebensbereichen, wie z.B. in der Familie
- das übermächtige Kaufverlangen wird immer mehr zu einer psychischen Belastung
- der Kaufzwang wird zum Lebensmittelpunkt, andere Tätigkeiten und Hobbys sowie Beziehungen treten in den Hintergrund

### Weibliche und männliche Kaufmuster?

Es scheint einige Unterschiede beim krankhaften Kaufverhalten von Frauen und Männern zu geben. Erstere sind – vor allem im mittleren und späten Erwachsenenalter – häufiger betroffen und sie verfallen auch anderen Produkten, nämlich Kleidung, Schuhen, Kosmetik- oder Dekorationsartikel. Betroffene Männer greifen hingegen tendenziell im Übermaß zu Elektronik- oder Sportartikeln, Werkzeug, Schallplatten, CDs oder Bücher – hier schlägt teilweise auch eine ungezügelte Sammelleidenschaft durch.

### Online oder im Geschäft?

Während eine bestimmte Gruppe der Betroffenen weiterhin bevorzugt bestimmte Geschäfte, Boutiquen oder Kaufhäuser frequenziert, verlagert sich das zwanghafte Einkufen bei der Mehrheit zunehmend ins Internet. Die Möglichkeit, rund um die Uhr zu shoppen, mit

dem Smartphone von überall her, gefühltermaßen anonym und auf Grund einfacher Bezahlmechanismen (1-Klick-Käufe) auch sehr rasch und unkompliziert, ... all das spielt der ständigen Versuchung stark in die Hände.

### Verlauf der Problematik

Vielfach zeichnet sich ein schwer kontrollierbares Kaufverhalten schon in jungen Jahren ab. Es verstärkt sich in gewissen Phasen und kann vorübergehend auch wieder abklingen. Vollständig löst sich die Problematik eher selten auf, weil durch die Werbung sowie die unmittelbare ständige Präsenz von Waren und Angeboten ein gewisser Kaufanreiz oder -druck unentwegt auf die Person einwirkt. Allerdings ist es sehr wohl möglich, sich bestimmter Auslöser für Kaufattacken bewusst zu werden, auf diese besonders zu achten, sich Alternativen zu überlegen und einzuüben, sodass sich die Problematik letztlich doch in den Griff bekommen lässt.

### Negative Folgen

Das unmittelbarste Problem, das sich aus einer Kaufsucht ergibt, sind Geldsorgen und Schulden. Aus diesen ergeben sich oft Beziehungsprobleme. Das Geheimhalten oder Lügen im Zusammenhang mit neuen Einkäufen oder wachsenden Schulden schüren Scham und schlechtes Gewissen, dies wiederum unter-

gräbt das eigene Selbstwertgefühl massiv. Und so kann eine Negativspirale entstehen, von der kurzfristig tröstlichen Flucht in Kaufexzesse über Enttäuschung und gute Vorsätze hinein in neuerliche Rückfälle. Ausuferndes und zwanghaftes Einkaufen geht häufig mit anderen psychischen Belastungen oder Erkrankungen einher, wie Angststörungen, Depression, Essstörungen oder pathologisches Horten.

### Die Situation Angehöriger

Eine Kaufsucht ist zumindest äußerlich oft schwer zu erkennen. Im Gegensatz beispielsweise zu einer Alkoholerkrankung sind Auffälligkeiten im Verhalten (angetrunken sein) oder körperliche Verfallserscheinungen kaum zu beobachten. Ganz im Gegenteil treten Menschen mit einer Kaufsucht zumeist sehr gepflegt und bestens gekleidet auf und wirken nach außen „gut drauf“. Dass sie für ihre Einkäufe oft auch Komplimente und Zuwendung ernten, ist übrigens ein zusätzlicher Anstoß, weiter einzukaufen. Wenn das Problem dann eines Tages „wie aus heiterem Himmel“ unverhüllt zu Tage tritt, weil z.B. die angehäuften Schulden bekannt werden, ist für die Angehörigen umso schwerer nachzuvollziehen, wie sich jemand „sehenden Auges“ in eine derartige Lage manövriert konnte. Und wenn man sich dann als Partner:in oder Familienmitglied finanziell auch selber in die Sache hingezogen sieht, sind Ärger, Enttäu-

schung und Unverständnis umso höher. Es ist in der Regel eine emotional äußerst angespannte und konfliktreiche Situation, in der Angehörige auch für sich selbst Beratung und Unterstützung in Anspruch nehmen sollten.

### Hilfe und Beratung

Es ist gut, so früh als möglich professionelle Hilfe zu nutzen. So wie wir etwa bei Zahnweh in der Regel nicht lange zögern, den Zahnarzt bzw. die Zahnärztin aufzusuchen, sollten wir auch keine Scheu haben, schon zu Beginn einer sich abzeichnenden Kaufproblematik Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Die Suchthilfe Tirol und die Ambulante Suchtprävention der Stadt Innsbruck bieten kostenfrei und auf Wunsch auch anonyme Beratung an. Auch die Schuldnerberatung kann in diesem Zusammenhang eine wesentliche Unterstützung sein, um die finanzielle Schieflage wieder einzurenken. Per Telefon kann ein Gesprächstermin vereinbart werden – bei der Suchthilfe Tirol auch in einer der Außenstellen in jedem Bezirk. Und in diesem Gespräch kann die aktuelle Situation und Problematik zusammen mit einer Fachperson beleuchtet und nach Lösungen gesucht werden.

[www.suchthilfe.tirol](http://www.suchthilfe.tirol) | 0512 580080

[Ambulante Suchtprävention](http://www.suchthilfe.tirol) | 0512 53317440

[www.schuldenberatung.at](http://www.schuldenberatung.at) | 0512 57 76 49

## Microdosing

### Wer's glaubt, wird selig?

Menschen sind leichtgläubige Wesen. Sie schlucken ein Entwurmungsmittel, weil irgendjemand im Internet kundtut, dies würde gegen COVID wirken, sie besorgen sich CBD-Produkte, weil sie das beruhigt, obwohl sie genauso Kamillentee trinken könnten, und neuerdings schwört so manche:r auf das sogenannte Microdosing mit LSD.

Psychedelika sind seit einiger Zeit wieder recht angesagt und kommen langsam im Mainstream an. Mikrodosierung ist eine der psychedelischen Praktiken, deren Fans leidenschaftlich behaupten, sie führe zu zahlreichen Verbesserungen des Wohlbefindens. Sie gehen davon aus, dass winzige, nicht wahrnehmbare Dosen psychedelischer Drogen zu einer Steigerung von Produktivität, Kreativität, geistigem Wohlbefinden und Energie führen. Der Schlüssel zur Mikrodosierung ist die wiederholte Einnahme kleiner Dosen, sie beträgt in der Regel nicht mehr als 10 Prozent einer psychedelischen Standarddosis, und es ist wichtig, dass keine akuten halluzinogenen Wirkungen auftreten. Bisher wurde

das Phänomen nur in sehr wenigen klinischen Studien untersucht, und die wenigen bisher veröffentlichten Studien deuten darauf hin, dass die Mikrodosierung vermutlich gar nicht viel bewirkt. In einer neuen Studie der Universität Leiden (doppelblind, placebokontrolliert) wurde nun untersucht, ob die Mikrodosierung von Psilocybin zu einer Verbesserung der Emotionsverarbeitung und einer Verringerung der Symptome von Angst und Depression führt.



magri | pixelio.de

Mehr als 50 Probanden nahmen an der Studie teil und absolvierten zwei dreiwöchige Testblöcke. In einem Block nahmen die Teilnehmer:innen fünf bis sieben Psilocybin-Mikrodosen ein, während sie im anderen Block Placebokapseln erhielten. Im Gegensatz zu einigen früheren klinischen Studien, die die Wirkung einer einzigen Mikrodosis untersuchten, wurde in dieser

Studie die Wirkung einer Mikrodosis über einen Zeitraum von bis zu drei Wochen untersucht. Der Autor der Studie, Michiel van Elk, kommt zusammenfassend zum Schluss, dass sein Team keine greifbaren Unterschiede feststellen konnte. Letztendlich deuten die Daten darauf hin, dass die beliebten Vorteile der Psilocybin-Mikrodosierung vor allem ein Placebo-Effekt sind.

Eine andere kürzlich durchgeführte Beobachtungsstudie der Forscher Vince Polito und Richard Stevenson von der australischen Macquarie University hat allerdings Anzeichen dafür gefunden, dass psychedelische Mikrodosen eine gewisse Wirkung haben könnten. Vor allem aber ergab diese Studie, dass die gemessenen Wirkungen von Mikrodosen nicht dem entsprachen, was die Konsument:innen vorher angenommen hatten.

Van Elk dazu: „Wenn überhaupt, dann zeigen die meisten Studien, dass Psychedelika die Leistung eher behindern als fördern, so dass ich nicht erwarte, dass die Mikrodosierung tatsächlich eine positive Wirkung auf viele objektive Messungen der kognitiven Leistung hat. Die Mikrodosierung kann auch zu gefährlichen Wechselwirkungen führen, wenn sie zusammen mit anderen Substanzen eingenommen wird, daher ist es wichtig, vorsichtig zu sein.“

Journal of Psychopharmacology: Psilocybin microdosing does not affect emotion-related symptoms and processing: A preregistered field and lab-based study, December 17, 2021



## CAN Stop

Rainer Thomasius, Christiane Baldus, et al., 2022

Das Buch richtet sich an Professionelle der Suchthilfe, die in ambulanten oder stationären Einrichtungen tätig sind.

CANStop soll Cannabiskonsument:innen im Alter von 14-21 Jahren motivieren, ihren problematischen Konsum zu überdenken und zu reduzieren oder dauerhaft zu beenden.

Das Programm besteht aus acht 90-minütigen Sitzungen und basiert auf den Prinzipien der Verhaltenstherapie und des Motivational Interviewings. An dem stark strukturierten Programm nehmen durchschnittlich acht Teilnehmende im Alter von 14 bis 21 Jahren teil.

Das Programm ist in verschiedensten Settings anwendbar und wurde erfolgreich in der ambulanten Jugend- und Suchthilfe, im medizinischen Versorgungsbereich und in Jugendhaftanstalten durchgeführt.

Das Manual liegt in je einer Variante für stationäre und für ambulante Gruppen vor und enthält einen umfangreichen Anhang mit Arbeitsmaterialien.

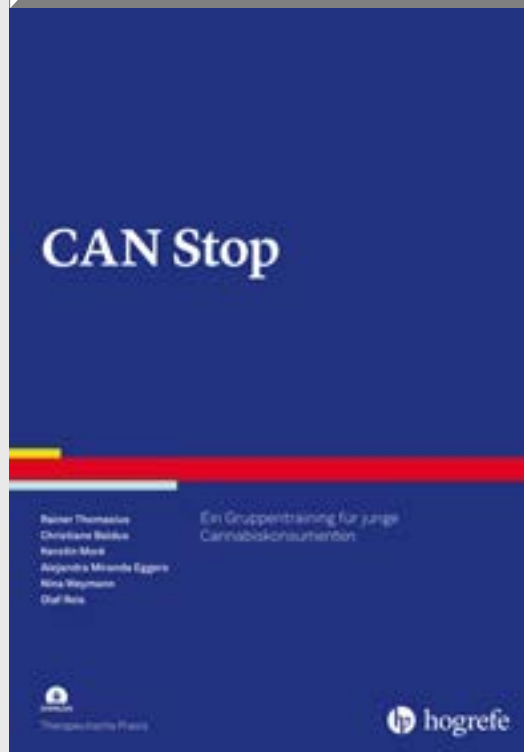
## Warum dänische Eltern entspannter sind

Iben Sandahl, Sarah Zobel, 2021

Der Titel ist etwas irreführend und weckt wohl falsche Erwartungen. Dennoch ist das Buch zu empfehlen, da es zwar nicht erklärt, warum die dänischen Eltern entspannter sind – das sind sie nämlich nicht – dafür aber viele gute Beispiele liefert, was einem Kind und seinen Eltern im gemeinsamen Leben gut tut oder schaden kann. Die beiden Psychologinnen und Mütter schildern offenherzig ihre erzieherischen Erfolge und Misserfolge aus dem Berufs- und Familienalltag (auch zum heiklen Thema Medien!). Für Eltern mit Talent zur Selbstreflexion bietet das Buch gute Denkanstöße.



Online-Recherchen in unserer Bibliothek: [www.kontaktco.at/bibliothek](http://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, Dipl.Päd.in Simone Heller,  
Mag. Gerhard Gollner, MMag. Harald Golser, MMag. Gregor Herrmann, Mag. Armin Staffler, Sylvia Lackner  
Anschrift: Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck  
Tel. 0512/585730 | Fax 0512/585730-20  
office@kontaktco.at | www.kontaktco.at