



Anstrengende Zeiten

Die Zwangspause durch COVID war zwar in vieler Hinsicht eine schwierige Zeit, aber das Time-out hatte zumindest bei der einen oder dem anderen von uns ein wenig die Hoffnung geweckt, es könnte auch eine Nachdenkpause sein, die zur Besinnung führt und uns längerfristig auf ein gesünderes Lebens-tempo herunterbremst. Ein Wunschtraum. Es geht danach so schnell weiter wie vorher, man muss das Verpasste ja aufholen! Die Arbeit, der Straßen- und Flugverkehr, der Freizeitstress, alles wieder mit Volldampf und unter Hochdruck unterwegs.

Passend dazu finden derzeit einerseits aufputschende Substanzen vermehrt Zulauf, andererseits greifen die Menschen in großer Zahl zu Beruhigungs- und Schlafmitteln, weil sie offenbar anders nicht mehr „herunterkommen“. Manche kombinieren beides, um das vermeintliche Optimum aus ihrem Dasein herauszuquetschen. Nicht gut - aus suchtpreventiver Sicht. Und deshalb werfen wir im aktuellen Newsletter u.a. einen kurzen Blick auf dieses Thema.

Das kontakt+co-Team

Medikamente die unterschätzte Suchtgefahr

Wenn wir an Sucht denken, fallen uns vielleicht zuerst Cannabis und Heroin, Alkohol und Nikotin oder auch Computerspiele ein. Eine Substanzgruppe tritt in der öffentlichen Wahrnehmung häufig in den Hintergrund: Medikamente. Das ist bedauerlich, schließlich sind in Österreich etwa 150.000 Menschen von Medikamenten abhängig. Die Zahl ist nur eine Schätzung, genaue Daten werden kaum erhoben, die Dunkelziffer kann auch deutlich höher liegen.

„Geschätzte 150.000 Österreicher sind von Arzneimitteln abhängig. Aufgrund der vermutlich sehr hohen Dunkelziffer liegt die Zahl der Medikamentenabhängigen aber wesentlich höher. Schätzungen zufolge könnten es bis zu 300.000 Personen sein. Eine genaue Angabe ist hier schwer möglich, da die Medikamentenabhängigkeit wie keine andere Suchterkrankung im Verborgenen stattfindet und die Betroffenen sehr lange sozial unauffällig bleiben.“¹

1) Musalek, M./R. Mader (2019): »Medikamentenabhängigkeit«. In: Österreichische Ärztezeitung 5, 22–29

Die meisten Medikamentensüchtigen sind von **Benzodiazepinen** abhängig (Medikamente zur Behandlung von Angststörungen, Schlafstörungen und anderen psychischen Problemen); auffällig im Vergleich zu anderen Suchtformen ist, dass mehr Frauen als Männer und im Schnitt Menschen mittleren und höheren Alters betroffen sind.

Medikamentenabhängigkeit kann alle Menschen treffen und wird oft auch lange nicht bemerkt. Meist beginnt sie mit einer medizinisch begründeten ärztlichen Verschreibung eines Arzneimittels, das dann allerdings aufgrund seiner positiven Wirkung zu lange genommen wird. Das Absetzen des Medikaments fällt dann schwer, wenn sowohl ein innerer „Drang“ nach den positiven Wirkungen als auch körperliche Entzugssymptome vorliegen.

Die Abhängigkeit von Medikamenten ist nicht harmlos. Je nach Mittel kann es zu Schäden im Gehirn kommen, die u.a. das Demenzrisiko steigern oder die Gefahr von Stürzen erhöhen können.

Foto von Christine Sandu auf Unsplash

Achtung WICHTIG - unbedingt beachten:

- **Im Vorfeld:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin über die verschriebenen Medikamente und deren Nebenwirkungen. Fragen Sie nach, wie lange Sie ein Medikament (noch) nehmen sollen oder ob es Alternativen gibt. Setzen Sie Medikamente nicht in Eigenregie ab, sondern nur in Rücksprache mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin!

- **Bei anderen:** Wenn Sie den Eindruck haben, dass Menschen in Ihrem Umfeld möglicherweise unsachgemäß Medikamente nehmen, sprechen Sie sie an, z.B.: „Ich habe den Eindruck, dass du Medikamente einnimmst, die dir nicht mehr NUR guttun“.

- **Jugendliche im Haus:** Verwahren Sie Ihre Medikamente so auf, dass Ihre Kinder keinen Zugang haben! Auch in Tirol nimmt die Zahl Jugendlicher zu, die wegen missbräuchlichem Konsum von Benzodiazepinen ein Fall für die Suchtberatung werden.

Der Grazer Verein JUKUS hat im Rahmen der Kampagne „Die verschwiegene Sucht“ eine **Website** eingerichtet, auf der auch ein kompaktes **Infoblatt** (inkl. Selbsttest) heruntergeladen werden kann:

<https://jukus.at/gesundheit/die-verschwiegene-sucht>

Ego, Ego über alles Kokain & Crack im Trend der Zeit

Kokain ist eine aufputschende und „euphorisierende“ Droge: Sie erzeugt Glücksgefühle und steigert das Selbstwertgefühl bis zu Grandezza und „Größenwahn“. Sie wirkt als perfekter Ego-Booster und passt damit wunderbar in unsere Zeit, in der es ja fast immer und überall um Optimierung geht: Bei allem – nicht zuletzt bei uns selbst – ist uns gerade noch das Beste gut genug.

Das „Erfolgsrezept“

Die Zuwachsraten beim Kokainkonsum in den letzten Jahren ergeben sich aus unterschiedlichen Faktoren.

1. Sinkende Preise: Die einstige Edeldroge für die Schickeria ist auf Grund des Überangebots der großen Kartelle mittlerweile auch für die Mittelschicht gut leistbar.

2. Einfache Anwendung, sofortige Wirkung: Computer und Internet haben uns beigebracht, dass es Vieles „auf Knopfdruck“ gibt - ohne sich anzustrengen, sofort und unmittelbar da! Genau so funktioniert Kokain: Anfänger müssen keinerlei Wissen bzw. Fertigkeiten erwerben oder sich an einen bestimmten Geschmack gewöhnen,

wie das selbst bei etwas so Simplem wie dem Rauchen der Fall ist. Es genügt, das weiße Pulver mit der Nase aufzuschnupfen, und schlagartig setzt die erwünschte Wirkung ein.

3. Statussymbol: In einer immer mehr auf Selbstdarstellung und Selbstvermarktung ausgerichteten Gesellschaft ist es einfach attraktiv, sich von den biederen Durchschnittstypen abzuheben. Es ist fesch, im Nightclub eine Linie zu ziehen, um die anderen geradezu demonstrativ wissen zu lassen, dass man „die Nase vorne hat“. Die unschönen gesellschaftlichen Nebenwirkungen ihres Kokainkonsums blenden die Konsumierenden aus, selbst wenn sie gut gebildet sind und es eigentlich besser wissen müssten.

Verbrechen, Tod, Unterdrückung

Der wachsende Kokainkonsum in Europa finanziert und stärkt die südamerikanische Drogenmafia. Diese investiert in Goldabbau und Regenwaldrodung am Amazonas, korrumpiert Regierungen und terrorisiert ganze Stadtteile und Regionen mit ihren schwer bewaffneten Banden.

All das blenden die hiesigen Kokser:innen aus. Wenn es um das eigene Vergnügen geht, ist es egal, dass dabei in letzter Konsequenz über Leichen gegangen wird.

Der hässliche kleine Bruder des Kokain

Neben den vermögenden Konsumierenden, die natürlich auch nicht gegen eine Familie und Beruf zerrüttende Kokainabhängigkeit gefeit sind, gibt es nun auch in Europa eine wachsende Gruppe „randständiger“ Konsumierender, die zum noch billigeren und noch schädlicheren **Crack** greifen (Kokain mit Natron aufgekocht; zunehmend in Form sogenannter „Crack-Steine“ gehandelt).

Crack führt sehr schnell zu einem nur kurzen High, und damit erhöht sich das Abhängigkeitspotential noch einmal deutlich. Solange keine offene Szene entsteht, wodurch die Zahl der Einsteiger:innen rasch anwachsen könnte, bleibt Crack zwar nach den bisherigen Erfahrungen aus der Schweiz auf eine relativ kleine Szene beschränkt, von 2021 bis 2022 hat sich diese in Genf und Zürich aber immerhin verdoppelt. Für das Hilfesystem ist das ein Problem, vor allem auch, weil Crack aggressiv machen kann, und die Konsumierenden sind dann noch schwerer zugänglich als Klient:innen mit anderen Suchtproblematiken.

Eine Antwort der Prävention: Menschen müssen auch ohne Drogen zur Ruhe finden oder Kraft tanken können, und das lernt man möglichst früh, und zwar nicht zuletzt in den laufenden Präventionsprogrammen. Beispiele hierfür siehe die folgenden Seiten.



Stress



Alkohol



Gesundheit

Mentale
Gesundheit

Sex & Liebe



Arbeit



Gewalt

www.feel-ok.at ist ein umfangreiches **Infoportal für Jugendliche**.

Es hat neben einem eigenen Kapitel zum **Thema Entspannung** noch viele andere Themen zu bieten.

feel-ok.at | @ INSTAGRAM · ÜBER UNS · SITEMAP · CH · DE | In Artikeln suchen

JUGENDLICHE | LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN | ELTERN

1 2 3 4 5 6

Methodenteil für Lehrer:innen

Entspannung
→ Was kann dir helfen zu entspannen?

Job & Freizeit | Genuss & Sucht | Konflikt & Krise | Körper & Psyche | Zukunft & Gesellschaft | Hilfe | Videos & Games

NEU AUF FEEL-OK.AT

- ▶ **Meine Gesundheit** | Unterstützung zur Stärkung der Gesundheit von Pädagog:innen
- ▶ **Neue Arbeitsblätter** | Zu Mentale Gesundheit und Queer LGBT+
- ▶ **Mentale Gesundheit** | Erfahre hier mehr über mentale Gesundheit (Definiton, Stärkung, Hilfe etc.)
- ▶ **#visible** | Unterstützung für Kinder psychisch erkrankter Eltern
- ▶ **Queer** | Erfahre hier mehr zu Orientierungen, Identäten und das Coming-out
- ▶ **Jugendschutzgesetze** | Was darf ich wann, in welchem Bundesland?
- ▶ **GET** | Unterrichtsmaterialien zum Thema Gesunde Entscheidungen treffen

BERATUNG UND HILFE
für Jugendliche

Klima | Lärm | Rausch & Risiko | Selbstvertrauen | Essprobleme | Fitness & Sport | Stress



Cannabis



Glücksspiel



Queer · LGBT+



Suizidgedanken



Onlinewelt



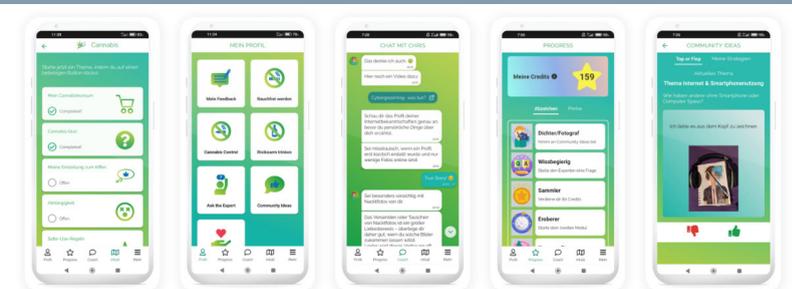
Stress

Ein digitaler Coach für junge Leute ...

- ... unterstützt im Umgang mit Stress und Überforderung.
- ... vermittelt Life Skills (Lebenskompetenzen).
- ... gibt Infos zu Alkohol, Nikotin und Cannabis.
- ... gibt Tipps für einen guten Umgang mit Social Media.
- ... motiviert regelmäßig, gewählte Challenges anzugehen.

Extra-Angebot

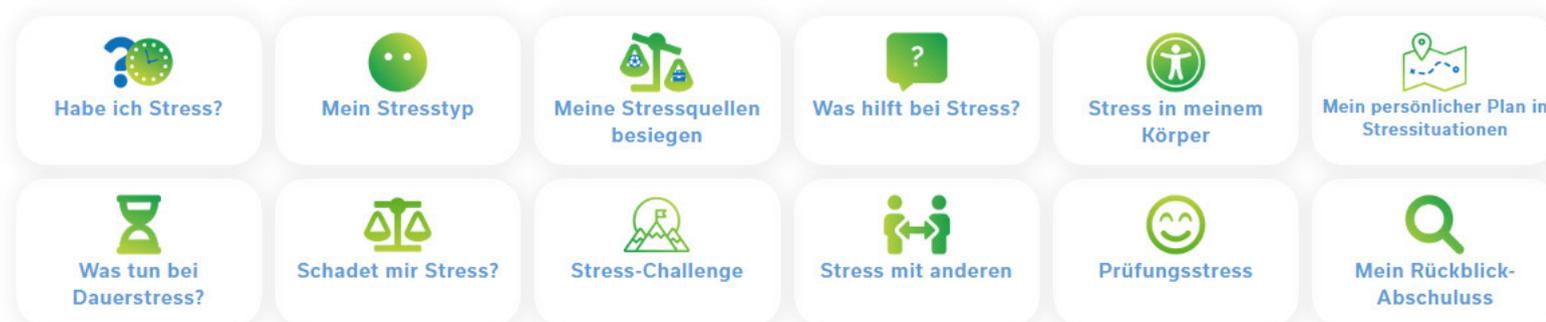
- Coaching Rauchreduktion bzw. Rauchstopp
- Unterstützung mit dem Kiffen aufzuhören oder zu reduzieren
- Safer Use im Umgang mit Alkohol
- Alkoholtagebuch



Aktuelles Pilotprojekt
in Tiroler Berufsschulen

www.ready4life.at

Stress



Stress und Konflikte sind Teil der jugendlichen Lebensphase und stehen oft in Zusammenhang mit Substanzkonsum und problematischem Verhalten.

ready4life unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene in der Bewältigung von Stresssituationen und gibt Informationen, um im Sinne der Gesundheitsförderung möglichen Suchtentwicklungen vorzubeugen.

ready4life ist anonym und kostenlos. Die App wird zwar individuell genutzt, zielt aber darauf ab, in Gruppen und im Austausch mit anderen verwendet zu werden.

Das Programm

wurde ursprünglich in der Schweiz entwickelt. Das **Institut Suchtprävention Linz** hat es übernommen und betreut den österreichweiten Roll-out. Das Projekt wird vom FGÖ gefördert.

Computer und Internet bestimmen immer mehr unser Leben, bis hin zur Sucht. Die Prävention muss hier früh und an der Wurzel ansetzen. Und dabei ist eines wichtig zu sehen:



Das älteste und eigentlich einzige soziale Medium ist: Der Mensch!

Das Erzählen und Hören von Geschichten erfüllt das Bedürfnis nach Verbundensein (etwas, das „soziale Medien“ oder Suchtmittel nur vorgaukeln).

Geschichten stärken die Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern.

In der **Pilotschulung** von „Medium Mensch“ möchten wir einiges hierzu mit Interessierten thematisieren und ausprobieren. Es geht um Grundlagen, Ebenen, Arten und Werkzeuge des Erzählens. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden helfen uns, unser künftiges Schulungsangebot gut weiterzuentwickeln. Vorerfahrungen im Erzählen sind weder erforderlich noch hinderlich.



Aktuelles Projekt
in Zusammenarbeit mit



DIÖZESE
INNSBRUCK



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
TIROL



Termin 1

9.11.2023 von 13:30 bis 18:30 Uhr
Riedgasse 11, Innsbruck

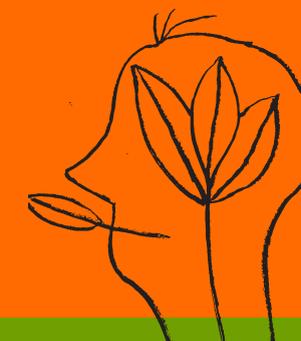


Die Teilnahme
ist kostenlos.

Für Verpflegung
wird gesorgt.

Termin 2

16.11.2023 von 10:00 bis 15:00 Uhr
Riedgasse 11, Innsbruck



Restplätze verfügbar!

Anmeldung für **wahlweise einen der beiden Termine** bis 31. Oktober bei: monika.heinzle@bildung-tirol.at



Aktuelles Angebot

Webinar elternfragen.jetzt

Im Rahmen einer neuen Webinarreihe können Eltern ganz einfach mit Fachleuten ins Gespräch kommen. Beim nächsten Termin geht es um die Medien, ein Thema, das derzeit in vielen Familien Fragen aufwirft.

Medien & Smartphone Was können Eltern bzw. Bezugspersonen tun?

8.11.2023 | 10:00 – 11:00

ZOOM-Link:
kontaktco.at/elternfragen.jetzt

Auf Ihre Fragen freuen sich:

Mag. Carmen Posch

Erziehungsberatung des Landes Tirol

Mag. Armin Staffler

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz

Die Teilnahme ist kostenlos und anonym
- keine Anmeldung erforderlich.





Schulische Suchtinformation

Wir leben in kurzatmigen Zeiten, in denen gern auf Projekte und Aktionen gesetzt wird, die sich oft als „Eintagsfliegen“ erweisen. Im Gegensatz hierzu bemühen wir uns bei kontakt+co um längerfristige und nachhaltige Programme. Ein gutes Beispiel hierfür ist die „Schulische Suchtinformation durch externe Expert:innen“. Hinter diesem eher sperrigen Namen verbirgt sich eine in Österreich in ihrer Art einzigartige Maßnahme, bei der fünf Organisationen seit 15 Jahren koordiniert zusammenarbeiten.

Das „it's up2U-Jahr“ beginnt mit der Referent:innen-Tagung im Herbst, bei der über den Stand des Programms berichtet wird, Neuerungen besprochen werden und fachliche Inputs stattfinden. Dann erfolgt die Ausschreibung an die Schulen. Diese können Referent:innen für Klasseneinsätze buchen. Dann werden die Einsätze terminisiert. Vor jedem Klasseneinsatz sollte eine Vorbereitungsstunde stattfinden, und dementsprechend gibt es hierfür einen metho-



Referent:innen-Tagung 2023

dischen Vorschlag für den Unterricht sowie Info-Materialien. Die Klasseneinsätze finden anhand einheitlicher Foliensätze statt, die eine ausgewogene, aktuelle und fachlich korrekte Information gewährleisten sollen. Hernach wird dokumentiert, ob alles gepasst hat, und wir erhalten hierzu Rückmeldungen. Diese werden dann für die weitere Entwicklung des Angebots herangezogen, die jedes Jahr im Frühjahr im gemeinsamen Koordinationsgremium besprochen wird. Das alles klingt zwar relativ klar und einfach, in der praktischen Umsetzung steckt dann aber schon viel

Arbeit dahinter, und zwar von Seiten aller, die sich hier beteiligen. Das führen wir aber jetzt nicht näher aus, sondern kommen zum Wesentlichen:

Gemeinsam ist es im vergangenen Schuljahr gelungen, **fast 200 Klasseneinsätze** durchzuführen und damit ca. 4500 Schüler:innen der 8. Schulstufe zu erreichen. Koordiniert von kontakt+co haben die Suchthilfe Tirol, die Präventionsbeamt:innen der Polizei, die Mitarbeiter:innen der SCHUSO und die Schulärzt:innen des avomed dieses stolze Ergebnis erreicht. Herzlichen Dank an euch alle und weiter so!

Veranstaltungshinweis

Fachtagung Glücksspiel 30.11.-1.12. 2023

Die Jahrestagung des deutschen Fachverbandes Glücksspielsucht gehört zu den renommiertesten Fachveranstaltungen im Kontext Glücksspielsucht. Sie findet wieder in Berlin statt, kann aber auch online besucht werden.

Weitere Infos dazu auf:
www.gluecksspielsucht.de

VERNETZUNGSTAG SUCHTARBEIT TIROL

REMINDER

6.11.2023 | 9:00 - 12:00

Z6 | Dreiheiligenstraße 9 | Innsbruck

Für alle, die sich einen guten Überblick zur Suchtarbeit in Tirol sowie einen Einblick in die Tätigkeit einzelner Einrichtungen verschaffen möchten, ist diese Veranstaltung mit ihren zahlreichen Infostationen genau das Richtige. Also: Nichts wie hin!

AVISO

11. Tiroler Suchttagung

Jugendliche unter Druck

**Aufgabe und Herausforderung
für das Hilfesystem**

19.6.2024 | 9:30 - 16:30
Haus der Begegnung | Innsbruck

Good bye & Danke!



In den vergangenen zwei Jahren war Sylvia Lackner die Stimme am Telefon unseres Sekretariats. Fleißig, genau und von ebenso freundlicher wie ehrlicher Wesensart, haben wir sie sehr geschätzt. Im Sommer hat sie

dann ein vorteilhaftes Job-Angebot erhalten und sich dazu entschlossen, dieses anzunehmen. Alles Gute, liebe Sylvia!

Und deshalb wird derzeit ein:e **neue:r Mitarbeiter:in für unser Sekretariat gesucht.**

Interessierte finden hierzu Näheres auf der Website des Roten Kreuzes:

<https://www.rotekreuz.at/tirol/ich-will-helfen/jobdetail/jobinfo/1057>

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
Dipl.Päd.in Simone Heller, Mag. Gerhard Gollner,
MMag. Harald Golser, MMag. Gregor Herrmann,
Mag. Armin Staffler
Anschrift: Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck
Tel. 0512/585730 | Fax 0512/585730-20
office@kontaktco.at | www.kontaktco.at