



2 AKTION plusminus
 3 Fachbereich Schule
 6 CBD?
 7 Drogenvorfälle an Schulen
 8 Positionspapier Glücksspiel

Ich weine in mein Bier
Ein Häuschen auf der Heide
Bobbejaan Gesang

Feuchtfröhlicher Fasching

Alkohol und andere Drogen verstärken meist die schon vorhandene Stimmung. Und daher ist es naheliegend, dass der freundliche Herr nebenan in das vor ihm stehende Getränk heult, nachdem er uns schwungvoll musizierend gestanden hat, dass ihm die Liebste den Laufpass gegeben hat (es ist übrigens, liebe LeserInnen, manchmal wirklich vorteilhaft, dass unser Newsletter keine Töne von sich gibt, sondern nur aus Bild & Text besteht).

Wir hoffen demgegenüber, dass Sie einen lustigen und vergnüglichen Fasching erlebt haben, und der Alkohol, falls Sie einen getrunken haben, die gute Stimmung noch gehoben hat. Feste sind zum Feiern da :-)

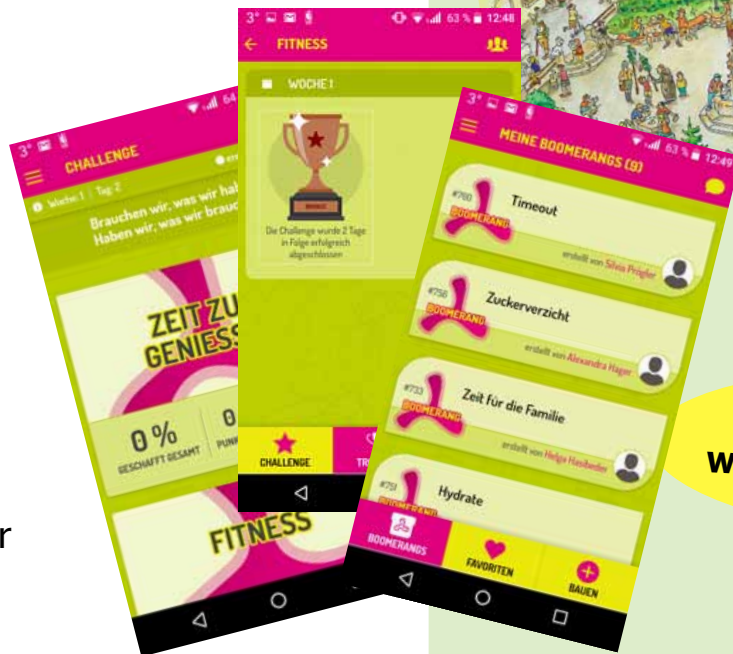
Aber alles hat ein Ende, und vielleicht kommt da die Fastenzeit gerade recht, um versuchsweise den Alkoholkonsum für ein paar Wochen zu reduzieren. Dann ist die demnächst startende **AKTION plusminus** für Sie genau das Richtige!



Bald ist es wieder soweit!

Am **6.3.2019** beginnt die Fastenzeit, und damit startet auch wieder die jährliche **AKTION plusminus**.

Kindergärten,
Schulen,
Familien,
Jugendliche,
Erwachsene,
einmal mehr
sind **alle** herzlich
eingeladen zum
mehrwöchigen
Selbstexperiment
im Verzichten oder
Aktivwerden!



Alle Infos unter:
www.aktionplusminus.net



Lebe.
Besser.
Länger.
Rauchfrei.

Jetzt Projekt einreichen unter
www.tiroler-gesundheitsziele.at

2.500€
Preisgeld
gewinnen!



<https://tiroler-gesundheitsziele.at/einreichformular>

Rauchfrei lautet die Devise im neuen Jahr: 2019 startet erstmals der Tiroler Gesundheitspreis. Die TGKK und das Land Tirol suchen nach neuartigen Ideen und Projekten für ein rauchfreies und gesundes Tirol. Mitmachen können sowohl Institutionen und Betriebe als auch Privatpersonen.



„Die Neue“

Ein Interview mit Martina Mayr

Nach dem Wechsel von Brigitte Fitsch in die hochverdiente Pension hat Martina Mayr bei kontakt+co den Fachbereich Schule übernommen.

Wie bist du zu kontakt+co gekommen?

Schon bald nach meiner Rückkehr in meine Heimatstadt Innsbruck vor ein paar Jahren habe ich für kontakt+co als **plus**-Trainerin gearbeitet. Das Lebenskompetenzprogramm **plus** hat mich als ehemalige Psychologielehrerin sofort begeistert! Meine große Freude an der Vermittlung des Programmes in den Schulungen für Lehrpersonen hat meine Vorgängerin Brigitte Fitsch, die das Programm ja entwickelt hat, vermutlich bemerkt. So hat sie mich gefragt, ob ich mich für die nach ihrer Pensionierung freie werdende Stelle bei kontakt+co bewerben möchte. Das klang interessant, und heute ich bin sehr dankbar für diesen Zufall.

Brigitte
Fitsch



Du bist für den Schulbereich zuständig. Was siehst du als deine wichtigste Herausforderung?

In erster Linie geht es für mich jetzt darum, die altbewährten Projekte von Brigitte weiterzuführen und weiter umzusetzen. Aber auch Neues steht inzwischen an: Natürlich gibt es im Bereich der Suchtprävention immer aktuelle Tendenzen und Themen, die wir aufgreifen. Die Zusammenarbeit mit meinen erfahrenen Kolleginnen und Kollegen ist sehr bereichernd. Gemeinsam mit den Vertreter/innen der Suchtprä-

Martina
Mayr



ventionsstellen in den anderen Bundesländern aktualisiere und erweitere ich die vorhandenen Programme und die LehrerInnen-Schulungen. Derzeit sind wir auch mit der Einführung eines neuen Präventionsprogramms für die Volksschule beschäftigt.

Was ist das Neue am Präventionsprogramm für die Volksschule?

Das bewährte Programm „Eigenständig werden“ wurde ersetzt durch **Gemeinsam stark werden**, welches in Zusammenarbeit der ARGE Suchtprävention

mit der Stiftung „Weitblick“ entstanden ist. Auch hier hat Brigitte kurz vor ihrer Pensionierung noch tolle Beiträge geleistet und ihre Erfahrungen eingebracht. So ist ein Lebenskompetenzprogramm im modernen Design entstanden, das als Erweiterung auch die „existenzielle Pädagogik“ als theoretische Grundlage hat, was ich persönlich sehr spannend finde.



Welche Projekte im Schulbereich sind dir sonst noch wichtig?

Da gibt es beispielsweise die „Schulische Suchtinformation“, die in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen PartnerInnen wie Polizei, der Suchtberatung

Tirol, mit sucht.hilfe BIN, dem avomed sowie jetzt auch mit der Schulsozialarbeit durchgeführt wird. Oder Fortbildungen zu vielfältigen Themen, die wir in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Tirol anbieten. Dabei finde ich nicht nur die professionellen Angebote, sondern auch die ausgezeichnete Zusammenarbeit sowohl mit unseren KooperationspartnerInnen als auch im Team von kontakt+co so wertvoll!



Warum ist dir Suchtprävention überhaupt so ein Anliegen?

Sucht ist gesellschaftlich entweder dämonisiert oder tabuisiert. Doch Sucht ist allgegenwärtig und kann uns alle betreffen! Auf diesem Gebiet Aufklä-

rung zu leisten und Hilfestellung für die Vorbeugung zu bieten, ist für mich eine sehr sinnvolle und bedeutende Arbeit. Die Programme zur Suchtvorbeugung, bei denen es immer darum geht, wertvolle Kompetenzen im Umgang mit sich selbst, mit Emotionen, mit Stress und mit den Mitmenschen zu erlernen, erfüllen genau das, was mir als Pädagogin wichtig ist und in und von der Schule immer mehr gefordert wird.

Warum ist das so wichtig?

Diese Fähigkeiten helfen uns dabei, uns selbst zu begreifen und gute Beziehungen zu leben – als zentrale Grundlage für die Vorbeugung von Sucht, Gewalt und anderen problematischen Verhaltensweisen. Ich möchte mit meiner Arbeit nicht nur die SchülerInnen, sondern auch die Lehrpersonen und die SchulleiterInnen unterstützen, damit in der Schule Beziehungen gelingen können – eine wichtige Voraussetzung für ein Leben ohne Abhängigkeit.

Alles Gute für deine Arbeit!

Seit Oktober 2000 gibt es nun unseren Newsletter „sucht+prävention!“ und dies ist die Seite 1000.



CBD?!

Hype, Heilung oder Humbug?

Cannabidiol - oder kürzer: CBD - ist ein Cannabisbestandteil, der seit einiger Zeit viel Aufmerksamkeit auf sich zieht. Da es nicht jene für Cannabis typischen psychoaktiven Wirkungen mit sich bringt, wird es salopp auch als eine Art „alkoholfreies Bier“ für Cannabisfans bezeichnet.

Während bei uns die trendigen Shops zur Zeit wie die Pilze aus dem Boden schießen, ist der Boom andernorts schon wieder am Abklingen.

Was macht CBD?

Hinsichtlich der Wirkung werden folgende Effekte berichtet. CBD wirke mildernd bei ...

- Schlafstörungen, Stress
- Schmerzen und Entzündungen
- depressiven Symptomen, Ängsten



Entsprechende wissenschaftliche Nachweise fehlen aber noch weitgehend, und es ist nicht auszuschließen, dass ein Gutteil der Wirkung ein Placebo-Effekt ist. Manche würden wohl die gleich positive Erfahrung machen, wenn Sie sich in entspannter Atmosphäre einen Kamillen- oder Kräutertee gönnen.

Wer konsumiert CBD?

Ein aktuelle Studie aus der Schweiz hat fünf Konsument/innen-Typen herausgefunden:

1. Die mit Abstand größte Gruppe sind eher junge Cannabis-Konsumierende, die CBD als zeitweisen Ersatz für THC-haltiges Cannabis verwenden.

2. Die zweitgrößte Gruppe sind kranke Personen, die bisher Cannabis mit THC aus medizinischen Gründen konsumiert haben und nun auch CBD verwenden.

3. Dann folgen eher ältere Frauen: Sie kaufen vorwiegend CBD-Öl und verwenden es, weil sie das als wohltuend empfinden.

3. Die nächste Gruppe sind Jugendliche, die bei Stress bzw. Einschlafproblemen zu CBD und Cannabis (mit THC) greifen.

5. Schließlich gibt es noch Jugendliche, die einfach aus Neugier mit CBD experimentieren, so wie sie das auch mit Cannabis (mit THC) tun.

Die Zukunft von CBD?

Die Prognose der Schweizer Fachleute: Der Markt wird rasch wieder schrumpfen, als Nischenprodukt wird sich CBD aber halten.



Ein sogenannter **Drogenvorfall** an einer Schule löst in der Regel einiges aus und setzt vor allem die Schulleitung unter Druck. Gänzlich verhindern lässt sich das nicht, aber es gibt Unterstützendes, das zur Entlastung und Entschärfung beiträgt.

! Erwischt!?



Experimente Jugendlicher mit illegalen Suchtmitteln - zumeist mit Cannabis - hat es immer schon gegeben. Sie kommen auch heute verbreitet vor, egal ob man auf dem Land oder in der Stadt lebt. Es gibt keine weiterführende Schule, die nicht früher oder später mit solchen Vorfällen konfrontiert wird und darauf reagieren muss. Das **§13-Verfahren** (laut Suchtmittelgesetz) bietet eine bewährte Handhabe einzuschreiten, ohne Schüler/innen zu kriminalisieren. Dies gilt allerdings nur für den Konsum und nicht für das Dealen!

Intervention

Sofern die betroffenen Schüler/innen das §13-Verfahren anstandslos durchlaufen, sich glaubwürdig vom weiteren Konsum illegaler Suchtmittel distanzieren und nicht neuerlich auffällig werden, kann die Schule das Verfahren einstellen.

Falls nicht, wird die Behörde eingeschaltet, und es droht der Schulausschluss. So weit wird es aber in der Regel nicht kommen, wenn Eltern und Schule gemeinsam darauf hinwirken, dass sich der Vorfall nicht wiederholt.

Beruhigung

Ein Elternbrief bzw. in schwierigeren Fällen ein Elternabend tragen in der Regel deutlich und rasch zur Deeskalation bei.

Prävention

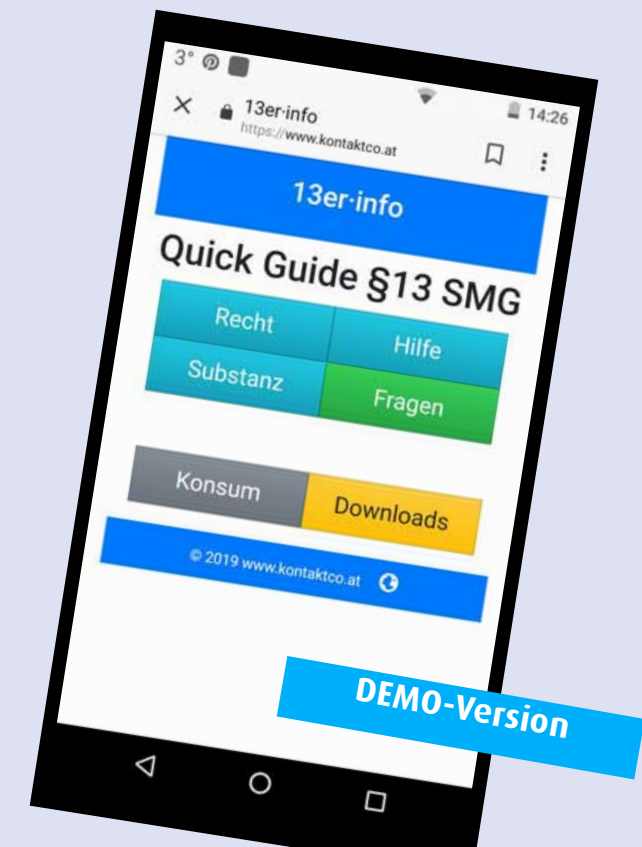
Eine weitere Anforderung, die sich aus Drogenvorfällen an der Schule ergibt, ist der Ruf nach präventiven Maßnahmen. Hier sollte nicht überhastet und aktionistisch agiert, sondern besonnen und nachhaltig geplant und gearbeitet werden.



§13

www.kontaktco.at/13er

Direkt & schnell zu allen Infos rund um Vorfälle mit Drogen an Schulen.



Vollversion ab April unter: www.13er.info



Ende letzten Jahres hat die jährliche Fachtagung der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung in Innsbruck stattgefunden, diesmal mit dem Titel „**Brennpunkt Gambling!**“. Im Zuge der Tagung wurde ein **Positionspapier** zu Spielerschutz und Glücksspielprävention präsentiert.

Ausgangslage

Glücksspiel und Wetten sind für ca. 1% der österreichischen Bevölkerung ein Problem. Dieses kann und muss weiter entschärft werden.

Ziel

Österreich erfüllt die Erfordernisse eines konzertierten und systematischen Spielerschutzes in Form eines umfassenden und nachhaltigen Maßnahmenpakets, indem die folgenden

10 Punkte in den nächsten **10 Jahren** umgesetzt werden.

1 Gesetzgebung am Puls der Zeit

Das österreichische Glücksspielgesetz braucht in absehbarer Zeit eine umfassende Überarbeitung.

2 Sportwetten sind Glücksspiel

Sportwetten sind Glücksspiel und als solches gesetzlich einzustufen.

3 Überregionale Zusammenarbeit

Zur Abstimmung aller Maßnahmen braucht es regelmäßige Arbeitstreffen zwischen Bund und Ländern.

4 Ausreichende Finanzierung

Für einen professionellen Spielerschutz sind mindestens 1% der Steuereinnahmen durch Glücksspiel und Sportwetten zur Verfügung zu stellen.

5 Regulierung des Online-Gamblings

Das Online-Angebot ist umgehend gesetzlich zu regulieren. Gegen illegale Anbieter wird konsequent vorgegangen.

6 Spielerschutz und Werbeeinschränkungen

Es braucht in Österreich eine unabhängige Spielerschutzeinrichtung. Werbung für Glücksspiel und Sportwetten sind stark einzuschränken.

7 Spielerschutzsystem

Es braucht ein anbieterübergreifendes Spielerschutzsystem (Selbstsperre) mit fixen Verlust- und Zeitlimits.

8 Verhaltensprävention

Präventions- und Schulungsmaßnahmen sind auszubauen.

9 Spielerhilfe: Beratung und Therapie

Auf Basis einer gesicherten Finanzierung sind Kooperationen zu verstärken (z.B. mit der Schuldnerberatung).

10 Forschung und Qualitätssicherung

Praxisnahe Forschung ist unverzichtbar.

Cannabis: Potential und Risiko

Eva Koch, Chris Friemel, Miriam Schneider (Hrsg.), 2019

Das Buch fasst den aktuellen Forschungsstand zum Thema Cannabis zusammen. Dargestellt werden:

- psychische, organische und soziale Risiken des Konsums pflanzlicher und synthetischer Cannabisprodukte zu Rauschzwecken,
- Wirksamkeit, Verträglichkeit und Sicherheit von Cannabisarznei bei organischen und psychischen Erkrankungen,
- Motive und Erwartungen eines nicht-ärztlich verordneten Gebrauchs von Cannabis im Sinne einer Selbstmedikation.

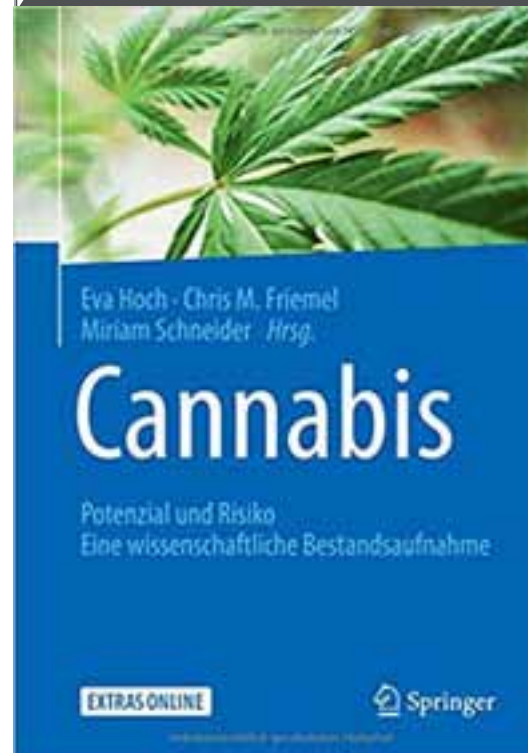
Die Expertise liefert einen umfassenden Überblick über die aktuelle Literatur. Sie bewertet das therapeutische Potential und die Risiken von Cannabis entsprechend internationaler methodischer Vorgaben der evidenzbasierten Medizin.

CAN
reduce www.canreduce.at

Seit kurzem gibt es einen **Online-Kurs** des Instituts für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien. Zielgruppe sind Menschen, die ihren Cannabiskonsum reduzieren oder ganz damit aufhören wollen.

Der kostenlose digitale Kurs besteht aus einem Konsumtagebuch, acht Modulen und wissenswerten Informationen zu Cannabis. Das Angebot ist anonym, jederzeit und überall abrufbar und funktioniert via Smartphone, Tablet oder PC.

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. Sandra Aufhammer, Mag. Gerhard Gollner, MMag. Harald Golser, MMag. Gregor Herrmann, Mag. Martina Mayr
Anschrift: Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck
Tel. 0512/585730 | Fax 0512/585730-20
office@kontaktco.at | www.kontaktco.at