

fortyfour

DAS PRÄVENTIONSMAGAZIN | www.praevention.at



Familie im Wandel

institut
sucht
prävention
PRO MENTE OOE

Nr. 18

Frühjahr | Sommer 2012

Institut Suchtprävention, Hirschgasse 44, 4020 Linz

ZVR 811735276

- 2 Editorial
- 3 Interview mit Univ. Doz. Dr. Harry Merl
- 4 Familie im Wandel
- 5 Lebenskompetenzen | Life Skills
- 6 Anforderungen an das Eltern-Sein
- 7 Aus der Praxis: RAINBOWS
Unterstützung für Kinder in stürmischen Zeiten
- 8 Was braucht Ihr Kind zum Schutz vor Sucht?
- 10 Bindung und Sucht: Gastkommentar Prof. Dr. Henri Julius
- 11 Kinder aus suchtbelasteten Familien
- 12 Die E-Zigarette: Eine Alternative für Raucher/innen?
- 13 Suchtprävention in der Arbeitswelt:
Gespräch mit Dr. Elisabeth Wienemann
Positive Jahresbilanz 2011
- 14 Neues aus dem Institut
- 15 Im Porträt: Thomas Wögerbauer
Buchtipps
- 16 Angebote des Instituts Suchtprävention



COVER-ILLUSTRATION: Patchwork Family, von MARCOS CHIN | marcoschin.com

Der in New York lebende Illustrator Marcos Chin ist Absolvent des Ontario College of Art and Design in Toronto, Kanada. Seine Grafiken wurden bereits in zahlreichen bekannten amerikanischen Publikationen (Time, The New Yorker, Rolling Stone, Sports Illustrated, The New York Times, Wall Street Journal...) veröffentlicht. Chin wurde u.a. mit der Gold-Medaille der Society of Publication Designers ausgezeichnet. Wir freuen uns besonders, dass Marcos Chin uns seine Illustration „Patchwork Family“ für diese Ausgabe kostenlos zur Verfügung gestellt hat.

IMPRESSUM:

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ A-4020 Linz, Hirschgasse 44, info@praevention.at | **Leitung:** Christoph Lagemann, Mag. Dr. Rainer Schmidbauer | **Redaktion:** Mag. Günther Ganhör (Leitung), Mag. Andrea Schrattenecker, Mag. Michael Silly, Prof. Dr. Henri Julius | **Lektorat:** Edith Pollhammer | **Layout, Grafik:** Sabine Mayer | **Fotos:** Institut Suchtprävention, photocase | **Druck:** kb-offset, 4844 Regau, Römerweg 1 | **Auflage:** 5.000 Stück | **Preis:** kostenlos

FAMILIEN BENÖTIGEN UNTERSTÜTZUNG

Werte Leserinnen und Leser,

das Managen einer Familie ist wahrlich kein leichtes Unterfangen, das wissen nicht nur die Eltern unter Ihnen, schließlich waren wir alle einmal Kinder. Das Gelingen von Partnerschaften und den Beziehungen zwischen den Eltern zu ihren Kindern und den Kindern untereinander erfordert vieles, zum Beispiel eine gehörige Portion wertschätzender Kommunikation. Das ist vor allem für Kinder und Jugendliche von Bedeutung. Denn die Erfahrungen, die durch die menschlichen Beziehungen in der Herkunftsfamilie gemacht werden, prägen einen Menschen sein Leben lang und bieten eine wichtige Grundlage für die persönliche Entwicklung.

Die meisten Kinder wachsen immer noch in einer klassischen Kernfamilie, das heißt mit Vater, Mutter, Kind(ern) auf. Doch der Begriff „Familie“ hat sich in den vergangenen Jahrzehnten gewandelt und Kinder, die mit allein erziehenden Elternteilen oder in neu zusammengesetzten Familien mit Stiefeltern aufwachsen, sind keine Ausnahme mehr. Laut einem aktuellen Forschungsbericht des Österreichischen Instituts für Familienforschung der Universität Wien trifft dies bereits auf 25 Prozent aller Familien zu. Der Wandel der Familienformen ist eine Tatsache, die jedoch nicht zwangsläufig zu Problemen führt. Viel entscheidender für das Gedeihen von gesunden Familiensystemen sind das Verständnis und die respektvolle, ermutigende Unterstützung, die Familien von außen erhalten. Familien benötigen sowohl ökonomische als auch zeitgemäße pädagogische Unterstützungssysteme, um diese im Bedarfsfall auch ohne Scheu in Anspruch nehmen zu können. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Förderung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten. Durch diese Entlastung der Mütter und Väter profitiert langfristig nicht nur das System Familie, sondern unsere gesamte Gesellschaft.

Christoph Lagemann | Dr. Rainer Schmidbauer
Institutsleitung

Der Mensch schuldet dem Kind das Beste, was er zu geben hat.

Aus der UNO-Deklaration zum Schutz des Kindes

**WIE SCHÜTZE
ICH MEIN KIND
VOR SUCHT?**

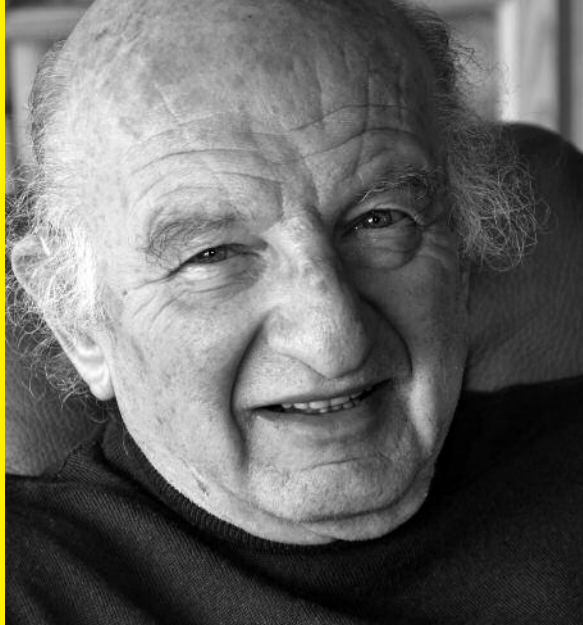
TAGUNGSPROGRAMM

- 9.00 Uhr Begrüßung**
Dr. Josef Pühringer, Landeshauptmann OÖ
W.HR.Prof.Univ.Doiz.Dr. Werner Schöny – Vorstandsvorsitzender pro mente OÖ
Christoph Lagemann, Leitung Institut Suchtprävention, pro mente OÖ
- 9.30 Uhr Familie: Risiko- und Schutzfaktoren**
Univ.-Prof. DDDr. Hilarion Petzold, emer. Prof. für Psychologie, Klinische Bewegungstherapie und Psychomotorik der FU Amsterdam, Mitbegründer des Fritz Perls Institut, Düsseldorf, seit 2001 Gastprofessor an der Donau-Universität Krems
- 10.30 Uhr Pause**
- 11.00 Uhr Familie im Kulturvergleich – Melange versus Mokka**
Çağlayan Çalişkan, Unternehmensberater, Buchautor, interkultureller Trainer, Wien, Istanbul
- 12.00 Uhr Mittagspause**
- 13.30 Uhr Suchtvorbeugung in der Familie**
Christoph Lagemann, Leiter Institut Suchtprävention, pro mente OÖ
- 14.00 Uhr MammaMia – Mütter im Gespräch**
Mag.ª Sandra Brandstetter, Institut Suchtprävention, pro mente OÖ
- 14.30 Uhr Entmündigte Eltern**
Dr. Peter Koler, Leiter des „Forum Prävention“, Bozen
- 15.00 Uhr Pause**
- 15.30 Uhr „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht“ – ein Kooperationsprojekt von Familienbund OÖ, Kinderfreunde OÖ, Institut Suchtprävention | pro mente OÖ**
Mag.ª (FH) Simone Schleifer, Landesgeschäftsführerin, OÖ Familienbund
Bernd Dobesberger, Landesvorsitzender, Kinderfreunde OÖ
Christoph Lagemann, Leiter Institut Suchtprävention, pro mente OÖ
- 16.00 Uhr Bausteine einer gelungenen Familie**
Univ. Doz. Dr. Harry Merl, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Univ. Doz. für Psychotherapie an den Universitäten Linz und Wien, Familien- und Systemtherapeut, systemischer Supervisor
- 17.00 Uhr Schlussworte | Ausklang mit unserer alkoholfreien Cocktailbar „Barfuss“**
Moderation: Dr. Thomas Königstorfer

TAGUNG, 18. Juni 2012

Promenade 39, A-4020 Linz
Redoutensäle, 9.00–17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 11. Juni 2012 Anmeldung: info@praevention.at | 0732/778936 | www.praevention.at



Dr. med. Harry Merl ist der ehemalige Leiter des Institutes für Psychotherapie der Landes-Nervenlinik Wagner-Jauregg in Linz. Der ausgebildete Facharzt für Psychiatrie und Neurologie und Univ. Doz. für Psychotherapie ist seit 1969 als Familien- und Systemtherapeut sowie als systemischer Supervisor tätig. Neben dem Verfassen zahlreicher Publikationen lehrte Merl an der Univ. Graz und lehrt aktuell an den Universitäten Linz und Wien.



Christoph Lagemann und Günther Ganhör im Interview mit Dr. Harry Merl

SYSTEM FAMILIE

Die Familie gilt in der Präventionsforschung als zentraler Ort der Suchtvorbeugung, weil dort Schutzfaktoren entstehen, die vor Sucht schützen. Was zeichnet Ihrer Meinung nach eine „gesunde“ Familie aus, in der solche Schutzfaktoren entstehen können?

Der Idealfall ist jener, dass eine Familie ihre Ökologie so regeln kann, dass jedes Familienmitglied das bekommen kann, was es für seine Entwicklung benötigt, dass man, menschlich gesehen, richtig „gefüttert“ wird. Das ist für mich der wichtigste Schutzfaktor, das Gelingen der Ökologie.

Was ist unter dem Begriff Ökologie im System Familie zu verstehen?

Zur Ökologie zählen im wesentlichen Raum, Zeit und Energie. Das sind jene Grundfaktoren, die das Gefühl entwickeln, geborgen und geliebt zu sein. Sie sind aber auch wichtig für das Gefühl eines Menschen in seiner Autonomie und Kompetenz respektiert zu sein. Wenn ich für jemanden Sorge, ist es von Bedeutung, dass er/sie den Raum in meinem Leben bekommt, die Zeit, die dazu notwendig ist und auch die nötige Energie, die ich dafür aufwende. Jeder Mensch durchläuft viele Entwicklungsstadien, vom Kleinkind bis zum Alter. Dabei werden unterschiedliche Kapazitäten jeweils in einer neuen Weise und in Verbindung mit neuen Personengruppen entwickelt. Dadurch entsteht schließlich das Gefühl: „Ich bin Teil dieser Welt und ich habe in dieser Welt etwas bewirkt.“

Was muss eine Familie tun, damit sie ihre Ökologie am Laufen hält?

Familien sollten immer wieder reflektieren, wie es den einzelnen Mitgliedern geht und welche Bedürfnisse gerade vorhanden sind. Bei Störungen, die natürlich immer wieder auftreten können, sollte immer hinterfragt werden: Was ist da passiert? Das Wesen der Sucht ist ja eigentlich ein natürliches Bestreben nach Glück. Wenn die Strategien, sich Glück zu erarbeiten, nur über Suchtmittel oder süchtiges Verhalten erreicht werden kann, dann ist etwas falsch gelaufen. Daher sollte Kindern von Anfang an gelehrt werden, wie man mit sich selbst zufrieden sein kann, aber auch mit der eigenen Familie. Jeder sollte seinen Platz haben und auch etwas zu sagen haben. Es sind ja oft ganz banale Sachen, die wir uns alle wünschen. Leider werden diese Glücksstrategien aber häufig nicht entwickelt. Das hängt hauptsächlich damit zusammen, dass innerhalb der Familien nicht reflektiert wird.

Das heißt Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor für ein gelingendes Familienleben. Wie aber können Familien lernen, besser miteinander zu kommunizieren?

Zunächst ist es wichtig, gegenseitig anzuerkennen, dass jeder den Traum vom gelungenen Selbst besitzt, also das Bestreben ein gutes und erfolgreiches Leben zu entwickeln. Denn das Gefühl von Erfolg ist immer auch ein Gefühl von Glück. Ein weiterer wichtiger Baustein für gelingende Kommunikation ist es, viele positive, zuträgliche Informationen einzubringen. Da geht es darum, anzuerkennen, was an jemandem gut ist und was jemand gut kann. Jeder Mensch besitzt ihm eigene Fähigkeiten, die ihn auszeichnen. Kritik und Konflikte treten natürlich auf und sind auch wichtig. Sie dürfen aber nicht dazu führen, dass es zu Abwertungen kommt und man dadurch in unerträgliche Situationen abgleitet, in der keine positiven Informationen mehr möglich sind. Konflikte sollten immer als Standpunkte definiert sein. Der Streit ist dann tödlich, wenn gleichzeitig mit der unterschiedlichen Meinung die Abwertung der anderen Person passiert.

Die Anzahl der Trennungen und Scheidungen nimmt stetig zu, neue Familienformen – Stichwort Patchwork – entstehen. Sind das auch für Sie die derzeit größten Herausforderungen für das System Familie?

Das sind zweifellos große Herausforderungen, das sehe ich auch so. Durch Trennung und Scheidung ergeben sich immer neue Situationen und der Zusammenhalt in einer Familie muss immer neu und zuträglich organisiert werden. Da müssen zum Beispiel die Kinder ihre Trauer über die vorausgegangenen Trennungen ertragen lernen, sie müssen aber sehen, dass es immer noch die Eltern gibt. Die Eltern wiederum sollten in diesen Situationen zugänglich sein und nicht ihre Kinder im Streit als eine Art „Kampftruppe“ verwenden. Da stellen sich wichtige Fragen: Wie erleben die Kinder die neuen Partner der Eltern und wie entwickeln sie sich selbst? Welche Vorstellungen, welche Erfahrungen mit Konflikten bzw. Lösungen haben sie? Haben sie erlebt, dass etwas gut wird oder haben sie permanente Feindschaft erlebt?

Formal gesehen sind Scheidungen gegenwärtig relativ leicht und rasch möglich. Wie wirkt sich diese Tatsache auf Familien aus?

Das Zusammenhalten der Eltern war in früheren Zeiten durch die Ehe gegeben. Das war nicht immer gut, und in Familien mit schlechten Beziehungen war es für alle Beteiligten abträglich. Die Möglichkeit sich rasch scheiden zu lassen, kann nützlich und manchmal auch notwendig sein, hat aber natürlich auch Nachteile. Viele Partner lernen nach der ersten Verliebtheit nicht mehr, wie wichtig es ist, einander mitzuteilen. Wenn das nicht passiert, dann fängt dieser Kampf ums eigene Selbst an, nach dem Motto: „Ich muss so genommen werden, wie ich wirklich bin und wenn du das nicht tust, dann halte ich es nicht aus.“

Ein zweiter schwieriger Faktor ist die zunehmende Untreue, das Fremdgehen, das mit der Übersexualisierung der Gesellschaft einhergeht. Das ist natürlich eine Gefahr, denn Treue ist ja noch immer etwas Erstrebenswertes. Auch die Gehirnforschung belegt, dass Treue gesundheitsfördernd ist. Es gibt im Gehirn Regionen und Anlagen für Fairness, für die Fähigkeit, das Schöne, Gute und Wahre zu erkennen. Die Frage ist: Lässt sich das in einer Familie entwickeln? Was brauchen Kinder und was braucht mein

Partner, damit ich mit ihm und wir als Familie zusammen Schönes sehen und erleben kann? Vielleicht auf einem Berggipfel, in einem Museum, beim gemeinsamen Musikhören, bei einem Spiel, usw.

Viele Familien scheitern an nicht reflektierten, überzogenen Erwartungen, die an eine Beziehung oder eine Familie gestellt werden. Woher kommt das?

Ein wichtiger Grund dafür ist, dass Eltern oder Partner, die selbst aus unglücklichen Familien kommen, in der neuen Familie Heilung suchen. Die alten Erwartungen sind jedoch nicht abgeschrieben, sondern sie sind immer noch lebendig und so wird eine Familie gewissermaßen, ohne es zu wissen, zu einer „therapeutischen Gemeinschaft“ umgebaut. Das funktioniert aber nicht, weil man gar nicht weiß warum Dinge so ablaufen wie sie ablaufen. Das sind Faktoren, die dann die Schwierigkeiten potenzieren und das sind sicherlich die Herausforderungen, mit denen wir mit zunehmender Scheidungsrate in Zukunft noch häufiger konfrontiert sein werden.

Familie im Wandel

Verliebt, verlobt, verheiratet, geschieden: Der Familienstand ist im 21. Jahrhundert nicht mehr zwangsläufig und dauerhaft mit der Ehe verbunden, sondern wandelt sich zunehmend zur Beschreibung einer Phase im Lebensverlauf einer Person. Eltern sollten sich jedoch ungeachtet der Familienform in der sie leben bewusst sein, dass die familiären Grunderfahrungen ihre Kinder wesentlich für das weitere Leben prägen.

Die Familie ist ein entscheidender Ort für Suchtvorbeugung. Sie ist jener Ort, der Kinder für ihr ganzes weiteres Leben prägt. Denn die Art, wie Eltern untereinander und mit ihren Kindern umgehen, sind wichtige Erfahrungen, die großen Einfluss auf die Entwicklung von Persönlichkeitsmerkmalen haben. Soziale Fähigkeiten wie Selbstwert, Selbstvertrauen, Konflikt- und Genussfähigkeit sind wichtige Faktoren, die einen Menschen vor Sucht schützen (siehe Seiten 8-9). Sie alle haben ihren Ausgangspunkt in der Familie. Während die Schutzfaktoren für ein suchtfreies Leben dieselben bleiben, hat sich der Begriff „Familie“ und das damit verbundene traditionelle Familienbild in den letzten Jahrzehnten wesentlich gewandelt. Das Österreichische Institut für Familienforschung (ÖIF) hat sich im vergangenen Herbst in einem Forschungsbericht den unterschiedlichen Familienformen in Österreich gewidmet. Die „klassische Kernfamilie“, also zwei leibliche, meist auch verheiratete, Eltern eines oder mehrerer Kinder ist nach wie vor die vorherrschende Form der Familie. Nichtsdestotrotz haben sich auch gänzlich andere Familienformen entwickelt und es scheint, wie Studienherausgeber Norbert Neuwirth es formuliert, „dass sich diese Dynamik noch beschleunigt.“ Immerhin weist dem Bericht zufolge bereits ein Viertel aller Familien mit Kindern unter 27 Jahren eine Konstellation auf, in der nicht beide leiblichen Elternteile vorhanden sind.

Scheidung: Schmerzliche Folgen oder Befreiung?

Wenn sich Familien trennen oder neu zusammensetzen ist das natürlich mit vielen Herausforderungen für alle Beteiligten verbunden. Aus der Kernfamilie wird durch die Trennung in der Regel eine Einelternefamilie. Die Gestaltung dieser neuen Lebenssituation ist nicht einfach. Neben den seelischen Belastungen kann es für die Elternteile beispielsweise auch zu einer Überlastung durch die Verschlechterung ihrer ökonomischen Situation nach der Trennung kommen. Für Kinder bedeutet eine Trennung der Eltern einen besonders großen Einschnitt in ihr Leben. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul beschreibt in seinem jüngsten Ratgeber „**Aus Stiefeltern werden Bonuseltern**“, dass Kinder, deren Eltern sich trennen, erleben, dass sie „aufgeteilt“ werden, während Eltern und Stiefeltern (Juul spricht von „Bonuseltern“) sich in gewisser Hinsicht als „Teilzeiteltern“ empfinden. Scheidungen hinterlassen laut Juul bei vielen Kindern tiefe Wunden, die Jahre brauchen, um zu heilen, auch wenn diese Wunden oft nicht nach außen hin sichtbar sind. Eine ähnliche Sichtweise vertritt auch Sylvia Spiessberger, ihrerseits OÖ-Landesleiterin des Vereins „Rainbows“, der Scheidungskinder unterstützt: Jede Veränderung im Umfeld sei für Kinder eine Herausforderung und gehe mit Verunsicherung und Instabilität auf vielen Ebenen einher (siehe Interview Seite 7).

Trotz des Trennungsschmerzes, den zweifellos jede Scheidung bei Kindern verursacht, kann eine Trennung auch positive Veränderungen hervorrufen. Der Schweizer Kinderarzt und Buchautor Remo Largo („Glückliche Scheidungskinder“) weist beispielsweise darauf hin, dass viele Familien ohne täglichen Kleinkrieg zwischen den Eltern besser „funktionieren“ würden, da nicht die Scheidung selbst die große Belastung für Kinder sei, sondern vielmehr die schlechte Beziehung der Eltern. Ideale Scheidungsbedingungen für Kinder seien jedoch auch laut Remo äußerst schwierig herzustellen.

Spätestens seit der 1997 von den US-amerikanischen Soziologen Paul Amato und Allan Booth veröffentlichten Langzeitstudie „**Generation at Risk**“ ist wissenschaftlich belegt, dass die Umstände der Scheidung für das spätere Wohlbefinden der Kinder ausschlaggebend sind. Demnach

können Kinder von der Trennung der Eltern profitieren, wenn diese eine sehr konfliktreiche Ehe führten. Die Scheidung wirkt dann quasi als Befreiung aus einem zerstrittenen und entzweiten Elternhaus. Umgekehrt konnte in der Studie auch nachgewiesen werden, dass die Trennung von Paaren, die sich selten streiten und eine friedliche – wenn auch nicht zufrieden stellende – Beziehung führten, negative Auswirkungen auf den Nachwuchs mit sich bringt. Kinder können sich in diesem Fall die Scheidung nicht erklären und empfinden Sie als ein unwillkommenes und störendes Ereignis. Die US-Studie bringt vor allem eine wichtige Erkenntnis auf den Punkt: Es können keine pauschale Aussagen über die Auswirkungen von Scheidungen auf betroffene Kinder gemacht werden.

Patchwork ist nicht Kernfamilie

Neben dem oben erwähnten Forschungsbericht hat das ÖIF bereits im Jahr 2004 eine viel beachtete Studie mit dem Titel „Wenn Eltern sich trennen. Wie Kinder, Frauen und Männer Scheidung erleben“ (Hrsg.: Ulrike Zartler et al.) veröffentlicht. Demnach zählen geschiedene Frauen und Männer unabhängig voneinander ihre Kinder, nicht aber ihre Ex-Partner zur Kernfamilie. Im Familienbild der Kinder wiederum hatten beide Elternteile auch nach der Scheidung einen festen Platz, unabhängig davon, ob mittlerweile ein „Bonuseltern“ hinzugekommen war oder nicht.

Die unterschiedlichen Sichtweisen verdeutlichen die Herausforderungen, vor denen die neu zusammengesetzten Familien stehen. Je älter die Kinder in den Patchwork-Familien sind, desto schwieriger ist es für sie, den neuen Elternteil zu akzeptieren, aber auch für die Stiefeltern ihre Rolle zu finden. Kinder können in eine Position gelangen, in der die beiden ungleichen Elternteile – bewusst oder unbewusst – gegeneinander ausgespielt werden. Unter Geschwistern wiederum besteht die Tendenz, sich gegen die Halbgeschwister in der Familie zu verbünden und die Unterstützung der leiblichen Eltern zu suchen, woraus sich wieder weitere Konflikte ergeben können.

Für Jesper Juul besteht der wesentliche Unterschied der Patchworkfamilie zur klassischen Kernfamilie in der Tatsache, dass nicht zwischen allen Mitgliedern eine Liebesbeziehung besteht, was insofern bedeutsam sei, „da die Kernfamilie immer noch eine Schablone für Träume, Ziele und Fantasien abgibt: Es sind die Erinnerungen und Wünsche an die Kernfamilie, mit der wir unsere zusammengesetzte Familie vergleichen, und diesem Vergleich kann sie nicht standhalten.“

Eine erfolgreiche Integration erfordert die Kooperation aller Familienmitglieder. Die Kunst einer gelingenden Beziehung zwischen den „Bonuseltern“ besteht demnach zu einem großen Teil darin, zum einen Rücksicht auf die Gefühle des Partners, der Partnerin für seine bzw. ihre Kinder zu nehmen, zum anderen den eigenen Bedürfnissen Raum und Geltung zu verschaffen. Was die Rolle von neuen Partnern als Stiefeltern betrifft, bemerkt Juul zu Recht, dass „unsere ererbte Kompetenz als Bonuseltern sehr gering ist – so gering, dass es daher naiv wäre zu glauben, man könne das einfach“. Hilfreich sei daher die frühe Einbindung von Familientherapeuten, um größeren Problemen gleich von Beginn weg den Wind aus den Segeln zu nehmen. Ebenfalls von Nutzen kann der Austausch mit Menschen sein, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Ob mit oder ohne externe Hilfe: Fakt ist, dass in zusammengesetzten Familien gute Beziehungen zwischen allen Eltern, also Stief- und leiblichen Elternteilen, sich positiv auf die im Familiensystem lebenden Kinder auswirken.



Die erweiterte Familie

Eine nicht zu unterschätzende Rolle für die Entwicklung von Kindern spielen Bezugspersonen außerhalb der Familie. Vor allem für Babys und Kleinkinder, die durch negative Bindungserfahrungen geprägt werden, wenn sie zum Beispiel von ihren Eltern keine körperliche oder emotionale Nähe erfahren, sind Bezugspersonen außerhalb der Kernfamilie besonders wichtig. Das konnte erstmals die mittlerweile als Klassiker geltende amerikanische Langzeit-Studie **The Children of Kauai** („Kauai-Studie“) von Emmy Werner nachweisen, die über einen Zeitraum von 40 Jahren (1955–1994) unter anderem die seelische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) von Risikokindern untersucht hatte und damit auch einen entscheidenden Perspektivenwechsel zum Thema Resilienz einleitete.

Eine sehr wichtige Gruppe dieser Bezugspersonen außerhalb der Kernfamilie sind Großeltern. Sie sind es häufig, die Eltern bei der Kinderbetreuung entlasten. Denn sie sind in der Regel zeitlich unabhängiger, stehen außerhalb von schulischem Stress und Problemen und können sich eher nach dem Tempo der Kinder richten als unter Termindruck stehende Eltern. Im Umgang mit Enkelkindern können Großeltern zudem unbeschwert an frühere Phasen des Familienlebens anknüpfen, ohne die Erziehungsverantwortung tragen zu müssen.

Wie eine 2006 in der Schweiz veröffentlichte Studie des Soziologen Francois Höpflinger („Enkelkinder und ihre Großeltern“) zeigt, wird die allgemeine Bedeutung der Enkelkind-Großeltern-Beziehung von beiden Generationen zu mehr als 90 % beidseitig als wichtig eingeschätzt. Ein Ergebnis der Studie lautet, dass für heranwachsende Enkelkinder der Wert von Großeltern heute vor allem darin liegt, dass damit eine vertraute und langjährige Beziehung besteht, die quer zur üblichen Leistungsgesellschaft steht. Dass dies nicht nur Wunsch, sondern oft auch Realität sei, zeige laut der Studie die Tatsache, dass Großeltern selbst von pubertierenden Enkelkindern zu einem Großteil sehr positiv beurteilt und bewertet werden. Die Studienautoren betonen jedoch, dass für das Gelingen dieser Beziehung von der älteren Generation zwei zentrale Kommunikations-Grundregeln eingehalten werden müssen: einerseits ein zurückhaltendes Engagement, das heißt heranwachsende Enkelkinder müssen ernst genommen werden, die Großeltern sollten sich jedoch nicht in das (Alltags)-Leben ihrer Enkelkinder einmischen. Andererseits basiert die Qualität der Beziehung von Großeltern zu heranwachsenden Enkelkindern darauf, das „intime Themen des Heranwachsenden gezielt und einvernehmlich ausgeblendet werden“: Es wird über soziale und moralische Fragen diskutiert, nicht über Sexualität und Intimität. Denn laut Höpflinger gehört auch der Abstand von Intimität zum Grundprinzip einer „engagierten Nichteinmischung“ – wodurch die Beziehung zwischen heranwachsenden Enkelkindern und Großeltern eine sehr besondere Qualität gewinnt, die die Beziehungen zu Eltern oder Gleichaltrigen nicht aufweisen können.

Ob allein erziehend, erweitert oder neu zusammengesetzt: Der Wandel der Familienformen ist eine Tatsache, die nicht per se ein Problem darstellt. Entscheidend für die Entwicklung der Kinder ist vielmehr, wie es allen Beteiligten gelingt, die Veränderungen in einer Familie zu bewältigen. Ob sie dabei Verständnis und Unterstützung von ihrer Umwelt erfahren, trägt wesentlich zur konstruktiven Bewältigung dieser Herausforderung bei.

Günther Ganhör

LITERATUR:

Norbert Neuwirth (Hrsg.), Familienformen in Österreich, ÖIF, Forschungsbericht Nr. 7, Wien, 2011.
Gehirn & Geist, Magazin für Psychologie und Hirnforschung, Sonderheft Kindesentwicklung, Nr.5.
Jesper Juul, Aus Stiefeltern werden Bonuseltern, München, 2011.
Francois Höpflinger et al., Enkelkinder und ihre Großeltern, Zürich, 2006

LEBENSKOMPETENZEN (LIFE SKILLS)

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 1994 zehn Fähigkeiten und Fertigkeiten definiert, die Kinder und Jugendliche befähigen, „effektiv mit altersadäquaten Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens umgehen zu können“. Diese Lebenskompetenzen stellen wichtige Schutzfaktoren für ein suchtfreies Leben dar:

- 1 SELBSTWAHRNEHMUNG** bezieht sich auf das Erkennen unserer eigenen Person, unseres Charakters, unserer Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen. Die Entwicklung der Selbstwahrnehmung kann uns helfen, zu erkennen, wann wir gestresst sind oder unter Druck stehen. Oft ist sie auch für effektive Kommunikation und interpersonale Beziehungen sowie für die Entwicklung von Empathie Voraussetzung.
- 2 EMPATHIE** ist die Fähigkeit, sich in eine andere Person, auch in einer uns fremden Situation, hineinzusetzen. Empathie kann uns helfen, andere, die sich möglicherweise sehr von uns unterscheiden, zu verstehen und zu akzeptieren. Dies kann die soziale Interaktion zum Beispiel auch in Situationen ethnischer oder kultureller Verschiedenheit fördern. Empathie kann ebenfalls helfen, fürsorgliches Verhalten gegenüber Menschen zu entwickeln, die hilfs- oder pflegebedürftig sind.
- 3 KREATIVES DENKEN** erleichtert sowohl die Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen als auch das Problemlösen, da wir unser Handeln und Nicht-handeln auf die vorhandenen Alternativen und die verschiedenen Konsequenzen hin überdenken können. Es hilft uns, über unseren direkten Erfahrungshorizont hinauszuschauen. Auch wenn wir nicht vor einem Problem stehen oder eine Entscheidung treffen müssen, kann uns kreatives Denken helfen, Alltagssituationen angemessen und flexibel zu meistern.
- 4 KRITISCHES DENKEN** umfasst die Fertigkeiten, die man braucht, um Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren. Kritisches Denken kann gesundheitsfördernd sein, da es uns hilft, die Einflussfaktoren auf unsere Einstellung und unser Verhalten (beispielsweise Wertvorstellungen, Gruppendruck, Medien) zu erkennen und einzuschätzen.
- 5 DIE FERTIGKEIT, ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN**, hilft uns dabei, konstruktiv mit Entscheidungen umzugehen, die unseren Alltag betreffen. Dies kann sich insofern auf die Gesundheit auswirken, als dass junge Menschen bewusst über ihre gesundheitsbezogenen Handlungen entscheiden, indem sie die unterschiedlichen Optionen bedenken und die Folgen verschiedener Entscheidungen mit in ihre Entscheidung einbeziehen.
- 6 DIE PROBLEMLÖSEFERTIGKEIT** befähigt uns, Probleme in unserem Alltag konstruktiv anzugehen. Bedeutsame Probleme, die nicht gelöst werden, können psychischen Stress verursachen und körperliche Belastungen hervorrufen. (Mittels einer Problemlösestrategie aus vorgegebenen Schritten können Probleme systematisch angegangen werden.)
- 7 EFFEKTIVE KOMMUNIKATIONSFERTIGKEIT** heißt: Wir sind fähig, uns angepasst an die Kultur und Situation sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken; das heißt, wir sind in der Lage, Meinungen und Wünsche, aber auch Bedürfnisse und Ängste zu äußern. Effektive Kommunikation beschreibt auch die Fertigkeit, in einer Notsituation um Rat und Hilfe zu bitten.
- 8 UNTER INTERPERSONALEN BEZIEHUNGSFERTIGKEITEN** wird verstanden, dass man fähig ist, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten. Dies kann sehr wichtig für unser psychisches und soziales Wohlbefinden sein. Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern zu haben, die eine wichtige Quelle des sozialen Rückhalts sind, kann ebenfalls dazu gehören. Auch gehört die Fertigkeit dazu, Beziehungen konstruktiv zu beenden.
- 9 GEFÜHLSBEWÄLTIGUNG** umfasst das Bewusstwerden unserer eigenen Gefühle und denen anderer, das Erkennen, wie Gefühle Verhalten beeinflussen sowie die Fertigkeiten, angemessen mit Gefühlen umzugehen. Intensive Gefühle wie Wut oder Trauer können sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, wenn man nicht entsprechend auf sie reagiert.
- 10 STRESSBEWÄLTIGUNG** beinhaltet das Erkennen der Ursachen von Stress im Alltag und wie sich dieser auf uns auswirkt sowie das Beherrschen von Strategien, die helfen, das Stressniveau zu kontrollieren. Dies kann bedeuten, dass wir zum Beispiel die Einstellung zu unserem Körper oder unserem Lebensstil verändern, um die Ursachen des Stresses zu reduzieren.



Eltern-Sein

IST MEHR ALS EINE WARME SUPPE
UND EIN GUTE-NACHT-KUSS

Eltern-Sein ist immer in eine gesellschaftliche Zeit eingebettet. Technologische Veränderungen erzeugen neue Herausforderungen auch für Erziehung und das Familienleben, Veränderungen im Zeitgeist beeinflussen auch elterliche Wertigkeiten und Entscheidungen.

ANFORDERUNGEN AN DAS ELTERN-SEIN ... AM BEISPIEL MEDIENKONSUM

Eltern sind häufig mit Vorwürfen und Anklagen konfrontiert, weil sie ihre Kinder zu viel Zeit vor Fernseher und Computer verbringen lassen. Ohne Zweifel ist übermäßiger Medienkonsum nicht gesund. Untersuchungen zeigen, dass sich ausgedehntes Fernsehen oder Computerspielen nachteilig auf Schulleistungen und die Motivation in anderen Bereichen auswirkt. Für die Entwicklung wichtige Lernerfahrungen, im motorischen und sozialen Bereich (Bewegung, Kommunikation, Beziehung), kommen zu kurz. Übergewicht, mangelndes Selbstvertrauen, Unzufriedenheit und gefühlte Hilflosigkeit gegenüber den Anforderungen des Lebens können die Folge sein. Allerdings: Elektronische Medien sind heute omnipräsent. Mit Computer, Internet und Handy umgehen zu können, ist mittlerweile eine wichtige Kulturtechnik. Das Kommunizieren, Spielen und Gestalten mit digitalen Medien ist zur gesellschaftlichen Norm geworden. An laufende Bildschirme an immer mehr Orten (z.B. Infoscreens in Straßenbahnen, Fernsehen in Gasthäusern oder Wartesälen von Krankenhäusern) haben wir uns gewöhnt. Fernsehsendungen, Computeranwendungen und -spiele sowie neue und erweiterte Verwendungsmöglichkeiten des Handys werden intensiv beworben. Kinder und Jugendliche stellen dabei eine wichtige Zielgruppe dar. Die angepriesenen Produkte und Formate versprechen Spaß, Leichtigkeit, Souveränität, Klugheit und Attraktivität. Kinderfernsehen beginnt schon frühmorgens und ist den ganzen Tag über möglich.

Eltern von Schulkindern kennen zudem bisweilen den sozialen Druck, der durch bestimmte Computer-, Internet- oder Konsolenspiele, die von SchulfreundInnen gespielt werden, ausgeübt wird. Das betreffende Spiel auch zu kennen, es spielen zu können und darin gut zu sein, stellt für die Kinder gemeinsame Bezugspunkte her und erleichtert so die Kontakte zu den anderen. Das gleiche gilt für Anwendungen wie Facebook und für bestimmte Fernsehformate. Dabei reicht es nicht, dieses Produkt einfach nur auch zu haben, wie es zum Beispiel bei Markenkleidung der Fall ist, die ebenso sozialen Druck ausüben kann - sondern um sich wo auszukennen, um gut in einem Spiel oder in einer Anwendung zu sein, muss man dieser Sache in der Regel viel Zeit widmen. In dieser Situation kann das Bestreben der Eltern, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen, mit der Sorge, dass das eigene Kind dadurch ins Hintertreffen gerät, in Konflikt kommen.

Medienbezogenes Grenzen-Setzen ist gerade unter den beschriebenen Bedingungen immens wichtig. Wenn von Eltern dieses Grenzen-Setzen eingemahnt wird, ist allerdings mitzudenken, mit welcher mächtigen Einflussfaktoren sie es dabei zu tun haben. Dafür zu sorgen, dass Kinder nicht übermäßig Medien konsumieren, ist für heutige Eltern eine viel schwierigere Aufgabe, als sie es für Eltern vorhergehender Generationen war.

... AM BEISPIEL ZUKUNFTSCHANCEN

Die Entscheidungsmöglichkeiten in Bezug auf Betreuungseinrichtungen, Schulformen und Schultypen sind insgesamt gestiegen. Die Möglichkeit des Auswählens bringt neben neuen Freiheiten aber auch neue Belastung mit sich. Die Frage der optimalen Betreuungseinrichtung und des optimalen Bildungsweges wird zur individuellen Verantwortung der Eltern. Sie entscheiden durch ihre Wahl über die Chancen ihres Kindes. Damit sind eine Reihe von Fragen und Sorgen verknüpft: Was ist das Beste für mein Kind? Wie lange vorher soll ich mich am besten um die richtige Krabbelstube, den richtigen Kindergarten, die richtige Schule kümmern? Am besten schon vor der Geburt? – Und später, wenn das Kind bereits zur Schule geht: Ist das die richtige Schule für mein Kind? Soll ich mein Kind herausnehmen und in eine andere Schule geben? Habe ich die richtigen Entscheidungen getroffen? Habe ich meinem Kind durch eine bestimmte Entscheidung etwas verbaut? Hätte ich doch mehr Nachhilfestunden zahlen sollen?

Neben Bildung schafft auch Schönheit Chancen. Schönheit wird mit sozialer Anerkennung und mit beruflichem Erfolg verbunden. Unser Bild von Schönheit hat sich allerdings gewandelt. Es ist nicht mehr allein die Natur, die Schönheit erschafft, oder der Ausdruck eines Menschen, der sich in seinem Gesicht, seinen Augen und seinen Bewegungen widerspiegelt: Schönheit wird als machbar begriffen. Bei der Beurteilung eines Menschen als schön, spielt heute das perfekte Gebiss, die Frisur, das Styling und die sportliche Modellierung des Körpers nach den gängigen Körperidealen eine bedeutende Rolle. Eltern spüren auch hier zunehmend Verantwortung. So geht es zum Beispiel beim Thema Zahnregulierungen schon lange nicht mehr nur um die Gesundheit. Es erscheint vielmehr als Nachlässigkeit, sich nicht rechtzeitig um ein ästhetisch perfektes Gebiss des Kindes gekümmert zu haben, auch wenn medizinisch alles mit dessen Zahnstellung in Ordnung ist.

Das Prinzip der Machbarkeit gilt heute für viele Lebensbereiche. Wie attraktiv das Kind ist, wie gut es bei anderen ankommt, wie gut seine Bildungs- und Berufschancen sind, erscheint als Ergebnis guter Elternarbeit. Ohne Zweifel tragen Eltern viel dazu bei, wie sich ein Kind entwickeln kann. Die Idee, dass glückliche und erfolgreiche Kinder machbar wären, wenn man nur alles richtig macht, ist allerdings eine Falle. Sie übersieht unsere gemeinsame, gesellschaftliche Verantwortung für das Aufwachsen von Kindern ebenso wie die je eigene Persönlichkeit von Kindern. Und sie erzeugt Gefühle des eigenen Versagt-Habens und der Scham, wenn etwas nicht so gut läuft.

Das Leben mit Kindern bleibt spannend. Für die Erfüllung von Grundbedürfnissen zu sorgen und emotional für Kinder da zu sein, – mit warmer Suppe und Gute-Nacht-Kuss – ist nach wie vor das wesentliche Merkmal von Elternschaft. Die Anforderungen und Aufgaben, mit denen Eltern darüber hinaus konfrontiert sind, haben sich allerdings erweitert. Wie Eltern mit diesen Anforderungen umgehen, welche Antworten sie darauf finden, hängt nicht zuletzt auch davon ab, wie viel Solidarität, Unterstützung und Ermutigung sie erfahren.

Andrea Schrattenecker*

* Mag. Andrea Schrattenecker ist Mitarbeiterin des Instituts Suchtprävention und in der Abteilung Schule-Familie-Kinder im Bereich Elternbildung tätig.



RAINBOWS: UNTERSTÜTZUNG FÜR KINDER IN STÜRMISCHEN ZEITEN

Wenn sich Eltern trennen, ist das für die Kinder meist ein sehr einschneidendes Erlebnis, das nicht leicht zu verarbeiten ist. Was sind die Herausforderungen?

Eine Trennung stellt für **alle** Beteiligten eine große Herausforderung dar. Die Kinder sind mit gravierenden Veränderungen ihres Alltags und ihrer Umgebung konfrontiert: mit Elternteilen, die mit den seelischen und materiellen Belastungen der Trennung fertig werden müssen, mit Wohnungs- oder Ortswechsel, eventuell Fremdbetreuung, einem veränderten sozialen Umfeld und der „geteilten“ Zeit. Die Selbstverständlichkeit, dass die wichtigsten Menschen in ihrem Leben in einem gemeinsamen Zuhause verfügbar sind, gibt es für die betroffenen Kinder nicht mehr. Der Wechsel zwischen den Elternteilen, die Sehnsucht nach dem, der gerade fehlt, ist für die Kinder vor allem in den ersten Monaten belastend. Wie Kinder diese Veränderungen erleben, wie sie darauf reagieren und wie gut sie die Trennung verarbeiten, hängt vom ihrem Alter, ihrer Persönlichkeit, ihrer Beziehung zu den Elternteilen und nicht zuletzt davon ab, wie diese vor, während und nach der Trennung miteinander und mit den Kindern umgehen und welche Unterstützung sie erhalten.

Unabhängig von der individuellen Situation und Persönlichkeit stellen wir fest, dass die Gefühle Trauer, Wut und verschiedene Ängste, sowie Loyalitätskonflikte, Schuldgefühle, Ohnmacht und Hilflosigkeit bei vielen betroffenen Kindern eine große Rolle spielen. Vor allem jüngere Kinder beziehen das Weggehen eines Elternteils auf sich selbst. Sie erfahren dadurch eine große Kränkung und Verletzung und ihr Selbstwertgefühl leidet. Wenn Kinder sich für einen Elternteil entscheiden müssen, ist dies mit massiven Schuldgefühlen dem anderen Elternteil gegenüber verbunden. Kinder, die den unterschiedlichen Erwartungen beider Elternteile stets gerecht werden möchten, verlieren den Zugang zu ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen.

Was kann man für die Kinder in solch einer Situation tun, als Elternteil, aber auch als nahe stehende Bezugsperson oder als Lehrerin?

Im Vorfeld der Trennung brauchen die Kinder zeitgerechte, ehrliche und altersgemäße Informationen über die Situation. Wenn möglich, sollen die Eltern gemeinsam mitteilen, dass sie sich entschlossen haben, sich zu trennen. **Wichtig ist, dem Kind zu vermitteln:** Das ist eine Zeit, die für uns alle nicht einfach ist. | Es ist normal, dass du traurig oder wütend bist. Du darfst alle Fragen stellen, die du hast. | Auch wenn wir Erwachsene getrennte Wege gehen, DICH, unser Kind, werden die Mama und der Papa immer lieb haben. | Du musst für keinen von uns beiden Partei ergreifen, du darfst weiterhin beide lieb haben.

Möglichst wenig Veränderungen im Umfeld, das Beibehalten vertrauter Rituale und eine hohe Verlässlichkeit der Eltern schaffen Struktur und Sicherheit für die Kinder.

Bezugspersonen aus dem nahen Umfeld sind besonders hilfreich, wenn sie sich aus Streitigkeiten heraushalten und für das Kind und seine Sorgen da sind. Neutral zuhören, Zeit und Aufmerksamkeit schenken, gemeinsame Spiele oder Ausflüge anbieten, einen Freiraum schaffen, in dem die Kinder eine Zeit lang sorglos und unbeschwert sein können. PädagogInnen helfen allgemein, wenn sie im Unterricht, bei der Anrede in Elternbriefen oder bei Schulveranstaltungen die verschiedenen Familienformen berücksichtigen. SchülerInnen in Trennungs- und Verlustsituationen sind dankbar dafür, wenn ihre persönliche Situation nicht vor der gesamten Klasse zum Thema gemacht wird. Was ihnen hilft, ist ein gewisses Maß an Verständnis für die momentan schwierige Situation und Nachsicht, wenn beispielsweise nach einem Papawochenende das Turnzeug zuhause geblieben ist oder die Konzentration zu wünschen übrig lässt. Ein Anteil nehmender Blick oder ein Satz, der signalisiert: „Ich verstehe, dass das jetzt für dich eine schwierige Zeit ist. Ich nehme wahr, dass es dir im Moment nicht gut geht“.

Brauchen Kinder, die eine Bezugsperson durch einen Todesfall verlieren eine andere Form der Unterstützung als Scheidungskinder?

In beiden Fällen kommt es vor, dass die Elternteile selbst so betroffen sind, dass sie für die Unterstützung der Kinder nicht ausreichend Energie und Zeit haben. Eine weitere Gemeinsamkeit besteht darin, dass Kinder

ihre Eltern schonen und nicht zusätzlich durch die eigene Traurigkeit oder die Durchsetzung eigener Bedürfnisse belasten wollen. So wie es Kindern nach der Trennung der Eltern gut tut, in einem konfliktfreien Umfeld zu sein, brauchen Kinder nach einem Todesfall Freiräume, in denen sie spielen und lachen können. Kinder trauern anders als Erwachsene, ihre Emotionen wechseln schnell. Nach einem Todesfall stehen bei der Trauerbegleitung die Abstimmung von Themen, Tempo und Methoden auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes im Vordergrund. Es gibt ein einschneidendes Erlebnis, das sie bewältigen müssen.

Kinder, deren Eltern sich getrennt haben, müssen laufend **Anpassungsleistungen** erbringen: Einerseits durch den Wechsel von einem Elternteil zum anderen Elternteil, andererseits durch mögliche neue Partnerschaften der Eltern und durch Halb- und Stiefgeschwister. Nicht immer dürfen sie ihre Liebe und Sehnsucht nach dem anderen Elternteil vorbehaltlos zeigen oder wird diese als selbstverständlich anerkannt. Eine klare Struktur, Stärkung der persönlichen Ressourcen, Verbesserung der Konflikt- und Kommunikationsfähigkeiten, Hilfe beim Gefühlsausdruck, Ermunterung, die eigenen Bedürfnisse zu äußern, Entlastung im Loyalitätskonflikt und von Schuldgefühlen sind für Trennungskinder sehr hilfreich.

Gibt es unter den Scheidungskindern Gruppen, die besonders gefährdet sind in ihrem späteren Leben eine Suchtkrankheit zu entwickeln?

Die Trennung der Eltern ist sicher ein sehr einschneidendes Ereignis. Erhöhte Suchtgefährdung bei Jugendlichen wird in der Literatur neben verschiedenen anderen problematischen Reaktionen angeführt. Wie schon erwähnt, spielen sehr viele unterschiedliche Faktoren bei der Bewältigung dieser krisenhaften Situation eine Rolle. Eine Generalisierung ist meiner Ansicht nach nicht möglich.

Worauf sollten Ex-Partner in ihrer Kommunikation besonders achten?

Eltern bleiben Eltern auch über die Trennung hinaus und haben daher auch die Verantwortung, in Bezug auf ihre Kinder in Kontakt und Kommunikation zu bleiben. Dies bedeutet einen respektvollen Umgang miteinander, keine gegenseitigen Abwertungen und auch kein „schlecht machen“ des anderen. Informationen und Fragen müssen direkt ausgetauscht werden. Kinder leiden sehr darunter, wenn sie als Botschafter oder gar „Spion“ fungieren sollen.

Weiters ist eine gute Kontaktregelung von großer Bedeutung. Wenn die Eltern hier Einigkeit signalisieren, ist das Kind in seinem Loyalitätskonflikt entlastet, z.B.: „Wir haben vereinbart, dass du alle 2 Wochen von Donnerstag bis Sonntag bei Papa wohnst.“ Ausnahmen für spontane Aktionen außerhalb der vereinbarten Zeiten sollten möglich sein und in gewissen zeitlichen Abständen eine Überprüfung, ob diese Regelung für alle Beteiligten noch passt, stattfinden. „Du kannst deinen Papa jederzeit sehen“ ist von den Eltern gut und großzügig gemeint, stellt sich aber vor allem für das Kind meist sehr problematisch dar. Denn damit verlagert man die Verantwortung für die Kontaktpflege auf das Kind, das damit überfordert ist.

Was ist wichtig, wenn sich Familien neu zusammensetzen, d.h. wenn die leiblichen Eltern neue Partner finden, und diese vielleicht ebenfalls Kinder in die neue Familie mitbringen?

Die neuen Partner sollten nicht den Anspruch haben, den leiblichen Elternteil zu ersetzen oder besser als dieser zu sein. Stiefeltern können eine wichtige Bezugsperson für die Kinder werden und stellen eine große Ressource dar. Keinesfalls sollte die Zeit mit dem anderen Elternteil gekürzt oder diesem vermittelt werden, er sei jetzt nicht mehr so wichtig. Toleranz, Geduld, Humor, Gelassenheit und Klarheit hinsichtlich der einzelnen Positionen sind für den Aufbau einer Patchworkfamilie notwendig. Wenn Stief- und Halbgeschwister dazu kommen, wünschen sich die Kinder verstärkt, ab und zu auch einige Zeit alleine mit dem leiblichen Elternteil verbringen zu können. Diese „Exklusivzeit“ – und sei sie noch so selten und kurz – genießen sie sehr.



* Sylvia Spiessberger ist Leiterin von RAINBOWS-Oberösterreich. Der Verein ist österreichweit aktiv und unterstützt Kinder und Jugendliche nach Trennung, Scheidung oder dem Tod naher Bezugspersonen. Die RAINBOWS-Angebote, eine umfangreiche Literaturliste, Tipps und hilfreiche Links finden Sie auf der Internetseite www.rainbows.at.



Was braucht Ihr Kind

Sie können kaum etwas daran ändern, dass es – legale wie illegale – Drogen gibt. Sie können kaum etwas daran ändern, dass es Dinge gibt, die eine Sucht verursachen können. Sie können jedoch viel dazu beitragen, dass Ihr Kind möglichst kritisch und selbstverantwortlich mit diesen Dingen umgeht. Und: Sie können Ihrem Kind viel Wertvolles mit auf den Weg geben, das vor Sucht schützt.

SELBSTWERT

Bin ich etwas wert? Bin ich in Ordnung, so wie ich bin? Bin ich erwünscht und geliebt? Diese Zweifel prägen viele Geschichten von Suchtkranken. Das Gefühl etwas wert zu sein – Selbstwert – spielt als Schutz vor Sucht eine entscheidende Rolle. Ein guter Selbstwert hat viele positive Auswirkungen: Wir fühlen uns wohler, wir sind leistungsfähiger, wir haben mehr Selbstvertrauen usw.

Kinder entwickeln ihren Selbstwert durch die Liebe ihrer Eltern (bzw. ihrer wichtigsten Bezugspersonen). Indem Eltern ihrem Kind vermitteln, dass es für sie wertvoll, richtig und liebenswert ist, übernimmt das Kind diese Wertschätzung für sich selber, und findet Freude an sich.

Zeigen Sie Ihre Zuneigung:

Kuscheln Sie mit Ihrem Kind, wenn es noch klein ist, unterhalten Sie sich mit ihm, wenn es schon größer ist. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie gerne Zeit mit ihm verbringen.

Nehmen Sie Ihr Kind an als den einzigartigen Menschen, der es ist:

Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen, sondern sehen Sie es, wie es ist. Sehen Sie, was Ihrem Kind Freude macht, wo es sich schwer tut, was es gerade beschäftigt...

Interessieren Sie sich für Ihr Kind:

Interessieren Sie sich dafür, wie es Ihrem Kind geht, was es erlebt hat, was ihm gefällt, was es über etwas denkt. Respektieren Sie aber auch, wenn Ihr Kind sich gerade nicht mitteilen will. Auch dieser Respekt fördert den Selbstwert.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, etwas zu geben:

Menschen haben nicht nur ein Bedürfnis, etwas zu bekommen. Sie wollen auch geben. Lassen Sie Ihr Kind zuhause mithelfen. Ermuntern Sie es zum Teilen. Zeigen Sie ihm, dass das, was es beiträgt, wertgeschätzt wird.

Verlangen Sie nicht, dass Ihr Kind perfekt ist:

Niemand ist perfekt, auch Eltern nicht. Fehler zu machen, etwas nicht zu wissen oder zu können, sich auch manchmal zu blamieren, gehört zum Mensch-Sein dazu. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass man nicht der oder die Beste sein muss, um etwas wert zu sein.

SELBSTVERTRAUEN

Selbstvertrauen heißt nicht nur, an sich zu glauben, sondern auch, sich selbst, die eigenen Gefühle und Gedanken ernst zu nehmen. Selbstvertrauen erleichtert vieles, was zu einem erfüllten Leben gehört: Schwierigkeiten meistern, Neues lernen, Aufgaben und Verantwortung übernehmen, Entscheidungen treffen.

Glauben Sie an Ihr Kind:

Kinder wollen etwas lernen und etwas können. Sie lernen gehen und sprechen, sich anziehen, zeichnen, singen und vieles mehr. Probleme haben Eltern dann, wenn sie etwas anderes oder mehr vom eigenen Kind erwarten, als dieses schon kann. Unterstützen und ermutigen Sie Ihr Kind dabei, wo es sich schwer tut.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind Körpererfahrungen:

Kinder wollen ausprobieren, erfahren, wie geschickt, wie beweglich sie sind, wie viel Kraft und Ausdauer sie haben. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, dass es viele körperliche Erfahrungen machen kann. Lassen Sie es klettern, springen, balancieren, tanzen usw.

Bestätigen Sie Ihr Kind in seinem Wahrnehmen und Erkennen:

Wir alle können spüren und etwas wahrnehmen. Zum Selbstvertrauen gehört auch, sich darauf verlassen zu können, dass diese Wahrnehmungen „stimmen“. Stärken Sie Ihr Kind, indem Sie ihm bestätigen, dass es stimmt, was es wahrgenommen hat.

Lassen Sie Ihr Kind es selbst versuchen:

Lassen Sie Ihr Kind probieren, geben Sie nicht alles vor. Ein Kind beim Basteln Schritt für Schritt anzuleiten, kann durchaus ein schönes gemeinsames Erlebnis sein und ein perfektes Produkt hervorbringen. Wichtig ist aber auch, dass Kinder die Möglichkeit haben, es selbst zu versuchen. Die Erfolgserlebnisse, die ein Kind dabei hat, stärken sein Selbstvertrauen.

GEFÜHLE

Wenn wir vor unseren Gefühlen davonlaufen, sie überspielen oder sie mit Drogen oder Medikamenten betäuben, werden wir früher oder später krank. Als Eltern sind Sie Vorbild für Ihr Kind. Kinder wünschen sich keine Superväter oder -mütter, die immer alles im Griff haben. Sie brauchen Menschen, die ihnen zeigen, dass es in Ordnung ist, auch einmal Angst zu haben, wütend zu sein – und die ihnen zeigen, wie man damit umgehen kann.

Werten Sie die Gefühle Ihres Kindes nicht ab:

Wenn Ihr Kind Angst hat, dann hat es Angst – unabhängig davon, ob diese Angst „objektiv“ begründbar ist. Aussagen wie „Reiß dich zusammen!“, „Du Heulsuse!“ usw. können dazu führen, dass sich das Kind wegen seiner Gefühle zu schämen beginnt und sie in Zukunft vielleicht verbergen oder unterdrücken wird. Machen Sie Ihr Kind nicht lächerlich. Vermitteln Sie ihm, dass es in Ordnung ist, wie es fühlt.

Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle auszudrücken:

Worüber wir reden können, mit dem können wir besser umgehen. Worte helfen uns, etwas zu verstehen. Gerade kleinere Kinder sind ihren Gefühlen oft ausgeliefert: Sie haben Bauchweh, wollen nicht mehr mitspielen. Wenn wir ihnen mit Worten helfen, sich selbst zu verstehen, sind sie oft erleichtert: „Hast du Angst vor...?“, „Warst du wütend, traurig, ..., als dich dein Freund ausgelacht hat?“ Schenken Sie Ihrem Kind Worte für seine Gefühle!

Lassen Sie Ihr Kind mit seinen Gefühlen nicht alleine:

Starke Gefühle können gerade für jüngere Kinder überwältigend sein. Aber auch größere Kinder und Jugendliche brauchen Eltern, die für sie da sind: Trösten Sie Ihr Kind, halten Sie es im Arm oder setzen Sie sich zu ihm und hören Sie ihm zu. Erlauben Sie Ihrem Kind, dass es seine Wut ausdrücken kann. Nehmen Sie es bei der Hand und helfen Sie ihm, wenn es Angst hat, etwas alleine zu bewältigen.

SICHERHEIT DURCH GRENZEN

Sicherheit entsteht durch Verlässlichkeit und Klarheit. Als Eltern sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind einen guten Rahmen zum Aufwachsen hat. Sie sorgen dafür, dass es regelmäßig und gesund isst, dass es zeitig zu Bett geht, dass es nicht zu viel fernsieht oder Computer spielt und vieles mehr. Dieser Rahmen gibt Sicherheit. Kinder wären damit überfordert, sich alle Grenzen selbst zu setzen. Darum tun Sie das für sie.

Sorgen Sie für einen Rahmen, der weder zu eng noch zu weit ist:

Ein optimaler Rahmen wächst mit dem Kind mit (z.B. altersgerechte Schlafenszeiten), lässt ihm genügend Freiraum und sorgt dafür, dass die körperlichen Grundbedürfnisse (ausreichender Schlaf, gesunde Ernährung, usw.) und Pflichten (Schule, Mithilfe im Haushalt) nicht vernachlässigt werden. Hinterfragen Sie von Zeit zu Zeit die von Ihnen gesetzten Grenzen und Regeln: Passen die Schlafenszeiten / Ausgehzeiten noch? Muss Ihr Kind noch bei jedem Familienausflug teilnehmen? usw.

zum Schutz vor Sucht?

Sagen Sie Ihrem Kind klar, wie Sie bestimmte Dinge sehen:

Die Meinung der Eltern zu Themen wie Rauchen, Drogen, Schönheitsideale, Mobbing, usw. ist für Kinder eine wichtige Orientierung. Es ist ihnen nicht egal, was die Eltern denken und ihnen gegenüber vertreten. Auch wenn sie es vielleicht manchmal nicht zugeben: Sie setzen sich damit auseinander. Eine klare Haltung, z.B. ein klares „Ich will nicht, dass du zu rauchen anfängst.“ mag zwar vielleicht nicht verhindern, dass das Kind es zumindest einmal ausprobiert. Es kann aber ein wichtiger Schutz davor sein, regelmäßig zu rauchen. Wichtig ist, dass Sie in Ihrer Haltung glaubwürdig sind. Trauen Sie sich auch „Nein“ zu etwas zu sagen.

KONFLIKTFÄHIGKEIT

Die Welt ist kein Ort, an dem jeder Wunsch immer sofort erfüllt wird oder alle immer der gleichen Meinung sind. Menschen haben unterschiedliche Ansichten, Interessen und Bedürfnisse. Das führt oft zu Konflikten. Kinder lernen von und mit ihren Eltern, wie sie damit umgehen können.

Leben Sie einen offenen Umgang mit Konflikten vor:

Wer Konflikte als bedrohlich empfindet, wird versuchen sie zu vermeiden oder davor zu flüchten, eventuell auch mit Hilfe von Drogen. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Konflikte im Zusammenleben normal sind und nichts Schlimmes passiert, wenn man sie beim Namen nennt und austrägt. Zeigen Sie ihm, dass man auch einmal verärgert oder verletzt sein kann, ohne dass man deswegen aufhört, sich zu lieben. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich wieder versöhnen und miteinander lachen kann.

Streiten Sie fair:

Streit entsteht meist aus Missverständnissen und unterschiedlichen Bedürfnissen heraus. Bedenken Sie: Jedes Bedürfnis hat seine Berechtigung. Bei einem konstruktiven Streit geht es nicht darum, wer gewinnt oder Recht hat, sondern darum, dass sich jeder in seinem Bedürfnis verstanden fühlt. Nutzen Sie bei einem Konflikt mit Ihrem Kind Ihre Machtposition nicht aus. Nehmen Sie Ihr Kind ernst, hören Sie ihm zu und erklären Sie auch Ihre Sichtweise.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass man sich Unterstützung holen kann:

Nicht alle Konflikte oder Probleme lassen sich lösen. Oft liegen die eigentlichen Ursachen tiefer und versteckt. Denken Sie nach, reden Sie mit Ihrem Partner. Suchen Sie sich Beratung und Hilfe (z.B. bei Familienberatungsstellen), wenn die Konflikte sehr belastend sind. Die Fähigkeit, sich Hilfe und Unterstützung zu holen, ist eine Stärke – und keine Schwäche!

Muten Sie Ihrem Kind zu, Enttäuschungen auszuhalten:

Aus Kindern, denen jeder Wunsch erfüllt und jedes Hindernis aus dem Weg geräumt wird, werden Erwachsene, die mit Misserfolgen und Enttäuschungen im Leben nicht zurechtkommen. Als Eltern ist es nicht Ihre Aufgabe, Ihrem Kind Enttäuschungen zu beschern, aber: Geben Sie nicht jedem Wunsch nach, nur weil Ihr Kind sonst frustriert wäre. Muten Sie Ihrem Kind zu, dass es auch etwas aushalten kann.

FANTASIE UND KREATIVITÄT

Jeder Mensch verfügt über Fantasie und Kreativität. Wer nur immer „funktioniert“, nach übernommenen Vorstellungen lebt und arbeitet und dem Eigenen keinen Raum gibt, wird schließlich blass und leer. Das kann zu Depression oder Lebensmüdigkeit führen – oder zum Versuch, sich die Lebendigkeit durch Rausch- und Risikosituationen wieder zu holen.

Lassen Sie Langeweile zu:

Kinder erleben Langeweile meistens als unangenehm. Eltern sind in diesen Situationen oft versucht, ihrem Kind das Fernsehen oder Computerspielen usw. zu erlauben. Langeweile – das Erleben, dass gerade „nichts“ ist – ist jedoch oft die Voraussetzung dafür, dass eigene Ideen entstehen können. Bewerten Sie Langeweile nicht negativ.

Überhäufen Sie Ihr Kind nicht mit Spielzeug:

Vorgefertigtes Spielzeug lenkt die Aufmerksamkeit eher auf das richtige Anwenden und Gebrauchen als auf das Entdecken der eigenen Fantasie. Einfache Dinge können dagegen die Fantasie anregen und die Kreativität fördern. Sammeln Sie zum Beispiel einmal Schachteln in verschiedenen Größen und stellen Sie sie Ihrem Kind zur freien Verfügung.

Spielen Sie:

Eine Atmosphäre, in der nicht alles immer nur ernst ist, fördert ebenso die Fantasie. Sie sind Ihrem Kind Vorbild. Zeigen Sie ihm, dass man Arbeiten manchmal auch singend oder scherzend verrichten kann. Nehmen Sie sich hin und wieder Zeit, einem spontanen Einfall zu folgen. Erfinden Sie gemeinsam Wortspiele oder Reime. Spielen Sie!

GENUSS UND LEBENSFREUDE

Genießen heißt, sich mit seinen Sinnen auf etwas einzulassen, was gut tut, sich Freude in den Alltag zu holen. Wer nicht genießen kann, wird schließlich bitter: Das Leben macht keine Freude, es wird als mühselig oder sinnlos empfunden. Das kann zu Sucht führen – als Versuch, in der Übersteigerung das zu finden, was im normalen Leben fehlt.

Fördern Sie vielfältige Sinneserfahrungen:

Um zu genießen, brauchen wir unsere Sinne. Fernsehen oder die Beschäftigung am Computer kann lustig, spannend oder anregend sein. Es ersetzt aber nicht den direkten Kontakt mit Dingen, Menschen und der Natur. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, dass es Erfahrungen aus erster Hand macht.

Schreiben Sie Ihrem Kind nicht vor, was schön ist:

Was uns glücklich macht, uns belebt, uns Spaß macht, uns entspannt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Genießen passiert außerdem im Moment. Was gestern gut war, muss nicht heute auch gut sein. Lassen Sie Ihr Kind sich selbst und die Welt entdecken. Schreiben Sie ihm nicht vor, an was es Freude haben soll.

Schützen Sie Ihr Kind vor Fremdbestimmung durch Medien:

Medien sind voll von Bildern, in denen Menschen genießen und Spaß haben. Das hat Einfluss auf unsere Wahrnehmung. Wir orientieren uns an den Lebensweisen, die wir im Fernsehen sehen, und nicht mehr an uns selber. Helfen Sie Ihrem Kind, sich sein eigenes Genießen und Erleben zu bewahren. Reden Sie gemeinsam über Werbung und Sendungen, die Sie sehen.

Bereichern Sie Ihren Alltag mit lustvollen Kleinigkeiten:

Zum Genießen braucht es oft nicht viel. Wichtig ist nur, dass wir uns kurz Zeit nehmen. Als Eltern geben Sie das Alltagsleben in der Familie vor. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass das Leben nicht nur Arbeit und Ernst bedeutet, sondern auch Freude ist. Machen Sie kurz Pause und genießen Sie die Sonne auf Ihrem Gesicht. Scherzen Sie, machen Sie Schabernack...

EINE GUTE UMWELT

Die Familie ist der wichtigste Ort für ein Kind. Kinder brauchen aber auch die Welt rundherum: Kindergarten, Schule, Arbeitsstätte, öffentliche Plätze usw. Werden wesentliche Lebensbereiche als sehr belastend erlebt (z.B. Dauerstress, Überforderung oder Mobbing in Schule oder Betrieb), kann das dazu führen, dass wir krank werden oder zu Drogen greifen, um diese Belastung auszuhalten.

Unterstützen Sie Ihr Kind bei Problemen:

Schwierigkeiten können uns herausfordern und zu wichtigen Erfahrungen führen. Oft ist es aber nicht leicht abzuschätzen, ob ein Kind daran wachsen wird oder Schaden erleidet. Reden Sie viel mit Ihrem Kind! Überlegen Sie gemeinsam, welche Schritte Sie unternehmen können. Holen Sie sich Unterstützung durch Gespräche mit anderen oder bei Beratungsstellen. Sprechen Sie mit der Kindergartenpädagogin, der Lehrkraft, dem Lehrlingsausbilder.

Setzen Sie sich für eine kindgerechte Umwelt ein:

Es gibt viele Möglichkeiten, Verbesserungen anzuregen oder mitzugestalten, von der Mitarbeit in Vereinen bis zu gemeinsamen Nachbarschaftsaktivitäten. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Menschen, vor allem gemeinsam, etwas gestalten und verändern können!

Die angeführten Tipps für Eltern stammen aus dem Handbuch „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?“





Bindung und Sucht



EINIGE ANMERKUNGEN ZUM THEMA
VON HENRI JULIUS*

Bindung bezeichnet die besondere Beziehung eines Kindes zu seinen Eltern oder Personen, die es beständig betreuen. Bindungen sind selektiv und spezifisch, in den Emotionen verankert und verbinden das Individuum mit anderen, besonderen Personen über Raum und Zeit hinweg.

* Prof. Dr. Henri Julius ist Professor für Allgemeine Sonderpädagogik mit dem Schwerpunkt Verhaltensgestörtenpädagogik an der Universität Rostock. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt u.a. das Thema Bindungsgeleitete Interventionen. Ab Herbst 2012 lehrt er dazu in Linz in einem dreisemestrigen Lehrgang an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich.

Das Konzept der Bindung geht auf Bowlby (1969; 1980) zurück, der dieses Konstrukt v.a. auf dem Hintergrund der Erfahrungen mit elternlosen Heimkindern und dem Hospitalismusphänomen (Spitz, 1945) sowie den Reaktionen von Kindern auf längere Trennungen von ihren Eltern entwickelte (Rauh, 2000). Im Gegensatz zu psychoanalytischen und lerntheoretischen Ansätzen geht Bowlby davon aus, dass die emotionale Beziehung des Kindes zu seiner Mutter bzw. Hauptpflegeperson eine instinktive Basis hat und nicht vom Bedürfnis nach Nahrung abhängig ist, wie dies von der Psychoanalyse und den Lerntheorien postuliert wurde.

Nach Bowlby besteht die Notwendigkeit, mindestens eine Bindung aufzubauen, deren Funktion es ist, Schutz und Sicherheit zu geben und gegen Stress zu schützen. Der Schutz gegen Stress wird zwar gelegentlich in der Bindungsliteratur erwähnt, ist aber bisher kaum herausgearbeitet worden.

Die **Bindungserfahrungen** eines Kindes mit seinen Bezugspersonen bilden sich aus bindungstheoretischer Sicht beim Kind in so genannten internalen Arbeitsmodellen ab. Internale Arbeitsmodelle sind geistige Repräsentationen – im Sinne von Schemata – von vergangenen Beziehungserfahrungen, die sowohl affektive als auch kognitive Komponenten enthalten. Je nach Qualität dieser Beziehungserfahrungen entwickeln Kinder ein sicheres, ein unsicher-vermeidendes, ein unsicher-ambivalentes oder ein desorganisiertes Arbeitsmodell von Bindung.

Im **Arbeitsmodell sicher gebundener Kinder** sind die Bindungsfiguren aufgrund entsprechender Erfahrungen als feinfühlig, zuverlässig, verfügbar und unterstützend repräsentiert. Deshalb suchen sicher gebundene Kinder in stresshaften Situationen aktiv deren Nähe, Trost und Unterstützung. Durch die Nähe und insbesondere durch den Körperkontakt zur Bindungsfigur werden die neurobiologischen Stress-Systeme des Kindes sehr schnell herunterreguliert.

Im Gegensatz zum Arbeitsmodell sicher gebundener Kinder sind im **Arbeitsmodell unsicher-vermeidend gebundener Kinder** die Bindungsfiguren aufgrund entsprechender Erfahrungen als zurückweisend und nicht unterstützend repräsentiert. Um weitere Zurückweisung zu vermeiden, verhalten sich diese Kinder eher beziehungsvermeidend und suchen in stresshaften Situationen keine Nähe, Trost und Unterstützung bei ihren Bindungsfiguren. Stattdessen zeigen sie ein erhöhtes Explorationsverhalten, indem sie sich z.B. Spielsachen oder anderen Objekten zuwenden. Dieses Verhalten wird als eine Verschiebung der Aufmerksamkeit weg von der stresshaften Situation interpretiert. Die Stress-Systeme der betroffenen Kinder werden durch diese Strategie jedoch nur suboptimal reguliert.

Unsicher-ambivalent gebundene Kinder haben ihre Bindungsfiguren bezüglich deren Responsivität und Verfügbarkeit als unberechenbar repräsentiert. Ein solches Arbeitsmodell ist Folge eines Sorgeverhaltens, das durch unvorhersehbares Eingehen der Bindungsfiguren auf die Bindungsbedürfnisse des Kindes (Bedürfnis nach Nähe) charakterisiert ist. Da sich Kinder dieser Bindungsgruppe der Verfügbarkeit ihrer Bezugspersonen in potenziellen, stresshaften Situationen nicht sicher sein können, suchen sie ständig deren Nähe. Anders als bei sicher gebundenen Kindern führt die Nähe und der Körperkontakt zur Bindungsfigur jedoch nicht zur Stressreduktion. Denn durch die ständige Sorge um die Verfügbarkeit der Bindungsfigur wird diese selbst zur Quelle chronischen, passiven Stresses für das Kind.

Im **Arbeitsmodell desorganisierter Kinder** ist das Kind selbst als vulnerabel und hilflos im Angesicht angst- und stressauslösender Situationen repräsentiert, und die Bindungsfigur als eine Person, die keine Sicherheit in solchen Situationen bietet. Ein solches Arbeitsmodell von Bindung ist nach den bisherigen Ergebnissen charakteristisch für Kinder, die von ihren Eltern zurückgewiesen und vernachlässigt werden, deren Eltern häufig mit Trennung drohen sowie für Kinder, die von ihren Eltern physisch misshandelt oder sexuell missbraucht werden. In letzteren Fällen sind die Bindungsfiguren zudem selbst die aktive Quelle des kindlichen Stresses.

Aus der Perspektive der **Stressreduktion erfüllt nur die sichere Bindung** die Funktion, die neurobiologischen Stress-Systeme eines Individuums herunterzuregulieren. Die bisherigen Daten zeigen, dass das basale Aktivierungsniveau der Stressachsen bei vermeidend und ambivalent gebundener Individuen höher liegt als bei sicher gebundenen Kindern (Julius et al. (2012). Zudem reagieren vermeidend und ambivalent gebundene Menschen in der Regel stärker und lang anhaltender auf einen Stressor. Die ungünstigste Stressregulation weist das desorganisierte Muster auf. Individuen dieser Bindungsgruppe weisen häufig eine noch wesentlich höhere, basale Aktivierung ihrer Stress-Achsen auf und reagieren zumeist hyperreaktiv auf Stress.

Ursprünglich bezog sich das Konzept der Bindung ausschließlich auf die Beziehung zwischen einem Kind und dessen primärer Bezugsfigur, auch als Bindungsfigur bezeichnet. Seit den Arbeiten von Hazan und Shaver (1987), die **Liebesbeziehungen als Bindungsbeziehungen** konzeptionalisierten und die zeigen konnten, dass eine Liebesbeziehung durch Merkmale einer Bindungsbeziehung charakterisiert ist, wurde das Konzept der Bindung vermehrt auch auf Beziehungen im Erwachsenenalter ausgeweitet. Trinke und Bartholomew (1997) waren die ersten, die das Konzept der Bindung im jungen Erwachsenenalter auch auf gleichaltrige Freunde und auf Geschwister angewendet haben.

Auf dem Hintergrund dieser kurzen Ausführungen zur Bindungstheorie liegt der Zusammenhang mit Suchtproblemen auf der Hand. Der Versuch, Stress mit Hilfe von Suchtmitteln zu reduzieren, ist einer der zentralen psychischen Mechanismen, der zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Sucht führt. So ist es denn auch nicht verwunderlich, dass sicher gebundene Menschen signifikant seltener Suchtleiden entwickeln, da sie über optimale Strategien der Stressreduktion verfügen. Die Gruppe der desorganisiert gebundenen Menschen dürfte das höchste Risiko haben, ein Suchtleiden zu entwickeln, da betroffene Menschen unter chronisch hohem Stress leiden, gleichzeitig aber über keinerlei Strategien verfügen, ihren Stress zu reduzieren.

Sicher gebundene Menschen entwickeln seltener Suchtleiden, da sie über optimale Strategien der Stressreduktion verfügen.

Kinder aus suchtbelasteten Familien

Die Familie ist ein zentraler Ort für Suchtvorbeugung, sie kann aber auch einen Risikofaktor für die Entwicklung von Kindern darstellen. Besonders gefährdet sind jene Kinder und Jugendlichen, die in suchtbelasteten Familien aufwachsen. Sie besitzen ein vier- bis sechsfach höheres Risiko, später ebenfalls eine Suchtkrankheit zu entwickeln.

Tausende Kinder in Österreich leben in einem familiären Umfeld, in dem die Probleme der Eltern einen Risikofaktor für eine gesunde Entwicklung darstellen. So hat zum Beispiel jedes vierte Kind in Österreich zumindest einen alkoholmissbrauchenden oder -abhängigen Elternteil. Studien zeigen, dass diese Kinder ein vier- bis sechsfach höheres Risiko besitzen, später ebenfalls an Alkoholismus zu erkranken als Kinder Nichtbetroffener.

Die Auswirkungen auf das unmittelbare Umfeld sind meist fatal, denn Menschen mit Suchtproblemen „erzwingen“ quasi von ihrer Familie bestimmte Verhaltensweisen, wie eine Tabuisierung, wenn über das wahre Ausmaß der Sucht nichts nach Außen dringen darf. Suchtkranke erwarten auch häufig, dass Fehler und Versäumnisse von anderen vertuscht oder korrigiert werden oder, dass die Sichtweise, jemand anderer sei Schuld am Trinkverhalten des Betroffenen, geteilt wird. Die Lebensumstände von Eltern, die von illegalen Drogen abhängig sind, sind überdies häufig von Armut und sozialer Benachteiligung gekennzeichnet. Das heißt, eine Suchtkrankheit, in den meisten Fällen geht es um Alkohol, ist keine Angelegenheit des Einzelnen, sondern betrifft die ganze Familie.

FAMILIENSYSTEME

Um die Dynamik von suchtbelasteten Familien besser verstehen zu können, ist es hilfreich, sich die Struktur familiärer Systeme zu verdeutlichen. Denn Familien bestehen immer aus mehreren Subsystemen. Jeder Elternteil stellt sein eigenes, individuelles System mit der eigenen Vorgeschichte, bestimmten Werten und Visionen dar. Zusammen ergeben diese individuellen Systeme zunächst ein partnerschaftliches und schließlich, mit der Geburt eines Kindes, ein elterliches System. Kinder wiederum leben in ihrem kindlichen Subsystem. Und gerade für Kinder ist es oft spannend, nicht nur die Beziehung zwischen ihnen und ihren Eltern in den Mittelpunkt zu stellen, sondern auch die Paarbeziehung der Eltern zu beobachten, und zwar schon von klein auf.

Wenn nun der Alkohol, oder auch illegale Drogen – sei es aus Gewöhnung oder aus dem Versuch Probleme damit zu bewältigen – einen immer wichtigeren Stellenwert im Leben eines Elternteils einnimmt, dann führt das zwangsläufig zu einer Störung der familiären Subsysteme. Es entsteht ein dauerhaftes Ungleichgewicht, das zu Konflikten führt. Besonders problematisch ist das für die darin aufwachsenden Kinder. Sie versuchen die vorhandene Disharmonie mit unterschiedlichen Anpassungsleistungen auszugleichen. Die Möglichkeiten, auf die häufigen Konflikte zu reagieren, reichen vom Verbünden mit einem Elternteil über die Rollenumkehr (Parentifizierung), d.h. wenn Kinder in die Rolle von Erwachsenen schlüpfen, bis zum Ablenken durch Verhaltensauffälligkeiten oder zur unauffälligen, stillen Resignation.

HOHE BELASTUNGEN FÜR KINDER

Kinder aus suchtbelasteten Familien sind oft sich selbst überlassen und müssen Aufgaben übernehmen, denen sie aufgrund ihres Entwicklungsstandes noch nicht gewachsen sind. Sie können frühreifes, erwachsenes und somit altersunangemessenes Verhalten zeigen, indem



aus chip FOTOWELT: fotowettbewerb „ganz nah dran“, Kinderaugen von MJMAJ

sie in ihren Familien übermäßig viel Verantwortung für zahlreiche tägliche Abläufe übernehmen. Verhaltensweisen wie Gefühlskontrolle, Schweigen, Verleugnung oder Isolation werden aus ihrer Sicht als geeignete Problemlösungsstrategien angesehen. In suchtbelasteten Familien herrschen meist hohe Belastungssituationen. Die Kinder erleben darin nicht nur mehr Konflikte, sondern sind auch oft extremen Stimmungsschwankungen und Unberechenbarkeiten im Elternverhalten ausgesetzt und geraten häufiger in Loyalitätskonflikte zwischen den Elternteilen. Zudem werden diese Kinder häufiger Opfer von Vernachlässigung und Misshandlungen – physisch, psychisch und sexuell.

DER FAKTOR RESILIENZ

Die Entwicklungsrisiken für Kinder aus suchtbelasteten Familien, selbst Suchtprobleme zu entwickeln sind demnach klarerweise höher als für Kinder aus „normalen“ Familien. Dennoch ist es bemerkenswert, dass immerhin rund ein Drittel dieser Kinder keine relevanten Probleme entwickelt und psychisch gesund bleibt. Das Zauberwort in diesem Zusammenhang heißt „Resilienz“. Darunter versteht man die Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen und gegen alle Wahrscheinlichkeit daran sogar zu gedeihen.

In der Forschung zum Thema Kinder aus suchtbelasteten Familien – im deutschsprachigen Raum ist vor allem Michael Klein vom Deutschen Institut für Sucht- und Präventionsforschung in Köln zu nennen – werden meist sieben Resilienzen genannt, die vor den Folgen der krankmachenden Familienumwelt schützen können:

- 1 | **Einsicht:** z. B. dass mit dem alkoholabhängigen Vater etwas nicht stimmt
- 2 | **Unabhängigkeit:** z. B. sich von den Stimmungen in der Familie nicht mehr beeinflussen zu lassen
- 3 | **Beziehungsfähigkeit:** z. B. in eigener Initiative Bindungen zu psychisch gesunden und stabilen Menschen aufzubauen
- 4 | **Initiative:** z. B. in Form von sportlichen und sozialen Aktivitäten
- 5 | **Kreativität:** z. B. in Form von künstlerischem Ausdruck
- 6 | **Humor:** z. B. in Form von Sarkasmus und Ironie als Methode der Distanzierung
- 7 | **Moral:** z. B. in Form eines von den Eltern unabhängigen stabilen Wertesystems

UNTERSTÜTZUNG MIT GESPÜR

Das Umfeld außerhalb der Familie kann ebenfalls zu einer positiven Entwicklung beitragen. So können beispielsweise die Schule, der Kindergarten oder andere pädagogische Einrichtungen für die Kinder zu einer positiven Gegenerfahrung werden, wenn sie dort Anerkennung, Spaß, Struktur, Kontinuität, aber auch Kontakt mit kompetenten und verständnisvollen Erwachsenen erleben. Aus Sicht der Suchtprävention ist es wichtig, Kindern aus suchtbelasteten Familien möglichst frühe Hilfen und Interventionen bereitzustellen, um eine optimale Entwicklung wahrscheinlicher zu machen bzw. erste auftretende Störungen schnell zu behandeln.

In Österreich gibt es bis dato leider sehr wenige explizite Angebote für Kinder aus suchtbelasteten Familien. Auf Expertenebene koordiniert das Institut Suchtprävention in Linz sowohl das oberösterreichische Netzwerk ENCARE Oberösterreich als auch das österreichweite Netzwerk **ENCARE AUSTRIA**. Dadurch sollen der Austausch von Erfahrungen und das Generieren von Fachwissen zwischen Expertinnen und Experten ermöglicht werden, die professionell im Problemfeld „Kinder in suchtbelasteten Familien“ tätig sind. Darüber hinaus bietet das Institut für Personen, die beruflich mit Kindern zu tun haben, das Seminar „Unterstützung mit Gespür: Kinder aus suchtbelasteten Familien“ an (siehe Seite 16).

Günther Ganhör

Weiterführende Informationen und zahlreiche Literaturhinweise zum Thema: www.encare.at



DIE E-ZIGARETTE: EINE ALTERNATIVE FÜR RAUCHER UND RAUCHERINNEN?

Das elektronische Rauchen scheint, zumindest will uns das die Werbung weismachen, die Lösung aller Raucher-Probleme zu sein. Gesundes Rauchen, im Wissen niemanden – auch nicht sich selbst – damit gesundheitlich zu schädigen. Das klingt gut. Ob es das auch tatsächlich ist, kann selbst nach ausgiebiger Recherche zum Thema nicht eindeutig beantwortet werden.

„Electronic Nicotine Delivery Systems“ (ENDS), so der englische Fachausdruck, gibt es in den unterschiedlichsten Varianten. Die am weitesten verbreitete ist sicherlich die E-Zigarette, die in Form und Größe immer mehr den bekannten herkömmlichen Glimmstängeln ähnelt.

FUNKTIONSPRINZIP

Das Funktionsprinzip ist bei allen ENDS gleich: Hauptbestandteile sind ein wiederaufladbarer Akku, ein Heizelement und ein Depot für die zu verdampfende Flüssigkeit (Liquid). Die meisten haben an der Spitze eine Leuchtdiode, die das Glimmen einer echten Zigarette simuliert bzw. anzeigt, ob die Zigarette ein- oder ausgeschaltet ist. Der wesentliche Unterschied zur herkömmlichen Zigarette ist, dass beim elektronischen Rauchen keine Verbrennung stattfindet. Im Gegensatz zur Zigarette, wo Tabak mit ca. 800° verbrannt und so eine Vielzahl an giftigen und krebserregenden Stoffen freigesetzt wird, verdampft bei der E-Zigarette das Liquid bei einer Temperatur von etwa 60°. Der Dampf wird vom Rauchenden inhaliert und ist in etwa vergleichbar mit dem Dampf von Nebelmaschinen für Bühnen und Diskotheken. Qualitätskriterien sind neben Optik und Haptik die Akkulaufzeit, die Handhabung und die Dampfentwicklung. Doch an der Qualität mangelt es noch häufig. Für die hauptsächlich im Fernen Osten produzierten E-Zigaretten gibt es keine Herstellungsnormen. Wie sich eventuelle Bauteilmängel auf die Gesundheit auswirken können, ist völlig unklar.

LIQUID

Hauptbestandteil der zu verdampfenden Flüssigkeit ist das vielseitig einsetzbare Propylen-Glycol (E1520). Über beigefügte Aromastoffe und ätherische Öle bekommt das Liquid seinen Geschmack. Im Internet ist an Geschmacksrichtungen so gut wie alles zu bekommen, von Tabak über Schokolade bis hin zu diversen Obstsorten. Die Sorten sind meist in vier verschiedenen Nikotinstärken erhältlich: stark, mittel, leicht und ohne. Wie stark „stark“ oder wie leicht „leicht“ aber wirklich ist, ist anbieterabhängig. Die Angaben variieren hier deutlich und sind schwer zu vergleichen, da es immer auch auf die Größe des in der E-Zigarette verwendeten Depots ankommt. In den USA tauchen zudem bereits vermehrt Liquids auf, die als „Transporter“ für Medikamente eingesetzt werden. Die Zusammensetzung der verwendeten Flüssigkeit ist auch einer der Hauptkritikpunkte am elektronischen Rauchen. Die Inhaltsstoffe sind nur den Herstellern bekannt und unterliegen keinen gesetzlichen Kontrollen. Sie werden meist im Ausland ohne jegliche Auflagen entwickelt und hergestellt. Analysen in europäischen Labors sind wenig aussagekräftig, da die Ergebnisse immer nur für die jeweilige Produktionscharge gelten. Produkte ein und desselben Anbieters variieren miteinander deutlich in den Inhaltsstoffen.

GESUNDHEIT

Viele nutzen die E-Zigarette als „gesündere“ Alternative oder als Hilfsmittel zum Rauchstopp. Über die gesundheitlichen Folgen des „Dampfens“ gibt es noch keine gesicherten Erkenntnisse. Es gibt aber Hinweise, dass es zu Reizungen der Atemwege und allergischen Reaktionen kommen kann. Weiters konnten tabakspezifische, krebserregende Nitrosamine in ENDS nachgewiesen werden.

Das im Tabak und E-Zigaretten vorhandene Nikotin ist ein starkes Nervengift mit sehr hoher Suchtpotenz und somit hauptverantwortlich für den abhängigen Konsum. Aus dieser Sicht ist das Rauchen von nikotinhaltigen E-Zigaretten aus gesundheitlichen Gründen abzulehnen. Wissenschaftliche Analysen zeigten jedoch, dass bei ENDS deutlich geringere Nikotinmengen als bei herkömmlichen Zigaretten im Blutplasma nachweisbar waren. Zudem scheint es, als ob das ENDS-Nikotin weniger lange wirkt.

Diese Insuffizienz wirkt sich auch auf das zweite Hauptmotiv der Konsumenten aus: den Rauchstopp. Zertifizierte Arzneimittel zur Rauchentwöhnung (Nikotin-Inhalatoren, Nikotinpflaster) sind in der Lage, Nikotin in exakten Dosen zu verabreichen, was für einen kontrollierten Entzug wichtig ist. Liquids können das – zumindest aus heutiger Sicht – nicht. Beim Rauchausstieg spielen zudem jahrelang gelebte Rituale und Verhaltensmuster eine wesentliche Rolle. Durch E-Zigaretten werden diese zum Teil aufrechterhalten, was ein Vorteil für den schrittweisen Ausstieg sein könnte.

Das dritte Motiv ist das Rauchen im Nichtraucherbereich. Trotz der geringeren Belastung für Nichtraucher ist dies aus gesundheitlichen und suchtspezifischen Gesichtspunkten sehr bedenklich. Normale Zigaretten haben ein „natürliches“ Ende. Größere Depots in E-Zigaretten erlauben bis zu 600 (!) Züge am Stück. Das entspricht ca. 50 „normalen“ Zigaretten. Das besonders gesundheitsschädliche Kettenrauchen wäre somit deutlich einfacher umzusetzen.

RECHTLICHE SITUATION

Anbieter von E-Zigaretten werben damit, dass das Rauchen im Nichtraucherbereich erlaubt sei. Interessanterweise finden sich auf den Webseiten der Hersteller Hinweise, die dem Dampfer empfehlen, darauf zu verzichten, wenn sie z.B. vom Restaurantbesitzer dazu angehalten werden. Das bedeutet nichts anderes, als das die rechtliche Situation völlig ungeklärt ist. In allen europäischen Ländern ist der Konsum von E-Zigaretten erlaubt. Bei Verkauf und Weitergabe gibt es rechtlich eine große Bandbreite zwischen legal und illegal.

In Österreich ist der Verkauf von nikotinhaltigen Liquids nicht erlaubt.

Nikotinhaltige Liquids wurden vom Bundesministerium für Gesundheit als Arzneimittel bzw. Medizinprodukt eingestuft. Durch diese Einstufung müssen Nikotinliquids geprüft und zertifiziert werden – ein sehr aufwendiger Prozess, den noch kein Hersteller durchlaufen hat. Laut Auskunft des BMI gibt es auch EU-weit noch keine Anträge. Somit ist der Handel in Österreich auf nikotinfreie Liquids beschränkt. Was das Dampfen im Nichtraucherbereich betrifft ist die Rechtslage unklar. Das Nichtraucherschutzgesetz ist klar auf Tabakprodukte und Tabakinhaltsstoffe ausgelegt. Laut BMI wird das Dampfen in Nichtraucherbereichen als nicht erlaubt angesehen, da Nikotin im weitesten Sinne als Tabakinhaltsstoff betrachtet werden kann – und da niemand von außen beurteilen könne, ob das dampfende Liquid nikotinhaltig ist oder nicht. Motiv hierfür ist weniger der Nichtraucherschutz, sondern mehr die Vorbeugung von Konflikten zwischen Nichtrauchern und Dampfern. Ausjudizierte Fälle stehen noch aus bzw. wird es vielleicht gar nicht geben wenn es, wie angekündigt, zu einer EU-weiten ENDS-Regelung noch in diesem Jahr kommen sollte. In Geschäften für Rauchwaren und Apotheken sind E-Zigaretten erhältlich – jedoch ausschließlich mit nikotinfreien Liquids. Dank Internet ist diese Hürde aber problemlos zu überwinden.

PRAXISTEST UND FAZIT

Die Vision vom Rauchen oder Dampfen ohne seine Gesundheit oder die anderer Menschen zu schädigen, hat etwas für sich. Aktuell kann davon aber noch keine Rede sein. Zu wenig ausgereifte ENDS und das Fehlen von Sicherheitsstandards tragen nicht gerade zur Konsumentensicherheit bei. Ein zukünftiger Einsatz als Tabakentwöhnungsprodukt ist sehr gut vorstellbar, hier stehen aber noch Wirksamkeitsstudien und Arzneizertifizierungen für nikotinhaltige Liquids aus. Und dann stellt sich noch die große Frage, ob das Dampfen für den Raucher, die Raucherin überhaupt eine Alternative darstellt. Im Praxistest zeigt sich, dass das Ziehen an einem „Kugelschreiber“ ein bisschen etwas von virtueller Liebe hat. Irgendwie fühlt sich das nicht echt an bzw. schmeckt auch nicht so. Der in der Werbung so detailreich beschriebene Tabakgeschmack (natürlich ohne Nikotin) ist mit dem einer Zigarette wenig zu vergleichen. Das gilt übrigens auch für das Liquid mit Apfelgeschmack, von Apfel weit und breit keine Spur. Ein echtes Rauchgefühl stellt sich auch durch reichlichen Dampf nicht ein und die Bedienung einer E-Zigarette ist deutlich aufwendiger. Akkus müssen geladen, Depots mit Liquid gefüllt werden. Preislich ist das elektronische Rauchen um bis zu 50 % günstiger als herkömmliches Rauchen. Im Praxistest sehr gut gefallen hat die Tatsache, dass die Belästigung der Nichtraucher im Raum deutlich geringer ist als bei Tabakrauch und der Geruch auch nur relativ kurz im Raum verbleibt. Ob die E-Zigarette als Lifestyleprodukt für Nichtraucher interessant sein wird, ist schwer abschätzbar. Wenn der Verkauf und Konsum von E-Zigaretten EU-weit geregelt und der Zugang erschwert wird, ist eine breite Durchsetzung fraglich.

Eines kann mit Sicherheit gesagt werden: Das Dampfen ist weniger gesundheitsschädlich als das Rauchen von Tabak. Trotzdem kann man Nichtrauchern nur deutlich abraten damit zu beginnen, egal ob nun „American Blend Tobacco“ mit Nikotin oder Erdbeergeschmack ohne Nikotin in die E-Zigarette gefüllt wird.

Michael Silly*

* Mag. Michael Silly ist Mitarbeiter des Instituts Suchtprävention und ist in der Abteilung Schule-Familie-Kinder im Bereich Tabakprävention tätig.

„SUCHTPRÄVENTION IST ANSPRUCHSVOLLER GEWORDEN“

Günther Ganhör im Gespräch mit Elisabeth Wienemann* über neue Trends in der betrieblichen Suchtvorbeugung



Frau Wienemann, als wir Sie im Jahr 2006 zum Thema betriebliche Suchtprävention (fortyfour Nr. 7) interviewt haben, bezeichneten Sie als die drei wichtigsten Säulen Information, Sensibilisierung und veränderte Konsumkultur. Was hat sich seither in der betrieblichen Suchtprävention verändert bzw. gibt es mittlerweile neue Trends und Erkenntnisse?

Ja, es gibt neue Trends. Einer davon ist dahingehend zu beobachten, dass Interventionen heute zunehmend als präventives Element eingesetzt werden. Da geht es um ein frühzeitiges Einschreiten schon bei riskantem Konsum, und nicht erst bei einer Suchtkrankheit. Wir haben in vergangenen Jahren einen **Paradigmenwechsel** erlebt, **von der Suchthilfe zur Suchtprävention**. Die Gesundheitsförderung steht nun mehr im Blickpunkt. Die betriebliche Suchtprävention entwickelt sich zunehmend zu einer wichtigen Säule des Personal- und Gesundheitsmanagements. Das zeigt sich zum Beispiel an den Qualitätsstandards für betriebliche Suchtprävention und Suchthilfe der DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen). Hier wurde unter anderem das klassische Interventionsgespräch um ein Fürsorgegespräch und ein Klärungsgespräch ergänzt.

Wie unterscheiden sich diese zusätzlichen Gesprächsformen?

Beim **Fürsorgegespräch** geht es um Auffälligkeiten im Arbeits- und Leistungsverhalten, die aber nicht eindeutig mit Sucht oder Suchtmittelgebrauch in Zusammenhang gebracht werden, sondern auf verschiedene Ursachen – vermehrt auch psychische Probleme – zurückgeführt werden können. Da geht es um Abwesenheit im Betrieb, Störungen am Arbeitsplatz, mehr Konflikte usw. Die Führungskräfte sollen im Rahmen dieses Gesprächs Auffälligkeiten ansprechen und nachfragen: Was ist los? Kann dir der Betrieb irgendwie helfen? Es ist ein Frühsignal, ein einfaches Nachfragen, bei dem es keine Auflagen gibt. Das **Klärungsgespräch** kommt dann zum Einsatz wenn es schon relevante Auffälligkeiten gab. Bei dieser Gesprächsform gibt es klare Regeln. Das Ziel ist eine Verhaltensänderung des Mitarbeiters. Jedoch ist auch hier noch kein sichtbarer Zusammenhang mit einer Suchtthematik vorhanden. Falls ja, ist ein erstes Stufengespräch erforderlich.

Gibt es weitere Beispiele für diesen Paradigmenwechsel?

Man kann sagen, dass die Suchtprävention generell anspruchsvoller geworden ist. Man schaut bei psychischen Belastungen schneller hin und das Spektrum hat sich um Medikamentenprobleme und Verhaltenssüchte stark erweitert. Es gibt mehr Wissen, neue Studien, zum Beispiel über problematisches Trinkverhalten weiblicher Führungskräfte, usw. Für Betriebe allein ist das oft gar nicht mehr zu bewältigen. Da braucht es ein Unterstützungssystem zur psychischen Gesundheit. Es ist wichtig zu wissen: Wo kann ich mir als Mitarbeiter, als Führungskraft Hilfe holen? Ein relativ neuer Trend sind in diesem Zusammenhang die so genannten **„Employee Assistance Programs (EAP)“**. Das sind Sozialberatungen, die meist via Telefon rund um die Uhr zur Verfügung stehen. Führungskräfte, aber auch andere Mitarbeiter – je nach Vereinbarung und Budget – können diesen Service in Anspruch nehmen. Entwickelt wurde das Konzept zwar schon in den 70er-Jahren, seit etwa fünf Jahren gibt es auf diesem Gebiet aber einen regelrechten Boom.

Wie wirken sich Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheit auf die betriebliche Suchtprävention aus?

Hier muss man zwei Seiten betrachten: Zunächst hat Suchtprävention in der Krise eine stärkere Bedeutung. In den 90er-Jahren gab es für die betriebliche Suchtprävention eine Flaute. In der Personalführung spielt dieser Bereich heute eine deutlich größere Rolle. Es gibt ein Ansteigen von Auffälligkeiten in Betrieben, es gibt aber auch mehr Interventionen. Das hängt damit zusammen, dass es eine **höhere Sensibilität** gibt. Es hängt aber auch mit **höherem Arbeitsdruck** zusammen und der Bereitschaft frühzeitig konsequenter vorzugehen. Das ist grundsätzlich aus suchtpreventiver Sicht zu begrüßen, wenn die Dinge durch betriebliche Programme gut abgefangen werden. Auf der anderen Seite beobachte ich leider auch, dass dort wo (Sucht)Hilfe wirklich nötig wäre, es eher dazu kommt, dass Verträge aufgelöst werden und man sich mit Abfindungen arrangiert, weil es für Betriebe die einfachere Lösung ist, als den Betroffenen in eine Therapie zu begleiten.

* **Dr. Elisabeth Wienemann** lehrt und forscht am Institut für interdisziplinäre Arbeitswissenschaft der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Leibniz Universität Hannover und gilt im deutschsprachigen Raum als eine der renommiertesten Expertinnen auf dem Gebiet der betrieblichen Suchtprävention. Im Rahmen des Masterstudienlehrgangs zur Sucht- und Gewaltprävention in pädagogischen Handlungsfeldern, bei der sie eine Lehrveranstaltung hielt, war sie im Jänner 2012 zu Gast in Linz.

SUCHTPRÄVENTION IN DER ARBEITSWELT: POSITIVE JAHRESBILANZ 2011

Eine überaus positive Jahresbilanz können DSA Herbert Baumgartner, Leiter der Abteilung Jugend und Arbeitswelt am Institut Suchtprävention und Mag. Tanja Schartner, verantwortlich für den Bereich Lehrlingswesen, über das abgelaufene Jahr 2011 ziehen: Die Sensibilität von Unternehmen bezüglich der Suchtgefährdung ihrer Mitarbeiter/innen ist deutlich gestiegen und Suchtprävention wird zunehmend als Teil betrieblicher Gesundheitsförderung gesehen. Auslöser, um sich mit betrieblicher Suchtprävention zu beschäftigen, sind einerseits konkrete Anlassfälle mit suchtgefährdeten Mitarbeiter/innen, zum anderen eine **vorausschauende Personalentwicklungspolitik**, die darauf setzt, mittels betrieblicher Suchtprävention Suchtgefährdung gar nicht entstehen zu lassen und schon bei ersten wahrnehmbaren Auffälligkeiten konstruktiv an das Thema heranzugehen. Am effektivsten ist die **Implementierung betrieblicher Suchtpräventionsprogramme** über den Abschluss einer Betriebsvereinbarung, in der neben klaren Regeln für den Konsum bzw. Nichtkonsum von psychoaktiven Substanzen am Arbeitsplatz auch Maßnahmen zur Information und Sensibilisierung aller Beschäftigten und ein maßgeschneiderter **Interventionsplan** bei suchtgefährdeten Mitarbeiter/innen geregelt sind.



Mag. Tanja Schartner | DSA Herbert Baumgartner

AT WORK

ANGEBOTE DES INSTITUTS SUCHTPRÄVENTION IM BEREICH ARBEITSWELT

Das Institut Suchtprävention bietet für Unternehmen fachliche Begleitung bei der Erarbeitung und Umsetzung betrieblicher Suchtpräventionsprogramme. Das Spektrum reicht vom Erstgespräch bis zur Führungskräftebildung in Gesprächsführung mit riskant konsumierenden Mitarbeiter/innen.

Im Jahr 2011 wurden in drei oberösterreichischen, mittleren Betrieben mit jeweils ca. 500 Mitarbeitern Betriebsvereinbarungen erarbeitet und umgesetzt. Sieben Unternehmen, die bereits 2010 eine betriebsinterne Vereinbarung getroffen haben, wurden vom Institut Suchtprävention weiter betreut. In 25 Seminarveranstaltungen konnten 320 Führungskräfte zur Gesprächsführung bei suchtgefährdeten Mitarbeiter/innen weitergebildet werden und 160 Personen konnte mittels Fachberatung Wissen zur betrieblichen Suchtprävention vermittelt werden.

Im Bereich Lehrlingswesen wurden in sechs Seminarveranstaltungen 80 Lehrlingsausbilder zu den Möglichkeiten präventiven Handelns in der Ausbildung und zum konstruktiven Umgang im Anlassfall geschult. In 54 Workshops setzten sich ca. 669 Jugendliche mit eigenen Konsumerfahrungen auseinander und erarbeiteten Strategien zum konstruktiven Umgang mit Rausch- und Risikosituationen.

NÄHERE INFOS UND ANSPRECHPARTNERINNEN:

DSA Herbert Baumgartner, Leitung Jugend und Arbeitswelt
0732/778936-16 | 0664/4355325 | herbert.baumgartner@praevention.at
Mag. Tanja Schartner, Lehrlingswesen und Berufsschule
0732/778936-42 | tanja.schartner@praevention.at

www.praevention.at (Rubrik Arbeitswelt)



▲ PRESSEKONFERENZ „ÜBERS RAUCHEN REDEN“

Im Schuljahr 2011/12 hat das Institut Suchtprävention im Auftrag des Landes Oberösterreich und in Kooperation mit der OÖ Gebietskrankenkasse erstmals die in Deutschland entwickelten und evaluierten Elternkurzvorträge zum Thema Rauchen auf Oberösterreich angepasst und in oberösterreichischen Schulen unter dem Titel „**Eltern Stärke(n)**“ eingesetzt. Gemeinsam mit Landeshauptmann und Gesundheitsreferent Dr. Josef Pühringer und Dr. Andrea Wesenauer, der Direktorin der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse, wurde von Institutsleiter Christoph Lagemann und Projektleiter Mag. Michael Silly am 15. Februar 2012 im Rahmen einer Pressekonferenz in Linz eine erste – überaus positive – Bilanz zu diesem neuen Tabakpräventionsprojekt an Oö. Schulen gezogen. Das Angebot besteht aus einem kurzen, **halbstündigen Elternvortrag** für Eltern von Schülerinnen und Schülern der **6.–9. Schulstufe**. Ergänzt wurden die Vorträge durch die Verteilung der neuen Eltern-Broschüre „**Übers Rauchen reden**“. Diese Broschüre enthält unter anderem **zehn konkrete Tipps für Eltern**, um mit den eigenen Kindern das Thema Rauchen gut besprechen zu können. Aufgrund der erfolgreichen Pilotphase werden die Elternkurzvorträge auch im kommenden Schuljahr fortgesetzt.

MAMMAMIA: FEIERLICHER ABSCHLUSS DER PILOTPHASE

Am 14. März 2012 fand im Rathaus Wels die offizielle Abschlussveranstaltung des Pilotprojekts „MammaMia!“ statt. Unter den Gästen waren u.a. der Bürgermeister der Stadt Wels Dr. Peter Koits sowie Gesundheits- und Sozialstadträtin Silvia Huber. Dabei wurde ein überaus positives Resümee der Kooperation zwischen Stadt Wels und Institut Suchtprävention gezogen. Während der Pilotphase zwischen Februar 2011 und Februar 2012 wurden 39 Treffen mit insgesamt 250 Teilnehmerinnen durchgeführt. Es wurden überwiegend Frauen erreicht, die zuvor an keinen Elternbildungsveranstaltungen teilgenommen haben. Die „MammaMia!“-Gesprächsrunden werden aufgrund des Erfolges in der Stadt Wels auch im Jahr 2012 weitergeführt. Derzeit werden sechs neue Moderatorinnen ausgebildet.

NEUAUFLAGE: SUCHTPRÄVENTION IN DER SCHULE

Es ist wieder da: Das „LehrerInnen-Handbuch“ mit dem Titel „Suchtprävention in der Schule: Infomaterialien für die Schulgemeinschaft“. Die mittlerweile vierte Auflage wurde neu überarbeitet. Herausgeber ist das Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Die Inhalte des 240 Seiten starken Unterrichtsmaterials stammen zu einem Großteil von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unseres Instituts. Die Publikation bietet einen umfassenden und fundierten Überblick über die Grundlagen, Ansatzpunkte und Methoden schulischer Suchtprävention und unterstützt die Schulgemeinschaft bei der Verbesserung und Weiterentwicklung ihrer Aktivitäten zur Suchtprävention. Sie können das neue Handbuch zu einem Preis von 7 Euro bei uns am Institut bestellen oder kostenlos von unserer Internetseite (Rubrik Infomaterialien) herunterladen.

BROSCHÜREN ZUM THEMA PROBLEMATISCHER MEDIENKONSUM

Neue Medien wie Handy, Computer und Internet gehören mit all ihren Möglichkeiten zur täglichen Lebensumwelt unserer Kinder und Jugendlichen. Als „Digital Natives“ integrieren sie diese neuen Technologien wie selbstverständlichen in ihren Alltag. Diese rasante Entwicklung wird oft als erzieherische Herausforderung erlebt. In Österreich gibt es mittlerweile eine Reihe von sehr guten Publikationen, die sich dem Thema Problematischer Medienkonsum widmen. Wir bieten Ihnen auf unserer Homepage in der Rubrik „Infomaterialien“ unter dem Titel „Internet und Neue Medien“ eine kommentierte Sammlung aktueller, heimischer Informationsmaterialien, die vor allem im Bereich Schule und Familie hilfreich sein können.

ENGAGIERTE SUCHTPRÄVENTION IN DER BERUFSSCHULE

Die Berufsschule stellt für einen Großteil der oberösterreichischen Jugendlichen einen wichtigen Abschnitt ihres Lebens dar. Deshalb ist es von Bedeutung, dass auch 2011 in vielen heimischen Berufsschulen suchtpreventive Inhalte gesetzt wurden. Die Angebote und Projekte reichten von der kreativen Auseinandersetzung zum Thema **Tabakprävention (BS 7)** bis zu einem selbst erstellten Unterrichtskonzept zum Thema Alkohol (BS 6). Der „**Workshop Alkohol**“, bei dem TrainerInnen zwei Stunden mit SchülerInnen zum Thema Alkohol (Mythen, Chancen und Gefahren) arbeiten, wurde von vielen Schulen gut genutzt. So konnten wir dieses Angebot im Vorjahr 38-mal durchführen. Generell ist zu sagen, dass Berufsschulen gerade im Bereich der legalen Substanzen (Alkohol und Tabak) erkennen, dass es noch einiges an unentdeckter Informations- und Präventionsarbeit gibt. Besonders erfreulich: Bei allen Aktivitäten waren der Einsatz der Schüler/innen sowie das Engagement der Lehrkräfte und Erzieher/innen vorbildlich! Dank der guten Zusammenarbeit mit dem Landesschulrat und Frau LSI Pirc, freuen wir uns auf viele weitere Präventionsprojekte in den oberösterreichischen Berufsschulen. **Infos und Kontakt:** Frau Mag. Tanja Schartner, Institut Suchtprävention, (0)732/ 77 89 36-42, tanja.schartner@praevention.at

TIPPS FÜR FESTVERANSTALTER

Übermäßiger und ausufernder Alkoholkonsum führt bei Zeltfesten und anderen Veranstaltungen leider immer noch zu großen Problemen. Jüngstes Beispiel: Eine Mostkost im Hausruckviertel, die Anfang April in ein regelrechtes „Koma-Trinken“ ausartete und medial hohe Wellen geschlagen hat. Wir möchten deshalb an dieser Stelle wieder einmal auf unsere **Online-Broschüre** „Tipps für Festveranstalter“ hinweisen. Das Institut Suchtprävention hat diesen Leitfaden für Festveranstalter zusammengestellt. Diese finden darin eine Reihe von Ideen, die sie dabei unterstützen sollen, die Festkultur in den Mittelpunkt zu stellen und unangenehme alkoholbedingte Begleiterscheinungen zu verhindern bzw. angemessen damit umzugehen. Die Vorschläge wurden in der Praxis erprobt, gesammelt, diskutiert und für die Broschüre aufgezeichnet – und zwar unter der Mitarbeit von Einrichtungen, die mit Festkultur und „Events“ vertraut sind: Landesfeuerwehrverband OÖ, Rotes Kreuz OÖ, OÖ Landesjugendreferat und Polizei OÖ. Download unter praevention.at (Rubrik Infomaterialien)

JUGENDTAGUNG 2011

Unter dem Motto „**Zu hoch gepokert?!**“ stand am 8. November 2011 die Jugendtagung, die jährlich vom Institut Suchtprävention gemeinsam mit dem Verein I.S.I. organisiert wird. Über 100 Personen, überwiegend aus der Jugendarbeit, nutzten am Campus der FH OÖ in Linz die Gelegenheit, um sich zum Thema „**Jugendliches Glücksspielverhalten und Prävention**“ weiterzubilden. Die hochkarätigen Vorträge und Workshops boten inhaltlich ein interessantes Spektrum. Redner waren u.a. Tobias Hayer von der Universität Bremen und Tobias Trillmich von der Fachstelle für Suchtprävention in Berlin. Er brachte das Thema des Tages gut auf den Punkt: „Bis 25 bist du unsterblich!“ Dieses Zitat spiegelt die Einstellung vieler junger Menschen zum Glücksspiel wider. Die möglichen Gewinne und Chancen stehen im Vordergrund, die negativen Folgen werden ausgeblendet. Erschwert wird die Präventionsarbeit hier wie da durch rechtliche Hürden. So werden zum Beispiel in Deutschland Spielautomaten rechtlich nicht als Glücksspiel behandelt. Eine Tatsache, die für Suchtexperten ebenso unverständlich ist, wie die rechtlichen Rahmenbedingungen für Sportwetten in Österreich. Diese gelten bekanntlich hierzulande nicht als Glücksspiel – eine absolute Ausnahmeerscheinung im europäischen Staatenvergleich. Die nächste Jugendtagung gibt es – aufgrund des Herbsttermins – übrigens erst im Frühjahr 2013!



MammaMia Abschlussveranstaltung



Lehrer-Handbuch „Suchtprävention in der Schule“





GIPFELSTÜRMENDER MUTMACHER

Thomas Wögerbauer | Abteilung Schule - Familie - Kinder

Unser Kollege Thomas Wögerbauer ist einer der „Pioniere“ am Institut Suchtprävention. Seit 1994, dem Gründungsjahr des Instituts, ist der ausgebildete Sozialarbeiter und Psychotherapeut im Elternbildungsbereich tätig. Einen wichtigen Teil seiner Arbeit stellt das Konzipieren und Abhalten von Vorträgen für Elternbildungseinrichtungen, Elternvereine, Schulen sowie im Rahmen von speziellen Schul- und Gemeindeprojekten dar. Thomas Wögerbauer gilt nicht nur als Experte zu breiteren Aspekten wie „Suchtvorbeugung in der Familie“, sondern auch als begehrter Ansprechpartner zum Thema „suchtbelastete Familien“. Ein Ziel liegt ihm dabei unabhängig vom Themengebiet besonders am Herzen: Menschen in ihrer Arbeit als Familienexperten zu stärken. „Eltern sollen aus meinen Vorträgen in erster Linie gestärkt, und nicht geschwächt herausgehen. Ich versuche neben den nötigen Denkanstößen vor allem die positiven Elemente hervorzuheben und ihnen eine Bestätigung darin zu geben, dass sie vieles bereits richtig machen.“, bringt es der passionierte „Genuss-Mountainbiker“ auf den Punkt. Dieses „Mutmachen“ kommt aber nicht von ungefähr, sondern beruht auf reichlicher Berufserfahrung im Familien-Bereich, wo er unter anderem für die Jugendwohlfahrt in Linz oder als Therapeut für mehrere Hilfsinstitutionen in Oberösterreich tätig war. Zudem führt Wögerbauer, der übrigens selbst Vater einer Tochter ist, seit 1993 eine eigene Praxis für Psychotherapie und Supervision.

Warum er dem Institut Suchtprävention seit fast 18 Jahren die Treue hält, ist für ihn einfach erklärt: „Ich bin beim Institut seit Beginn als Psychotherapeut angestellt, der relativ eigenständig und flexibel arbeiten kann. Das ergänzt sich wunderbar mit meiner selbständigen Tätigkeit. Ich profitiere von beiden Standbeinen. Die Auseinandersetzung am Institut mit neuen theoretischen, wissenschaftlich fundierten Konzepten hilft mir bei der Arbeit in meiner Praxis. Umgekehrt kann ich viele wichtige Dinge aus der Praxis in meine Arbeit am Institut einfließen lassen.“ Den nötigen Abstand zu Institut und beruflicher Selbständigkeit findet unser Kollege am liebsten bei einem guten Buch, zum Beispiel bei einem von Wolf Haas, oder beim gemütlichen Bergwandern, einer Leidenschaft, der der Wahl-Mühlviertler noch gar nicht so lange nachgeht. „Früher haben mich die Berge eher gestört, weil ich durch sie das Meer nicht sehen konnte. Das hat sich seit einer wunderschönen Wanderung auf der Tauplitzalm vor einigen Jahren radikal geändert. Ich habe hier eine neue Leidenschaft entdeckt.“ In diesem Sinne wünschen wir Thomas noch viele erhebende Gipfelerlebnisse, sowohl beruflich als auch privat!



NICHT MEHR AM INSTITUT...

...tätig ist Petra Luckeneder. Nach knapp acht Jahren, in denen sie als Mitarbeiterin im Service Center und in der Projektassistenz für „Barfuss“, „Peer Drive Clean“ und „Eigenständig werden“ tätig war, zog es unsere vielseitige Kollegin wieder „back to the roots“ – genauer gesagt in den Holz-Großhandel. Vielen Dank für deine tolle Arbeit am Institut. Wir wünschen Dir alles Gute auf deinen weiteren Wegen!

BUCHTIPPS

BINDUNG IM KINDESALTER

Diagnostik und Interventionen, Henri Julius, Barbara Gasteiger-Klicpera, Rüdiger Kißgen (Hrsg.), Hogrefe Verlag, Göttingen, 2009



Dieses Buch erläutert die Grundzüge der Bindungstheorie von John Bowlby, geht auf den Zusammenhang zwischen Bindung und familiären Gewalt-, Verlust- und Vernachlässigungserfahrungen ein und beschreibt die Konsequenzen unsicherer Bindungsqualität. Der Band bietet darüber hinaus einen fundierten Einblick in die prominentesten diagnostischen Verfahren der Bindungstheorie. Ein weiterer Schwerpunkt des Buches liegt auf den Interventionen, die sich aus der Bindungstheorie für Risikokinder bzw. für Kinder mit bereits manifesten Verhaltensstörungen ableiten lassen. Fokus dieser Interventionen sind zum einen die Eltern der betroffenen Kinder und zum anderen professionelle Bezugspersonen, die mit diesen Kindern und Jugendlichen arbeiten, insbesondere Lehrer, Erzieher und Sozialpädagogen. Da die Mitglieder dieser Berufsgruppen in der Regel sehr viel Zeit mit den Kindern verbringen, ist es nicht verwunderlich, dass ein Großteil der Kinder eine Bindungsbeziehung zu diesen Personen entwickelt. Wie sich diese Beziehungen pädagogisch und therapeutisch nutzen lassen, z.B. in Kindertageseinrichtungen, in der schulischen Erziehungshilfe oder im Heim wird ausführlich erläutert.

RÜCKENWIND FÜR SCHEIDUNGSKINDER

Ein Ratgeber für verantwortungsbewusste Eltern, Veronika Richter, Verlag Kneipp, Wien, 2011.



Veronika Richter erlebt es Tag für Tag. Sie ist Eltern- und Kinder-Coach, Mediatorin und begleitet seit 15 Jahren Kinder und Eltern durch Trennungssituationen und in neue Familienkonstellationen. Für Kinder sind diese Umstellungen oft sehr schwierig und viele Eltern machen es ihren Kindern auch nicht gerade leichter: Ärger, Zorn, Verbitterung stehen im Vordergrund, die Emotionen gehen hoch, was den Expartner anbelangt, die Kinder bleiben dabei oft auf der Strecke oder werden als Druckmittel eingesetzt. Dieser Ratgeber zeigt, wie man als Eltern auch im Trennungsfall verantwortungsbewusst und liebevoll bleiben kann, was den Kindern den Rücken stärkt und wie sie in neue Situationen hineinwachsen können. Dazu braucht es Geduld und Rücksichtnahme, Aufarbeitung der eigenen Gefühle und Vertrauen - den Kindern zuliebe. Aus dem Inhalt: Wie sagen wir unserem Kind, dass wir uns trennen? Kann ein Kind zwei Zuhause haben? Wie kommt unser Kind mit den unterschiedlichen Erziehungsstilen von Mutter und Vater zurecht? Es gibt einen neuen Partner/eine neue Partnerin in meinem Leben, was muss ich beachten?

AUS STIEFELTERN WERDEN BONUS-ELTERN

Chancen und Herausforderungen für Patchwork-Familien, Jesper Juul, Kösel-Verlag, München, 2011



Wer mit einem Partner zusammenlebt, der aus einer vorherigen Beziehung Kinder hat, wurde früher „Stiefvater“ oder „Stiefmutter“ genannt. Ein Wort, das mit vielen negativen Assoziationen belegt ist. Der bekannte dänische Familientherapeut Jesper Juul hat einen neuen Begriff geprägt: Bonuseltern. Denn wenn die Trennung der Eltern für Kinder auch immer einen Verlust bedeutet: Ein neuer Partner von Vater oder Mutter kann ein wunderbarer Bonus für die Kinder sein. Meine Kinder, deine Kinder, unsere Kinder: Ein Unterstützungsbuch für moderne Familien.

DAS RESILIENZ-BUCH

Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken, Robert Brooks, Sam Goldstein, Verlag Klett-Cotta, Stuttgart, 4. Auflage 2011.



Resilienz ist die Fähigkeit, mit den Anforderungen des Alltags umzugehen und das eigene Leben in den Griff zu bekommen: Wie kommt es, dass ein Kind Nackenschläge oder eine Niederlage gut wegsteckt, ein anderes dagegen daran zerbricht? Wieso gelingt es manchen Kindern, aus Krisen sogar gestärkt hervorzugehen? Welche Eigenschaften bringen diese Kinder mit, und welche Weichen für seelische Widerstandskraft werden schon in der Kindheit gestellt? Die Autoren, zwei erfahrene und renommierte amerikanische Kindertherapeuten, beschreiben, was die Eltern und Erzieher dafür tun können, dass die Kinder stark werden und die entscheidenden Ressourcen erwerben, die es ihnen ermöglichen, ihre Lebensbelastungen erfolgreich zu bewältigen. Sie vermitteln die Zuversicht, dass sie ihren Kindern vieles mit auf den Lebensweg geben können, was ihnen die seelische Widerstandskraft gibt, die sie benötigen, um später auch selbstständig ihren Weg im Leben zurückzulegen.

Unsere Institutsbibliothek steht Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Öffnungszeiten: Mo-Do: 8:30-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr | Fr: 8:30-12:00 Uhr | Schulferien: 8:30-12:00 Uhr | Online-Katalog: praevention.at

ANGEBOTE DES INSTITUTS SUCHTPRÄVENTION ZUM THEMA FAMILIE:

VORTRAG FÜR ELTERN: Wie schütze ich mein Kind vor Sucht? Kinder stark machen für ein suchtfreies Leben

Der Vortrag soll dazu beitragen, das Phänomen „Sucht“ besser zu verstehen, und Möglichkeiten der Vorbeugung in der Familie aufzuzeigen. Konkret geht es dabei um folgende Fragen: Was ist Sucht? Wie entsteht Sucht? Was können die Ursachen von Sucht sein? Was schützt vor Sucht? Wie können wir unsere Kinder unterstützen? (Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen)

ELTERNWORKSHOP:

Wie schütze ich mein Kind vor Sucht? Kinder stark machen für ein suchtfreies Leben

Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Inhalte des Elternvortrags zu intensivieren. Eine geringe Gruppengröße und ein größerer Zeitrahmen ermöglichen das gemeinsame Erarbeiten des Themas und den Austausch persönlicher Erfahrungen. Im Mittelpunkt steht dabei die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Schutzfaktoren und ihre praktische Umsetzung im Familienalltag.

Nähere Informationen zu Vortrag und Workshop:

andrea.schrattenecker@praevention.at | 0732 / 77 89 36 – 36

thomas.woegerbauer@praevention.at | 0732 / 77 89 36 - 15

VORTRAG FÜR ERZIEHENDE: Eltern, Großeltern, etc.

Über Alkohol reden

Wir können viel dazu beitragen, dass unsere Kinder einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlernen. In diesem Vortrag werden Ihnen Informationen und Anregungen angeboten, was Sie als Erziehende tun können.

Nähere Informationen: thomas.woegerbauer@praevention.at | 0732 / 77 89 36 - 15

SEMINAR GENUSSFÄHIGKEIT: Ein wichtiger Schutz vor Sucht

Obwohl das Thema Genuss in unserer Gesellschaft überall präsent ist, ist es für viele Menschen nicht selbstverständlich, über den Konsum hinaus zum Genießen Zugang zu finden. Im Seminar werden folgende Fragen theoretisch und praktisch behandelt: Was ist Genuss? Was bedeutet Genussfähigkeit? Wie können wir unsere Kinder in der Entwicklung ihrer Genussfähigkeit unterstützen? Wie können wir selbst Genussfähigkeit leben und lehren?

Nähere Informationen: andrea.schrattenecker@praevention.at | 0732 / 77 89 36 – 36

UNTERSTÜTZUNG MIT GESPÜR: Kinder aus suchtbelasteten Familien

Sucht ist eine Krankheit, die die ganze Familie betrifft. Ungefähr jedes 10. Kind in Österreich ist von elterlichem Alkoholismus betroffen. Kinder in dieser Lebenswelt sind mit spezifischen Belastungen konfrontiert. Professionelle Helfer fühlen sich häufig ohnmächtig in Anbetracht solch komplexer und fordernder Problemlagen. Um Fachkräften die Möglichkeit zu bieten, sich intensiver mit dem Thema „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ auseinanderzusetzen, ihr Fachwissen zu erweitern und damit der Ohnmacht entgegenzuwirken, gestalten wir gerne ein Seminar oder einen Vortrag speziell auf die Anforderungen ihrer Einrichtung abgestimmt.

Nähere Informationen: sandra.brandstetter@praevention.at | 0732 / 778936- 43

VORTRAG FÜR ERZIEHENDE: Problematischer Medienkonsum:

Digitale Medien sind aus dem Alltag von Kindern und Jugendlichen heute nicht mehr wegzudenken. Ist dieses Phänomen "normal" oder handelt es sich dabei schon um Entwicklungen, die in Richtung Gefährdung oder Sucht deuten? Der Vortrag bietet die Möglichkeit, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen: Welche möglichen Gefährdungen gibt es im Zusammenhang mit digitalen Medien? Ab wann spricht man von Internetsucht? Welche Möglichkeiten haben wir, um unsere Kinder in der Entwicklung eines verantwortungsvollen Umgangs mit elektronischen Medien zu unterstützen?

Nähere Informationen: andrea.schrattenecker@praevention.at | 0732 / 77 89 36 – 36

INFOMATERIALIEN

Wie schütze ich mein Kind vor Sucht? – ein Handbuch für Eltern

Dieser 112 Seiten starke Band ist ein Begleiter und Wegweiser für Eltern und Erziehungsberechtigte zum Thema „Sucht und Suchtvorbeugung“. Das Buch bietet Antworten auf Fragen wie: Was ist Sucht? Wonach kann man süchtig werden? Ist auch mein Kind gefährdet? Kann ich etwas tun, um mein Kind vor Drogen und Sucht zu schützen? Gedruckte Exemplare können gegen einen Kostenbeitrag von 2 Euro am Institut Suchtprävention erworben werden.

Übers Rauchen reden: Was Eltern wissen sollten

Eltern und Erziehungsberechtigte können viel dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche gar nicht erst mit dem Rauchen beginnen. Diese Broschüre des Instituts Suchtprävention soll Eltern und Erziehenden helfen, ihre Kinder zu unterstützen Nichtraucher zu bleiben bzw. zu werden. Es finden sich darin zehn praktische Tipps zur Nichtrauchererziehung, Hinweise zur Gesprächsführung und Informationen zum Thema Rauchen. Gedruckte Exemplare der Broschüre sind kostenlos am Institut Suchtprävention erhältlich.

Über Alkohol reden: Was Eltern wissen sollten

Durch Information und persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol können Eltern ihre Kinder unterstützen, einen angemessenen Umgang mit alkoholischen Getränken zu finden, der Genuss nicht ausschließt und mögliche Abhängigkeit verhindern hilft. Gedruckte Exemplare der Broschüre sind kostenlos am Institut Suchtprävention erhältlich.

Über Cannabis reden: Was Eltern wissen sollten

Diese Broschüre bietet einen umfassenden Überblick über Cannabis, inklusive Rechtsinformationen und Tipps für den konkreten Anlassfall - für Eltern, Erziehungsberechtigte, aber auch für Erwachsene, die beruflich mit Jugendlichen zu tun haben.

Gedruckte Exemplare der Broschüre sind kostenlos am Institut Suchtprävention erhältlich.

Alle erwähnten Infomaterialien sowie zahlreiche weitere Downloads stehen kostenlos auf der Website praevention.at (Rubrik Infomaterialien) zur Verfügung!

 Besuchen Sie uns auch auf facebook.com/praevention.at

BEZAHLTE ANZEIGE

Sag, was du im tiefsten Inneren deines Herzens für wahr hältst. Und du wirst sehen, dass es für alle Menschen wahr ist. RALPH WALDO EMERSON

