



2-3 Fastenzeit & AKTION plusminus
 4 Prävention stärkt Beziehung
 5-6 Podcasts
 8 Gute alte Zeit?
 9 Drogen-Webshop

Warum in die Ferne schweifen, ...

Als Ende letzten Jahres die besten Kicker des Planeten in Großstadien mitten im Wüstenland um den WM-Titel kämpften und 100.000e von Fans lustig kreuz und quer durch die Welt jetteten, als gäbe es kein Morgen, hat sich einer unserer Mitbürger seine eigene Zwergen-WM vor der Haustür organisiert. Selbst auf die Promis wurde nicht vergessen: Schneewittchen nimmt den Ankick vor! Es gibt also auch im eigenen Land viel Sehenswertes.

In unserem Newsletter geht es in der Regel auch um Dinge, die bei uns stattfinden. Oft sind es gute Dinge, die noch bekannter sein oder besser genutzt werden sollten, wie z.B. bestimmte Projekte, Aktionen oder Hilfsangebote. Manchmal richten wir den Blick aber auch auf Probleme, um die wir uns kümmern sollten.

Und somit, um nochmals ganz oben anzuknüpfen: ... **denn das Gute liegt so nah:** Nämlich genau vor Ihrer Nase, Sie müssen einfach nur weiterblättern.

Wir wünschen eine lohnende Lektüre!
 Das kontakt+co-Team

Alle Jahre wieder

Zur Ruhe kommen und sich auf das Wesentliche besinnen: Es geht bei der **AKTION plusminus** um den Versuch, manches im eigenen Leben zumindest probeweise zu verringern, anderes zu stärken und aus den dabei gesammelten Erfahrungen für die Zukunft zu lernen. Die Fastenzeit ist dafür eine gute Möglichkeit!

Suchtprävention und Fastenzeit

Viele Menschen verzichten in der Fastenzeit auf Alkohol. Dies ist nicht nur gesund, weil sich der Organismus dann von den Trinkmengen der manchmal feuchtfröhlichen Faschingszeit erholen kann. Der Verzichtsvorhaben ist auch ein sehr guter Prüfstein, ob man den Alkoholkonsum wirklich noch im Griff hat oder ob man sich bereits in jenem gefährdenden Bereich befindet, in dem zwar noch keine Abhängigkeit besteht, ein längeres Aussetzen aber auch kaum noch oder gar nicht mehr gelingt.

Das gleiche gilt auch für andere liebgewordene Gewohnheiten, die sich – genauer besehen – vielleicht schon zu etwas ausgewachsen haben, was mehr Last als Lust bedeutet, wie z.B. die Unruhe und Unzufriedenheit, die manche erfasst, wenn sie ihr Handy nicht ständig in der Hand und vor Augen haben.

Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie sie mitmachen können.

**BRAUCHEN wir, was wir haben?
HABEN wir, was wir brauchen?**

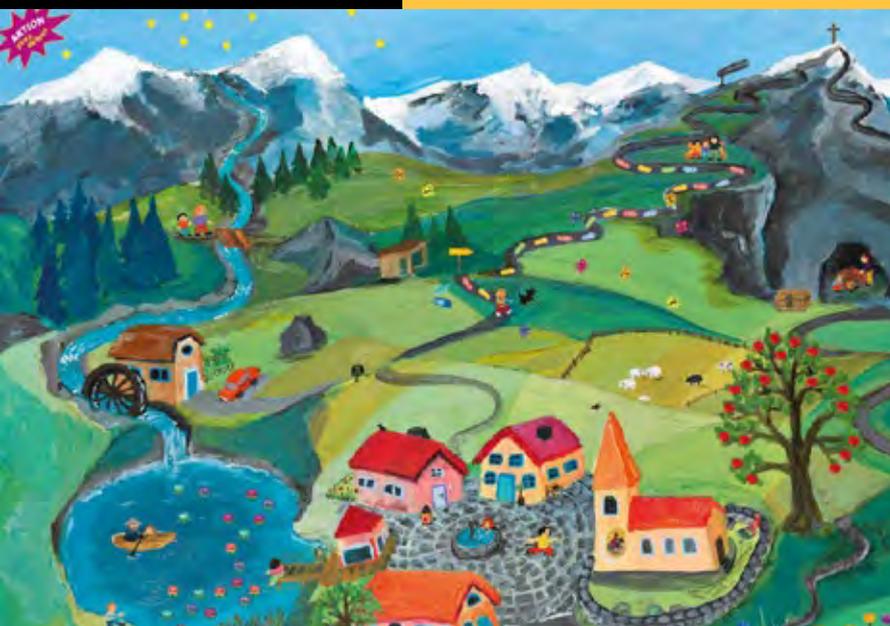


www.fastenzeit.jetzt

22. Februar bis 08. April 2023

Ideen und Aktionen zum Mitmachen

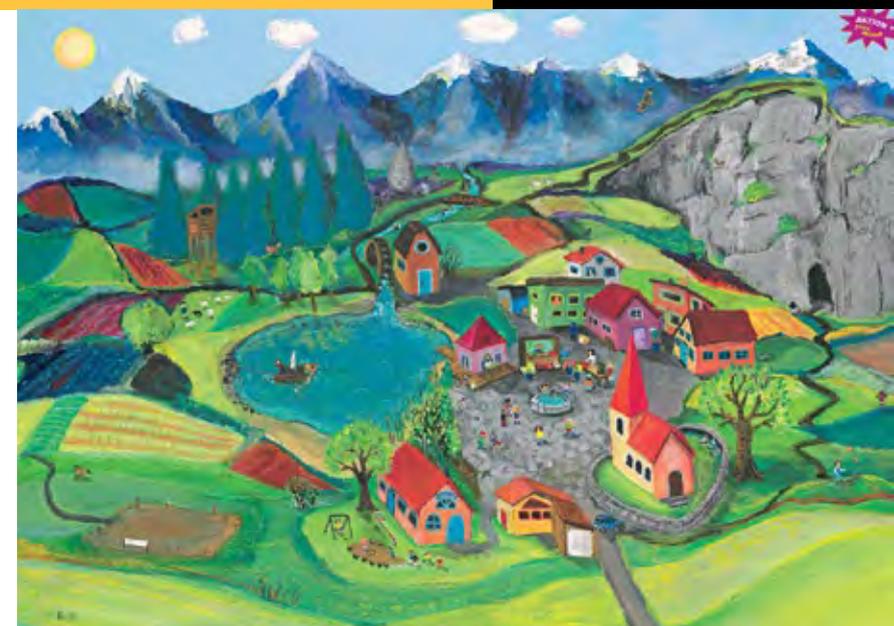




Kindergarten: Einfache Aufgaben und Gesprächsimpulse thematisieren das alltägliche Konsumverhalten und unsere wahren Bedürfnisse.

Arbeitsplakate zum Bestellen

Die **Volksschüler:innen** verzichten einige Zeit auf Süßigkeiten, Fernseher, Computerspiele oder anderes. Und sie gehen der Frage nach: Was brauchen wir für ein gutes (Zusammen-)Leben?



Für religiös orientierte Menschen bringt der Katholische Familienverband Tirol als Mitträger der **AKTION plusminus** mit der „**Gutes Leben**“ App Impulse zur Fastenzeit nach Hause.



Mit dem Familienplakat durch die Fastenzeit

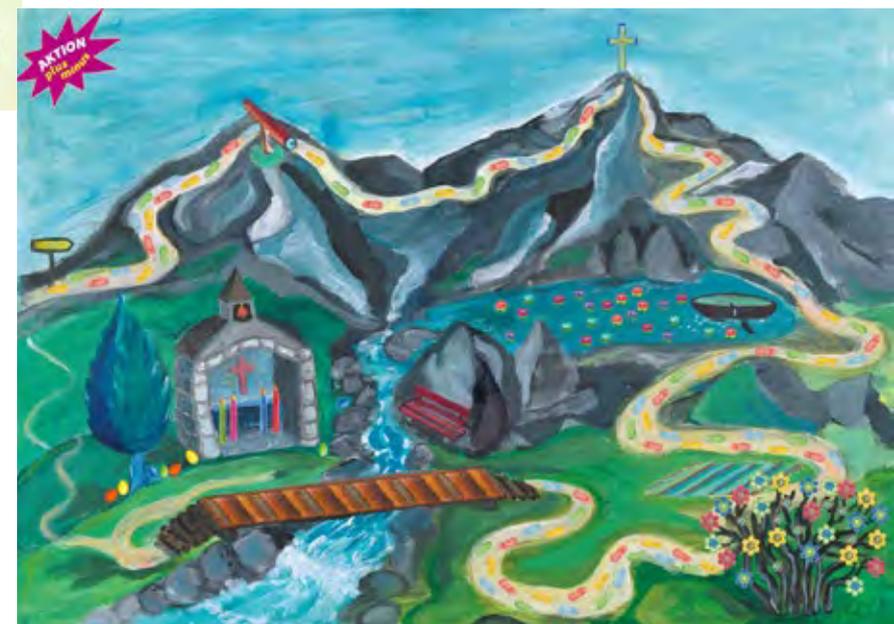
Die Familienmitglieder sind aufgerufen, in der Fastenzeit auf ein Konsumgut oder ein bestimmtes Konsumverhalten zu verzichten. Es sind vier weitere Aufgabenbereiche vorbereitet, die in der mitgelieferten Anleitung beschrieben sind.

HABEN wir, was wir brauchen?
BRAUCHEN wir, was wir haben?



11 - 13-Jährige

Für Schulklassen und Jugendgruppen gibt es als Mitmach-Projekt die zweiwöchige **Österling-Aktion**. Die hierfür benötigten kleinen Karton-Figuren und der ausführliche Methodenbehef können auf www.fastenzeit.jetzt bestellt bzw. heruntergeladen werden.



Was brauchen Menschen, um gut durch's Leben zu kommen?

Die Harvard-Study of Adult Development ist die weltweit längste wissenschaftliche Langzeitstudie über Risiken und förderliche Faktoren für die Gesundheit. Sie verfolgt seit 85 Jahren das Leben von 724 amerikanischen Männern aus allen Gesellschaftsschichten und deren Familienangehörigen. Sie ist aber nicht die einzige Studie dieser Art, und auch alle anderen kommen zum gleichen Ergebnis:

Das Wichtigste im Leben sind gute zwischenmenschliche Beziehungen!

Die Männer, die in guten zwischenmenschlichen Beziehungen lebten - mit der Familie, Freunden oder Gemeinschaften -, waren nicht nur glücklicher und gesünder, sie lebten auch länger als diejenigen, die weniger gute Beziehungen hatten.

Es zeigt sich auch, dass es „nicht auf die Anzahl der Freunde ankommt und nicht darauf, ob man in einer festen Beziehung ist, sondern auf die Qualität.“

Die Männer, die mit 50 Jahren am zufriedensten mit ihren Beziehungen waren, waren mit 80 Jahren die gesündesten.

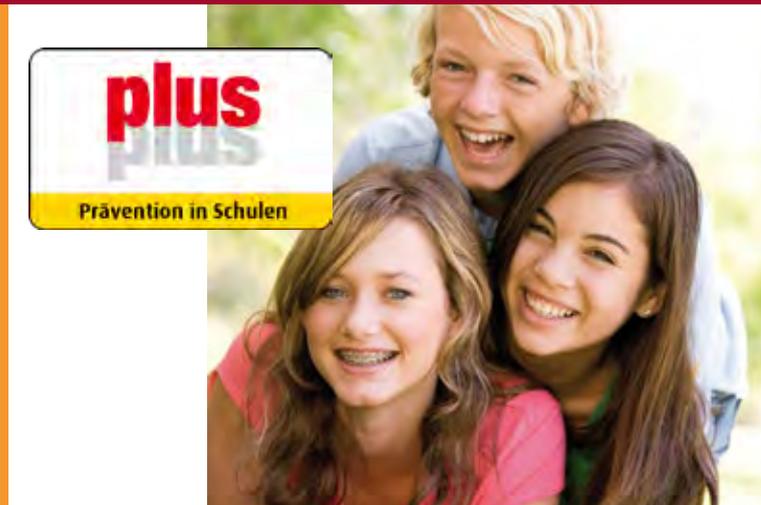
Nicht der Cholesterinwert oder andere Gesundheitsdaten sagten am besten voraus, wie gesund sie mit 80 Jahren sein würden, sondern wie zufrieden sie mit ihren Beziehungen waren.

Mit anderen Menschen gute Beziehungen zu pflegen, schützt auch das Gehirn. Diejenigen, die wussten, dass sie sich auf jemand anders verlassen konnten, wenn es nötig ist, hatten im Alter ein besseres Gedächtnis.

Und was hat das mit den Lebenskompetenz-Programmen von kontakt+co zu tun?



Gemeinsam stark machen für die Volksschule und **plus** für die Weiterführenden Schulen stärken Heranwachsende vor allem auch in ihren Fähigkeiten gute Beziehungen zu entwickeln und fördern die Klassengemeinschaft. Dies ist das beste Fundament für ein gutes Leben und ein wesentlicher Schutz gegenüber einer Suchtgefährdung.



Alle Infos zu den Programmen unter www.kontaktco.at oder auf der **Homepage der PHT Tirol**

VERANSTALTUNGSHINWEIS Workshop

Flucht - Umgang mit Kindern mit Fluchterfahrungen

Lehrpersonen sind immer wieder mit Spannungen und Konflikten in multiethnischen Klassenzimmern konfrontiert. Diesen sinnvoll und unterstützend zu begegnen und dabei Schüler:innen diverser Nationalitäten und kultureller Hintergründe positiv zu beeinflussen, steht im Mittelpunkt des Workshops des heurigen „Forum Suchtprävention in der Schule“.

Die eingeladene Expertin begleitet durch den Workshop und stellt Theorie und Praxis des **Stand-on-Safe-Ground-Konzepts** vor.

Traumatisierungen durch Fluchterfahrungen sind ein Risikofaktor für Suchtgefährdungen, und deshalb ist dies auch ein Thema für die Suchtprävention.

Mag.^a Sandra Velásquez Montiel

geboren in Nicaragua; Studium der klinischen Psychologie und Arbeitspsychologie in Mexico und Wien; Lehraufträge an der Webster University (Wien) und an der Ivan-Franko-Universität (Ukraine)

www.safe-place.at



Im Anschluss an den Workshop ist Zeit, sich bei Kaffee und Gebäck auszutauschen und zu vernetzen.

Zielgruppe

Volksschul-Lehrer:innen, die **Gemeinsam stark werden** umsetzen; früher: **Eigenständig werden**

Zeit: 14. April 2023

14:30 Uhr – 18:30

Ort: kontakt+co

Bürgerstraße 18, Innsbruck

Anmeldung

bis 7. April 2023:

office@kontaktco.at

0512/58 57 30

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl – rasche Anmeldung empfohlen!

Ohren auf!

PODCASTS in der Suchtprävention

Infos können heutzutage auf vielen Wegen zu uns gelangen. Ein bequemer Weg sind Podcasts, im Internet aufrufbare Audio-Dateien. kontakt+co bietet solche aber nicht an, denn man muss das Rad ja nicht zweimal erfinden: Es gibt nämlich bereits ein gutes und hörenswertes Angebot anderer Suchtpräventionsstellen.



Donner. Wetter. Sucht.

... ist ein Podcast für Eltern und Erziehende, die sich Antworten auf Fragen zum Thema Sucht und Abhängigkeit bei Jugendlichen wünschen.

Christina Scattolin, selbst Mutter von zwei Kindern, stellt ihren Gästen wöchentlich eine spannende Frage rund ums Thema Sucht und Jugendliche, wie z.B. „Wann ist das erste Bier okay?“ oder „Soll ich meinem Kind das Handy wegnehmen?“ Christinas Gäste sind Expert:innen zum jeweiligen Thema mit viel praktischer Erfahrung in der Beratung von Erziehungsberechtigten.

<https://donner-wetter-sucht.podigee.io>



Rauschzeit

Erfahrungen mit Alkohol, Drogen und Rausch gehören für viele zum Alltag. RAUSCHZEIT bietet hierzu umfangreiche Infos – ohne Tabus und auf Augenhöhe: Viki und Moritz, beide Anfang 20, sind die Hosts von RAUSCHZEIT. Viki ist Sozialarbeiterin, Moritz studiert Pharmazie. Sie gehen den Fragen rund um Drogen und Rausch auf den Grund und holen sich dazu Fachleute ins RAUSCHZEIT-Studio. Die Gespräche rund um Alkohol und Drogen dürfen gerne auch mal provokant sein ... etwa mit Fragen wie „Macht kiffen dumm?“.

<https://rauschzeit.podigee.io>



HörBar

In dieser spannenden fünfteiligen Podcast-Reihe kommen Betroffene und Angehörige zu Wort und erzählen uns ihre Geschichte. So wie eine Sucht nicht von einem Tag auf den anderen entsteht, so müssen auch beim Ausstieg viele Phasen durchschritten und viele Hürden überwunden werden.

Im Podcast erzählen Betroffene und Angehörige in fünf Folgen wie sie den Weg von einem „Na und, alles ganz normal“ bis hin zu einer langfristigen Veränderung geschafft haben, und wie es ihnen gelingt, weiterhin „am Ball“ zu bleiben.

<https://www.praevention.at/institut/dialogwoche-alkohol/hoerbar>



SUPRO-Podcasts

Die Podcasts der Vorarlberger Fachstelle für Suchtprävention bieten Wissen zu unterschiedlichen Themen in der Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Hier nur beispielhaft einige der behandelten Themen.

- Medienkonsum – wann ist es Sucht?
- Alkohol in der Jugendzeit
- Synthetisches Cannabis
- Trinkertypen
- Benzodiazepine bei Jugendlichen
- Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?

www.supro.at/wissenswertes/podcast



Und sonst? Wühlkiste Internet?

Podcasts sind mittlerweile ein Sprachrohr für viele Menschen, die meinen, dass sie der Welt als Missionar:inn:en, Blogger:innen, Influencer:innen etwas mitzuteilen haben. Und so bietet das Internet eine Fülle von Angeboten, die vor allem aus der „reichen Erfahrung des eigenen Lebens schöpfend“ Botschaften verbreiten.

Diese sind oft sehr persönlich sowie emotional ansprechend – und deshalb wohl auch beliebt. Empfehlen können wir dergleichen hier aber nicht. Nur selbst Erlebtes oder in zwei bis drei Wochenend-Seminaren erworbenes Wissen sind zuwenig, um eine Thematik fachlich wirklich zu überblicken und vertiefend behandeln zu können.

Die hier vorgestellten Angebote sind hingegen von Facheinrichtungen erstellt worden. Das sorgt für Qualität im Sinne professioneller Fundierung.

Die gute alte Zeit?

Immer diese Jugendlichen! Können sie nicht endlich einmal brav sein und sich gesund verhalten! Sie rauchen und trinken, und jetzt stopfen sie sich auch noch Nikotinbeutel ins Maul! Früher hätte es sowas nicht gegeben!

Oder vielleicht doch?

kontakt+co und zumindest einige seiner Mitarbeiter:innen blicken mittlerweile schon auf ein paar Jährchen Arbeitserfahrung zurück. Die Fachstelle gibt es seit 1996. Das ermöglicht auch so manchen Vergleich zwischen dem Gestern und Heute.

In unserem Archiv finden sich auch Fundstücke aus der Vor- und Frühzeit der Suchtprävention, die belegen, wie sich Prävention und Gesellschaft seither gewandelt haben, und teilweise man muss sagen: Zum Glück!

Seminar zur Suchtprävention Deutschland 1986

Eltern und Pädagog:innen zerbrechen sich heute oft darüber den Kopf, wie man die Heranwachsenden ein wenig vom **Handy** losbringt.

Im vergangenen Jahrhundert hat sich diese Problematik noch etwas – sagen wir: „klobiger“ – dargestellt.

In einer Schulung für Lehrpersonen wird ein entsprechendes **Fallbeispiel** behandelt:

„Sie beobachten, daß ein Kind Ihrer Gruppe sich fast täglich in der Pausenzeit mit einem Kassettenrecorder zurückzieht. Darüber ist Ihnen bekannt, daß das Kind zu Hause sehr viele Videokassetten anschaut.“

Worin besteht das Problem? Was braucht das Kind? Wie könnten Sie intervenieren?“

Fortbildung im Kindergarten Bayern 1988

Ebenfalls in den 80er-Jahren: Im Rahmen einer Fortbildung für „Kindergärtnerinnen“ (heute: Kindergartenpädagog:innen) wird ein Planspiel durchgeführt. Die Rollenanweisungen für die Teilnehmenden des Rollenspiels verraten Interessantes über die damals herrschenden Sitten.

„Rauch- und alkoholfreier Elternabend“
Planspiel: Ausgangssituation

„Bisher wurde bei Elternabenden, ohne Einschränkungen, von Eltern und einigen Mitarbeiterinnen geraucht. Außerdem wurde Bier ausgeschenkt. Beim letzten Elternabend war eine Mutter leicht angesäuselt. Sie sprach am Ende des Elternabends etwas verwaschen und wurde von ihrem Mann hinausgeführt.“



Die hier zitierten Texte stammen aus Schulungsunterlagen deutscher Kollegen. In Tirol gab es zu dieser Zeit noch keine professionelle Suchtprävention.

Rollenanweisung Die Kindergartenleiterin

„Sie rauchen selbst gerne, auch im Dienst. Sie haben Verständnis für Raucher. Sie sind der Meinung, dass in Räumen nicht geraucht werden soll, wenn sich Kinder dort aufhalten. Sie sehen ansonsten kein Problem im Kindergarten zu rauchen, wenn ausreichend gelüftet wird. Das Problem mit dem Bierausschank halten Sie eher für eine Bagatelle.“

Rollenanweisung Die Kindergärtnerin

„Sie sind starke Raucherin und nutzen jede Gelegenheit im Kindergarten, um zu rauchen. Sie wollen in Ruhe gelassen werden und lehnen einschränkende Regelungen für das Rauchen ab. Sie betrachten solche Regelungen als Einmischung in ihre Privatsphäre. Das Thema Alkohol lässt sie kalt. Ihnen ist es egal, ob es am Elternabend Bier gibt oder nicht.“

Rollenanweisung Der Elternbeiratsvorsitzende

„Sie sind Raucher. Sie halten Raucheinschränkungen beim Elternabend für überflüssig. Sie sind aber nicht sehr kämpferisch und würden sie notgedrungen hinnehmen. Beim Bier allerdings verstehen Sie keinen Spaß. Schon aus Prinzip. Sie lassen sich ihr Glas Bier von niemandem verbieten. Ein solches Ansinnen kann nur von überspannten Weibern kommen.“

Rauchen an der Schule

Hamburg und Innsbruck in den 70ern

Wir schreiben den 26.2.1970, und die 14-15 jährigen Schüler des Hamburger Knaben-Gymnasiums fordern für die Schule ein Raucherzimmer. Nicht für die Erwachsenen versteht sich – obwohl **70% des männlichen Lehrpersonals rauchen**, was wohl für verrauchte Zustände sorgt – sondern für sich selber: In einer gerade durchgeführte Befragung haben sich **64% der Schüler** klar dafür ausgesprochen.



Wir wissen nicht, ob dem Wunsch stattgegeben wurde. Was wir aber schon wissen, ist, dass es zur selben Zeit an den Innsbrucker Gymnasien für die Ab-16-Jährigen solche Raucherzimmer schon gab. Eine Schülerbefragung brauchte es dafür aber nicht. Die massiven Rauchwolken in den Toiletten und die Masse an Zigarettenstummeln am Boden waren einfach nicht mehr tragbar.

Übrigens:

Heute rauchen Jugendliche deutlich weniger als früher. Auch der Alkoholkonsum und die Alkoholvergiftungen sind seit Jahren robust rückläufig. Die Nikotinbeutel sind zur Zeit zwar tatsächlich im Trend – die Wirtschaft hat da wirklich sehr schlaue Strategien im Köcher, um die Kids zu ködern –, aber wir sind zuversichtlich, dass sich auch dieser Hype, wie alle anderen vorher, wieder legen wird.

Es gab in diesem Rollenspiel auch zwei Mitwirkende, die für einen rauch- und alkoholfreien Elternabend eintreten sollten - sie hatten es sicher nicht ganz einfach.

Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen, Band 2 (2022)

Christian Rätsch, Markus Berger

Das weltweite Standardwerk zur psychotropen Ethnobotanik wird mit Band 2 erweitert. Dieser enthält über 500 neue Pflanzen, Pilze, Flechten und Bakterien in mehr als 140 Monografien – von Aca-cia bis Zornia und von Agrocybe bis Xanthoparmelia –, sowie neue Forschung zu Pflanzen des ersten Bands.

Über 350 weitere psychoaktive Ge-wächse, deren Potenzial noch zu erfor-schen ist, werden tabellarisch aufge-führt.

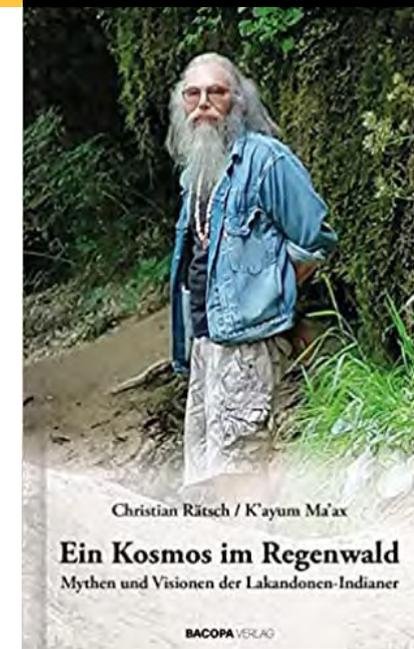
Zudem wird die Kulturgeschichte der psychoaktiven Gewächse und deren Ein-fluss auf die bildenden Künste, Musik und Literatur dargestellt.

Neu indizierte Pflanzen- und Pilzpro-dukte, die Erläuterung deren wichtigster Sekundärmetaboliten sowie umfang-reiche Literaturhinweise runden den Band ab. Es ist ein - allerdings kostspie-liges - Fachbuch höchster Güte, für alle, die sich mit psychoaktiven Stoffen be-fassen und kann in unserer Bibliothek entliehen werden.

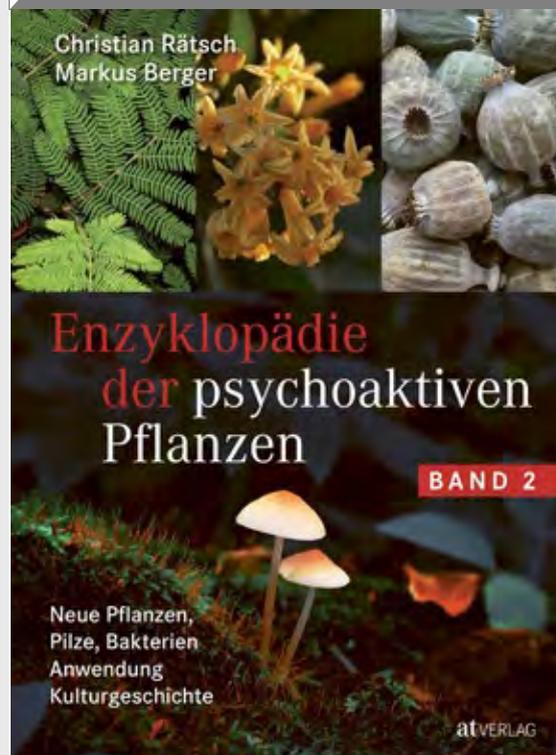
Christian Rätsch | 20.4.1957 - 17.9.2022

Der deutsche Altamerikanist und Ethnologe ist im Herbst letz-ten Jahres unerwartet verstorben. Er hat sich jahrzehntelang mit der Erforschung des ethnomedizinischen sowie rituellen Gebrauches und der kulturellen Nutzung von insbesondere psychoaktiven Pflanzen und Pilzen befasst. Wir verdanken ihm neben vielen recht speziellen Publikationen vor allem das große 2-bändige Standardwerk zur „Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen“, zugleich ein wahres Lebenswerk voll fundierten Wis-sens. Es ist eines wahren Pioniers, eines großen Wissenschaft-lers und eines äußerst interessanten Menschen zu gedenken.

www.christian-raetsch.de



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, 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