

iNFORMATION

der Fachstelle für Suchtprävention

Das Jahr
2016
→ S. 26

Maß ... voll?!

Auf dem Weg zu einer
verantwortungsvollen Alkoholkultur

Fachartikel:

- Feste veranstalten:
Eine Entscheidung zwischen
Exzess und Alkoholverbot? **S. 15**
- Über Alkohol reden **S. 18**

Rückblick:

- ARGE Tagung „Brennpunkt
Alkohol“ **S. 20**

Interviews:

- “Die Alkoholpolitik muss kultur-
spezifisch sein“ **S. 5**
- Balance zwischen Rausch und
Risiko finden **S. 10**

Wissen:

- Wussten Sie, dass... **S. 24**
- Mythen rund um Alkohol **S. 25**

V!VID
suchtprävention

Impressum

Herausgeber und Inhalt:

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I

8010 Graz

T 0316 / 82 33 00

E info@vivid.at

www.vivid.at

Fotos: iStockphoto.com (Titelseite: DirkRietschel, S. 9 manus1550, S. 10 Brian McEntire, S. 13 PeopleImages, S. 17 petrenkod, S. 18 Geber86, S. 19 gradisca, monkeybusinessimages, 1001slide, S. 20 manus1550, S. 24 kumer, S. 25 kumer)
MitarbeiterInnenfotos Paul Stajan (S. 4, S. 17) Pelizzari (S. 19)
VIVID (S. 16, S. 20, S. 21, S. 22, S. 23)
Rehm (S. 5), Uhl (S. 8), Jungaberle (S. 10), Koller (S. 10) Zapfl (S. 20)
Edith Steiner-Janesch www.brightpicture.at (S. 5, S. 7, S. 8, S. 11, S. 12, S. 14, S. 20, S. 21, S. 22, S. 23)
Kleine Zeitung, Meine Woche, der Grazer, Salzburger Nachrichten, Österreich, ORF Steiermark (S. 23)
Fotolia.com (S. 11 Konstantin Sutyagin, S. 18 chiyacat) pixabay (S. 13, S. 24)

Layout: Nina Unterweger, BSc, MA,

Mag. Bernd Thurner

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Druck: Medienfabrik, Graz

Graz, April 2017

Um Ressourcen zu sparen, wurde diese VIVID-Information als Kleinstauflage kostengünstig digital gedruckt. Als PDF-Download steht die Publikation allen Interessierten auf der VIVID-Homepage www.vivid.at zur Verfügung.

Geschäftsführung

DSA Claudia Kahr, Geschäftsführung

Carolin Szybisty

Michael Adler

Stabsstelle Tabak

Mag.^a Waltraud Posch, Leitung Stabsstelle Tabak

Mag.^a Martina Derbuch-Samek

Stabsstelle Wissensmanagement

Mag.^a Roswitha Baumgartner, BA Leitung Stabsstelle Wissensmanagement

Stabsstelle Kommunikation

Mag. Bernd Thurner, Leitung Stabsstelle Kommunikation

Elke Krois, MSc, BSc

Nina Unterweger, BSc, MA

Stabsstelle Familie

Katica Schwarzenberger, MAS Leitung Stabsstelle Familie

Abteilung Kindesalter

Mag.^a Barbara Schichtl, Abteilungsleitung Kindesalter

Mag.^a Doris Lepolt

Barbara Meixner

Mag. Michael Sailer

Abteilung Jugendalter

Gert Weilharter, Abteilungsleitung Jugendalter

Mag.^a Elisabeth Herunter

Mag.^a Carmen Klein

Mag.^a (FH) Sandra Klinger

Mag. Klaus Ksander

Mag. Lukas Schmuckermair, MA

Nina Unterweger, BSc, MA

DSA Wolfgang Zeyringer, MAS

In Karenz

Mag.^a (FH) Marie Isabel Plasencia Suarez

Inhaltsverzeichnis

Editorial	04
„Die Alkoholpolitik muss kulturspezifisch sein“	05
20 Handlungsempfehlungen zur Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol in Österreich	09
Balance zwischen Rausch und Risiko finden	10
Feste veranstalten: Eine Entscheidung zwischen Exzess und Alkoholverbot?	15
Über Alkohol reden	18
Impressionen zur Tagung der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung „Brennpunkt Alkohol“	20
Wussten Sie, dass...	24
Mythen rund um Alkohol	25
VIVID Leistungsbilanz 2016	26



DSA Claudia Kahr
VIVID-Geschäftsführung

„Alkohol ist doch auch nur Wasser mit Gefühl“

Dieser Satz, gefunden auf einer Postkarte, unterstreicht die hohe emotionale Funktionalität von Alkohol. Und Alkohol wirkt: Alkohol lässt vergessen; Alkohol hilft dabei, nicht zu spüren; Alkohol macht mutig; Alkohol tröstet; Alkohol enthemmt; Alkohol löst Beziehungen und Arbeitsverhältnisse und kann abhängig machen. Kein anderes Suchtmittel wird in Österreich so augenzwinkernd akzeptiert. Alkohol ist fest in unserm Alltag verankert. Wer viel trinkt, wird oft bewundert. Wer keinen Alkohol trinken will, muss sich rechtfertigen.

Für viele Menschen ist Alkohol – im Weinland Steiermark und in der Hochburg der Bierbrauereien – ein Genussmittel. Einige Menschen entwickeln jedoch riskante und problematische Konsummuster mit weitreichenden Folgen für die Person, ihre Umgebung und die Gesellschaft. Von den negativen Auswirkungen des gesundheitsschädlichen Alkoholkonsums sind die Steirerinnen und Steirer überdurchschnittlich betroffen: Gegenwärtig ist von zumindest 52.000 Alkoholkranken auszugehen, weitere 125.000 Menschen trinken Alkohol in einem problematischen Ausmaß.

Weder die Forderung nach völliger Abstinenz noch ein augenzwinkerndes Wegschauen sind daher angebracht. Suchtprävention will den genussvollen Konsum von Alkohol nicht verdammen. Wir wollen einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol in der Gesellschaft den Weg ebnen. Unsere Alkoholkultur erfordert Kompetenz im Umgang mit dieser Substanz. Die Suchtprävention hat dazu eine Vision: *Wer Alkohol trinkt, tut dies ohne sich und anderen zu schaden.*

Die diesjährige Tagung der österreichischen Suchtpräventionsstellen in Stainz versuchte zu ergründen, wie diese Vision erreicht werden kann. In der

vorliegenden VIVID – Information können Sie Impressionen dieser dreitägigen Veranstaltung ebenso nachwirken lassen, wie spannende Positionen einiger Referenten in den Interviews nachlesen: Was unterscheidet die österreichische von einer europäischen Alkoholpolitik? Welche Funktion hat ein Rausch und wie kann Risikobalance erlernt werden? Das sind nur einige der Fragen, die wir gestellt haben.

Wichtige Hinweise zu einer jugendschutzfreundlichen Festkultur finden Sie ebenso, wie Tipps für Eltern, die es im Umgang mit Alkohol im Alltag zu beachten gilt. Mythen über Alkohol, die sich hartnäckig halten, werden entkräftet und überraschende Informationen rund um Alkohol präsentiert. Die 20 Handlungsempfehlungen der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol fassen notwendige nächste Schritte für Österreich zusammen.

Österreich ist endlich reif dafür, ehrlich über Alkohol zu reden – die Steiermark auch.

Wir freuen uns auf die erste „Österreichische Dialogwoche Alkohol“ im Mai 2017 und sind stolz, beim „Steirischen Aktionsplan Alkoholprävention“ für den Bereich der Prävention mit Kindern, Jugendlichen und Familien verantwortlich zu zeichnen.

Unser Dank gilt unserem Trägerkuratorium und allen Auftraggeberinnen und Auftraggebern für das bisher in uns gesetzte Vertrauen. Unseren vielen Kooperationspartnerinnen und -partnern danken wir für die engagierte und offene Zusammenarbeit. Meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern danke ich für ihre Kreativität, ihren Enthusiasmus, vor allem aber für ihr Gefühl, mit dem sie unsere suchtpreventiven Botschaften in die Welt hinaustragen. Das wirkt.

„Die Alkoholpolitik muss kulturspezifisch sein“

Einblicke in die europäische Alkoholpolitik, die wichtigsten Ziele und Maßnahmen, die Sinnhaftigkeit von Preiserhöhungen und Verboten, Ausblicke auf neue, vielversprechende Initiativen. Ein Interview mit Prof. Dr. Jürgen Rehm, Direktor des Institute for Mental Health Policy Research am Centre for Addiction and Mental Health in Toronto.



Interview mit Prof. Dr. Jürgen Rehm

1 Warum brauchen wir eine europäische Alkoholpolitik?

Ich würde sogar sagen, dass verschiedene Kulturen in Europa spezifische Alkoholpolitiken brauchen. Zwei Beispiele warum Alkoholpolitik kulturspezifisch sein muss:

In Thailand wird im Durchschnitt mit 23 Jahren begonnen Alkohol zu trinken. In Österreich dürfte der Durchschnitt bei 14 Jahren liegen. Sie können sich vorstellen, dass eine Maßnahme, die problematischen Alkoholkonsum verhindern soll, für einen 23-Jährigen völlig anders aussehen muss, als für einen 14-Jährigen. Zweites Beispiel, wobei ich auf traditionelle Wertesysteme eingehe, die so natürlich nicht für alle gelten: In Deutschland wurde und wird großer Wert auf die soziale Kontrolle des Konsums gelegt. Alkoholkonsum ist in Ordnung, aber es sind spezifische Regeln einzuhalten, wie z. B. sich nicht im Garten des Nachbarn zu übergeben. In Finnland trank man früher insgesamt deutlich weniger Alkohol, aber wenn getrunken wurde, dann oft, um sich zu betrinken und das konnte man auch zeigen. Es gibt also verschiedene Motive, um Alkohol zu trinken und die Politik und Präventionsarbeit müssen dies berücksichtigen.

3 Wie sieht eine zielführende Alkoholpolitik aus und auf wen muss sie abzielen?

Eine Alkoholpolitik sollte immer daraufhin abzielen, alkoholbedingte Schäden in einer Gesellschaft zu vermindern. Dabei muss man zwei Strategien, die jeweils andere Ziele verfolgen, unterscheiden: entweder richten sie sich an die ganze Bevölkerung oder an ganz bestimmte Zielgruppen (wie z. B. Autofahrer). Diese beiden Strategien gehören jedoch gemeinsam umgesetzt.

2 Was sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten Maßnahmen einer europäischen Alkoholpolitik?

Man muss sich vergegenwärtigen: In Europa wird weltweit am meisten Alkohol getrunken. Weil in Europa ein so großer Bevölkerungsanteils betroffen ist, braucht es einen Mix aus Verhältnis- und Verhaltensprävention. Verhältnisprävention sind alle Dinge, die Alkohol in irgendeiner Weise verknappt, z. B. die zeitliche Verfügbarkeit einschränken, wann man Alkohol kaufen kann, oder Alkohol teurer machen. Das Ganze muss dann kombiniert werden mit verhaltenspräventiven Maßnahmen und diese sollen sich an Gruppen wenden, die viel trinken (täglich mehr als zwei große Bier bei Frauen und drei große Bier bei Männern). Ein verhaltenspräventives Mittel, das wirkt, sind die „normative beliefs“ bezüglich des Alkoholkonsums von anderen Menschen zu verändern. In Schulklassen glauben Schüler beispielsweise, dass ihre Klassenkollegen mehr trinken als dies tatsächlich der Fall ist. Dieses falsche Bild muss man zurechtrücken. Für Menschen, die bereits Probleme haben, ist die wichtigste verhaltensspezifische Maßnahme, Hausärzte in „motivierender Ansprache“ zu schulen. Da problematischer Alkoholkonsum sehr tabuisiert ist, sollen die Ärzte aber den Patienten nicht direkt bezüglich seines Alkoholkonsums ansprechen, sondern mit somatischen Symptomen durch die Hintertür kommen. Wie z. B. bei zu hohem Blutdruck den Patienten vorschlagen, dass er seine Werte verbessern kann, wenn er entweder Medikamente nimmt, sich mehr sportlich betätigt oder seinen Alkoholkonsum reduziert. Dann hat dieses Gespräch nichts mit Alkohol und Stigmatisierung zu tun, sondern mit der Änderung der Lebensweise.



4 Wie sehen Sie die Beziehung zwischen Verhältnis- und Verhaltensprävention?

Wir hatten in der Prohibition eine Verhältnisprävention, die relativ erfolgreich war. Es gab in den USA am wenigsten Leberzirrhosen, seit es Aufzeichnungen gibt. In diesem Fall war die Maßnahme also ein Erfolg. Es gab aber trotzdem noch Alkoholabhängige, obwohl Alkohol verboten war. Man sieht daraus, dass es auch unter diesen extremen Bedingungen nicht genügt hat, Alkohol zu verbieten. Auf der anderen Seite nur mit Verhaltensprävention etwas zu erreichen – so viel Geld hat kein Staat.

6 Vergrößert oder verkleinert die europäische Alkoholpolitik die gesundheitliche Ungleichheit? Gibt es dazu Befunde?

Ja, da gibt es Befunde. Es kommt darauf an, welche Alkoholpolitik. Im Normalfall ist der Unterschied zwischen arm und reich in der Mortalität bis zu einem gewissen Punkt durch Alkohol bedingt. D. h. wenn man den Alkoholkonsum reduziert, insbesondere bei Vieltrinkern, dann reduziert man auch den Unterschied in der Sterblichkeit zwischen arm und reich. Das gilt allgemein. Es gibt aber einige Maßnahmen, die wenden sich vor allem an die Mittelschicht (ein überzeichnetes Beispiel um dies zu verdeutlichen wäre Yoga, um den Alkoholkonsum zu verringern) und sind für ärmere Bevölkerungsgruppen unattraktiv. Da kann es dann passieren, dass sich die soziale Ungleichheit vergrößert. Eine Preiserhöhung lässt die Mortalität in dieser Gruppe sogar stärker als in der Mittelschicht sinken und damit verkleinert sich die Schere zwischen arm und reich.

5 Kann man mit Preis- bzw. Steuererhöhungen Menschen, die viel trinken, überhaupt erreichen?

Ja, das ist ganz sicher so. Man weiß über die Gruppe der Vieltrinker, dass sie weniger flexibel auf solche Maßnahmen reagieren. Sie reagieren aber. Und man muss auch dazusagen, wenn man die Verfügbarkeit einschränkt, dann verändert man damit auch langfristig die Alkoholkonsumkultur. Weil es dann nicht mehr „normal“ ist, dass man Alkohol immer und überall kaufen kann.

7 Kritiker werfen dem verhältnisorientierten Ansatz vor, mündige BürgerInnen durch Verbote unnötig zu bevormunden. Was antworten Sie diesen?

Im Kapitalismus gibt es derzeit auf alle Konsumgüter Steuern. Teil des kapitalistischen Ansatzes ist es, dass der Staat die Pflicht hat, für die Kosten, die durch bestimmte Verhaltensweisen und bestimmte Konsumgüter entstehen, und die der Staat dann begleichen muss, extra Steuern einzuheben. Nach den Regeln unseres Gesellschaftssystems muss eine Verhaltensweise, die so stark mit Kosten verbunden ist, die die Allgemeinheit tragen muss, mehr besteuert werden als dies zur Zeit der Fall ist. Die wenigsten Maßnahmen, die diskutiert werden, sind tatsächlich Verbote.

Die einzigen tatsächlichen Verbote wären ein Werbeverbot oder zeitliche Verkaufseinschränkungen.

8 Der Problemdruck beim Alkohol ist groß. Warum sind die gesundheitspolitischen Antworten zurückhaltend?

Der Problemdruck ist über die Stigmatisierung zum Teil verborgen. Selbst bei einem hohen Problemdruck in der Familie wird der Schein gewahrt. Das kann sehr lange dauern und erst spät kommt der Absturz. Unsere Hilfesysteme sind gut genug ausgebaut für diejenigen, bei denen es zu einem Absturz kommt. Aber jene Menschen, die trotz eines Alkoholproblems noch funktionsfähig sind und sehr stark profitieren könnten, wenn ihnen rechtzeitig geholfen würde, die wehren sich nicht. Und deshalb: Warum sollte die Politik etwas tun, wenn sich niemand wehrt? Das Problem ist offensichtlich, wenn man Krankheitsstatistiken studiert. Aber für Politiker ist es das nicht.



9 Wie viel Regulierung braucht man, um einen kulturellen Wandel im Umgang mit Alkohol herbeizuführen?

Durch wirtschaftliche Veränderungen kann es sehr schnell zu Verhaltensveränderungen kommen, wie man dies am Beispiel der Finanzkrise sehen kann. Die ärmsten Länder im EU-Raum hatten in der Zeit die höchsten Zuwächse bei der Lebenserwartung, weil sich die Menschen keinen Tabak und Alkohol leisten konnten. Das hat sich nach dem Abklingen der Wirtschaftskrise natürlich wieder ins Negative verändert, d.h. die Lebenserwartung ist gefallen bzw. langsamer gestiegen. Das war also nur eine kurzfristige Änderung. Aber manche globale Veränderungen in der Arbeitswelt – etwa, dass man in der Mittagspause keinen Alkohol mehr trinken kann – lassen sich so schnell nicht mehr umkehren. Derartige Veränderungen können auch durch den Staat angestoßen werden. Ein gutes Beispiel ist das Rauchverbot in der Gastronomie, etwa in Frankreich oder Italien. Am Anfang gab es einen großen Aufschrei. Tatsächlich hat es keine zwei Wochen gedauert bis das Verbot funktioniert hat und die Zustimmung in der Bevölkerung ist von 20 auf über 90 Prozent gestiegen.

10 Braucht Nordeuropa eine andere Alkoholpolitik als Südeuropa?

Es gibt Veränderungen. Viele südeuropäische Länder sind keine Hochkonsumländer mehr. Die Hochkonsumländer in der EU sind die baltischen Staaten. Die Niedrigkonsumländer im Norden gibt es nicht mehr so richtig. Die Unterschiede liegen darin, dass es im Norden andere Trinkgewohnheiten gibt als im Süden. Es gibt in Frankreich viele Menschen, die jeden Abend zwei Gläser Wein trinken. Das findet man in Finnland fast nicht – auch wenn sich das gerade langsam ändert. Wenn dort jemand 14 Gläser Wein in der Woche trinkt, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass er nicht jeden Tag zwei Gläser trinkt, sondern Samstag und Sonntag je eine Flasche. Wenn man an zwei Tagen hintereinander je eine Flasche Wein trinkt, ist das mit mehr gesundheitlichen Risiken verbunden, als wenn man jeden Abend zwei Gläser trinkt. Gegen Rauschtrinken braucht man Maßnahmen, die dabei helfen, Kollateralschäden wie Verkehrsunfälle oder Gewalt zu verhindern. Man muss also die Maßnahmen an die Trinkgewohnheiten der jeweiligen Länder anpassen.

Präventionspolitik
auf Kulturen
anpassen!



11 Wie hat Italien die enorme Reduktion des Pro-Kopf-Konsums geschafft?

In Italien waren das gesamtgesellschaftliche Entwicklungen in der Arbeitswelt, die Einfluss auf den Alkoholkonsum hatten. Da stand nicht ein Plan des Gesundheitsministeriums dahinter. Die erste große Veränderung war, dass die ländliche Bevölkerung mehr in Industrie und Handel gearbeitet hat und es daher nicht mehr möglich war, zwei, drei Trinkgelegenheiten pro Tag zu haben. Auch die lange Mittagspause, die Siesta, wurde abgeschafft. Dazu kam, dass die Menschen in die Städte gezogen sind. Am Land hatte jeder einen Weinkeller – das gibt es nicht mehr. Erst danach sind gezielte alkoholpolitische Maßnahmen, wie etwa im Straßenverkehr, ergriffen worden. Jetzt sind die Italiener Vorreiter im Bereich Alkoholabstinenz in der Schwangerschaft oder bei Überlegungen zu Werbeverboten.



12 Was könnten neue Initiativen in der Alkoholpolitik sein?

Die Verringerung der Alkoholmenge in Bier, Wein und Schnaps ist eine gute Initiative.

Das wäre eine Maßnahme, wo die Alkoholindustrie zeigen könnte, dass sie ernsthaft etwas unternehmen will. In einigen Ländern, darunter auch Österreich, wächst der Markt bei Biermischgetränken und alkoholfreiem Bier. Wenn ich in Österreich Menschen dazu bringe, dass sie einen Teil ihres Alkoholkonsums über Radler oder alkoholfreies Bier abdecken, dann bringt das etwas. Weltweit ist das aber noch kein so großer Trend. Als Staat kann man das auch steuern. Man könnte etwa Bier ab drei Volumenprozent höher besteuern.



13 Was wären aus Ihrer Sicht die nächsten wichtigen Schritte einer Alkoholpolitik in Österreich?

Der erste Schritt wäre, die hohe Verfügbarkeit von Alkohol in Österreich einzuschränken. Als zweiten Ansatz, eben weil in Österreich 90 Prozent der Menschen Alkohol trinken, würde ich die Reduzierung des Alkoholgehalts in den Getränken sehen. Es geht eben nicht darum, Alkohol zu verbieten, sondern darum, die negativen Folgen zu verringern. Das ist, so glaube ich, auch in Österreich gut durchsetzbar.

Weiterführende Infos auf
→ www.vivid.at



Statement von
Dr. Alfred Uhl

VIVID hat bei Dr. Alfred Uhl nachgefragt, wie eine kulturspezifische Alkoholpolitik für Österreich aussehen kann?

Ich stimme mit Jürgen Rehm überein, dass es nicht darum gehen kann, Alkohol zu verbieten, sondern darum, seine negativen Folgen zu verringern. Eine vernünftige Alkoholpolitik sollte eine genussorientierte Alkoholkultur fördern. Anders als Rehm bin ich aber der Meinung, dass eine generelle Einschränkung der Alkoholverfügbarkeit keine vernünftige Alkoholpolitik darstellt. Es erscheint mir aber durchaus sinnvoll, die Alkoholverfügbarkeit in bestimmten Settings einzuschränken oder Alkoholkonsum in Verbindung mit Tätigkeiten zu verbieten, wo andere Personen gefährdet sind. Eine bundesweite Harmonisierung und Vereinfachung der Jugendschutzbestimmungen wäre höchst an der Zeit. Alle Maßnahmen sollten aber überlegt, unspektakulär und verhältnismäßig sein. Dort wo Alkoholmissbrauch als Folge von psychischen und sozialen Problemen entsteht – und dieser Fall überwiegt –, sollte der Fokus auf die Grundproblematik gelegt werden. Generell ist die gesellschaftliche Norm so zu beeinflussen, dass Alkohol als Genussmittel und nicht als bedrohliches Suchtmittel verwendet wird. Hier sind Medien, Politik und professionelle Suchtprävention gefordert, nicht zu polarisieren, sondern an einem breiten gesellschaftlichen Konsens

für verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol zu arbeiten.

Was könnten die nächsten Schritte bezüglich einer österreichischen Alkoholpolitik sein?

Die langfristigen Erfolge der Alkoholpolitik und Suchtprävention in Österreich sind eigentlich beachtlich, obwohl oder gerade weil keine spektakulären Schritte zur Einschränkung der Verfügbarkeit gesetzt wurden; im Gegenteil: Die Öffnungszeiten wurden erheblich ausgeweitet und die Alkoholpreise sind relativ zum Einkommen stark gesunken. Trotzdem ist der durchschnittliche Alkoholkonsum der Österreicher seit 1970 um fast ein Viertel zurückgegangen, trotzdem ist Alkoholkonsum während der Arbeit immer unüblicher geworden und trotzdem ist die Zahl der alkoholassoziierten Verkehrstoten – gemessen am Verkehrsaufkommen – seit 1961 um 98 Prozent gesunken. Ich finde, man sollte diesen erfolgreichen Weg der Präventionsmaßnahmen konsequent weiterverfolgen und sich nicht durch populistische Simplifizierungen aus dem europäischen Norden beeindruckt lassen. Die radikale Einschränkung der Alkoholverfügbarkeit hat im wohlhabenden Nordeuropa zu einer exzessiven Rauschkultur geführt – auch wenn durchschnittlich deutlich weniger getrunken wird – und in weniger wohlhabenden Ländern zum Entstehen illegaler Märkte mit toxischen Produkten, was immer wieder zu spektakulären Massenvergiftungen durch Methyalkohol führt.



20 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN zur Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol in Österreich

Die Österreichische ARGE Suchtvorbeugung einigte sich auf diese Handlungsempfehlungen. Sie wurden bei der ARGE Tagung „Brennpunkt Alkohol“ im Oktober 2016 in der Steiermark präsentiert.

→ Handlungsfeld österreichweite Voraussetzungen

1. Einen langfristigen, österreichweiten Aktionsplan entwickeln und umsetzen
2. Österreichweite Daten zu Alkohol kontinuierlich erheben, den Markt prüfen und Trends berücksichtigen
3. Gestaltung einer suchtpreventiven Gesamtpolitik fördern

→ Handlungsfeld Prävention

4. Sensibilisierung und Wissensvermittlung zum Thema Alkohol forcieren
5. Lebenskompetenzprogramme im Kindes- und Jugendalter ausbauen
6. Altersadäquat und zielgruppengerecht die Kompetenz von Kindern und Jugendlichen im Umgang mit Alkohol fördern
7. Eltern und Erwachsene in ihrer Vorbildrolle stärken
8. Förderlich gestaltete Rahmenbedingungen in verschiedenen Settings schaffen
9. Eine verantwortungsvolle Festkultur stärken
10. Punktnüchternheit bei bestimmten Personengruppen, in bestimmten Situationen und in bestimmten Lebensräumen fördern
11. Angebote für Kinder aus suchtbelasteten Familien und Fortbildungen für das professionelle Bezugssystem forcieren
12. MitarbeiterInnen von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen in Früherkennung und motivierender Kurzintervention schulen

→ Handlungsfeld Beratung, Behandlung & Rehabilitation

13. Beratungs-, Behandlungs- und Rehabilitationsangebote für Betroffene und Angehörige sicherstellen

→ Handlungsfeld gesetzliche Maßnahmen

14. Zehn Prozent der Steuereinnahmen aus alkoholischen Produkten für die Prävention zweckwidmen
15. Den Alkoholpreis bewusst gestalten
16. Die Verfügbarkeit von Alkohol situationsbezogen und temporär einschränken
17. Den Jugendschutz bundesweit vereinheitlichen und konsequent kontrollieren
18. Alkoholwerbung auf europäischer Ebene wirksam regulieren
19. Alkoholprodukte mit Ansprechstellen versehen und Verkaufsflächen zur Informationsvermittlung nutzen
20. Produkte mit Informationen zum Alkoholgehalt versehen

Balance zwischen Rausch und Risiko finden

Im Doppel-Interview sind sich der Präventions- und Drogenforscher Dr. Henrik Jungaberle und Gerald Koller, der Wegbereiter von risflecting®, einig: Wenn jemand Rausch und Risiko sucht, ist er kein Problemfall sondern Mensch – und braucht Begleitung. Mit VIVID reden die beiden Experten über Risikokompetenz, die Unterschiede zwischen den Geschlechtern, den negativen Ruf des Rausches und die Herausforderungen für die Suchtprävention.



Interview mit
Gerald Koller und Dr. Henrik Jungaberle

1 Das Jugendliche einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlernen, ist als wesentliches Präventionsziel zu nennen. Was benötigen Jugendliche aus Ihrer Sicht dazu?

Jungaberle: Sie müssen Fehler machen dürfen und über die Stränge schlagen können, und zwar in einem möglichst gut gehaltenen Setting. Nebenbei brauchen sie auch ein bisschen Wissen. Wichtig ist, dass sie aufgefangen und akzeptiert sind, auch wenn sie einmal einen ekstatischen Moment erleben, der nicht so geplant war.

Koller: Ich würde noch ergänzen, dass es Rollenmodelle und Vorbilder braucht. Nicht nur im Umgang mit Alkohol, sondern auch im Umgang mit Lebensfreude, mit Frustration, Langeweile, jeder Art von psychischem und sozialem Druck. Denken Sie an das Lied von STS „Großvater“, das die weg begleitende Kraft von Mentoring so eindrücklich beschreibt.



2 Was verstehen Sie unter Risikokompetenz und ab welchem Alter sollten Kinder Risikokompetenz im Umgang mit Alkohol erwerben?

Jungaberle: Ich verstehe unter Risikokompetenz die Fähigkeit gesund, kontrolliert und verantwortungsbewusst mit den Gefahren von Alkohol umzugehen, so dass man die Freuden des Alkohols nutzen kann. Dazu gehört, dass man ein Konzept davon hat, was Freude, was Genuss sein kann. Die Voraussetzungen für Risikokompetenz beginnen also sehr früh. Sich freuen zu können, auch mit anderen zusammen, in einem Gefühl von Ekstase zu sein, das lernt man am besten in sozialen Situationen, etwa beim gemeinsamen Singen, beim Sport, vielleicht auch bei extremen Situationen in der Freizeit. Und wenn man das dann mit dem Alkohol überhöhen, verlängern, vertiefen kann, dann ist das sicher eine ideale Voraussetzung. *(Fortsetzung nächste Seite)*

Koller: Bei risflecting®, unserem pädagogischen Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch- und Risikobalance, verwenden wir den Begriff Risikokompetenz nicht. Damit assoziieren nämlich sehr viele Menschen die Kompetenz, Risiken zu vermeiden. Darum geht es aber nicht.

Daher verwenden wir den Begriff „Rausch- und Risikobalance“. Risiken kann man nämlich balancieren, Gefahren nicht. Dementsprechend unterscheiden wir stark zwischen Risiko und Gefahr. Auch ist es uns wichtig, den Begriff „Rausch“ ganz bewusst hineinzunehmen, weil Menschen andauernd berauscht sind, wie uns neurobiologische Forschungen veranschaulichen. Das Rauschhafte des Lebens zu tabuisieren und zu unterdrücken ist genau jenes Problem, warum wir nicht lernen können, damit umzugehen. Sexualität ist zum Beispiel eine Rauscherfahrung, auch da geht es um eine Balance, die man lernen muss. Reine Abstinenz ist ebenso ungesund wie Missbrauch.

Jungaberle: Da möchte ich zustimmen und ergänzen. Erinnern und Träumen sind wichtig für die Risikokompetenz: Wir erinnern uns an Erfahrungen und träumen von der Zukunft. Manchmal ist der Blick in die Zukunft ganz banal. Ich möchte studieren. Also wäre es nicht gut, wenn ich die nächsten zwei Jahre Vollzeit kiffe. Ich möchte die Fähigkeit haben, mit Menschen und Freunden zu schwingen, wie ich es jetzt tue. Also wäre es nicht gut, wenn ich zu viel Alkohol trinke. Das Erinnern wiederum, ist das aus Erfahrungen lernen. Dass wir bewusst aus Erfahrungen lernen, ist ein selten erlebtes Phänomen. Gerade im Zusammenhang mit der Wiederholung von Alkoholrauscherlebnissen. Wir vergessen unsere Erfahrungen oft, wir wiederholen sie, variieren sie – aber aus Erfahrungen lernen ist eine Form von Bewusstheit, die ein achtsames Zuwenden zu mir selbst voraussetzt.

Koller: Sie sehen, wovon wir beide ausgehen: Wenn jemand Rausch und Risiko sucht, ist er kein Problemfall, sondern Mensch – und braucht Begleitung. Je besser die Vorbereitung, je besser die Nachbereitung einer außeralltäglichen, einer außergewöhnlichen Erfahrung, desto besser, desto gesünder werde ich mit ihr umgehen und umso mehr kann ich aus ihr lernen.



3 In der Pubertät befindet sich das Gehirn von Jugendlichen im Baustellenstadium. Neurobiologische Forschung hat gezeigt, dass der kurzfristige Genuss von Jugendlichen höher bewertet wird als mögliche Schäden in der Zukunft. Wie kann man eine solche Besonderheit beim Erlernen einer Risikokompetenz im Umgang mit Alkohol berücksichtigen?

Koller: Ich glaube, das Phänomen betrifft nicht nur Jugendliche, sondern passiert in jeder Gruppe, in der eine euphorische Resonanz entsteht: in jedem Fußballstadion, an jedem Stammtisch und auch wenn eine Seniorengruppe in den Zug einsteigt. Der momentane Gewinn der Lust ist höher als jede Risikoabschätzung.

Jungaberle: Diese neurobiologischen Erkenntnisse erklären, was wir sozial schon seit hunderten von Jahren gesehen haben. Wir brauchen mehr Wertschätzung für diese besondere Situation in der Adoleszenz. Das gibt den Kindern, die vorher in unserem Schutzbereich waren, die Fähigkeit, aus unseren erwachsenen, engen, oft eingefahrenen Konzepten auszubrechen. Die Adoleszenz ist der wunderbare Zeitraum, in dem sich ein kulturelles System erneuert. Diese jungen Menschen sind die kulturellen Innovatoren. Das sollten wir mehr schätzen und die Jugendlichen nicht nur mit unseren Normen und unseren Erwartungen fesseln.



4 Ein Risiko einzugehen war sehr lange vor allem Teil der männlichen Identitätskonstruktion. Wir sehen, dass Frauen, und vor allem junge Mädchen, beim Alkoholkonsum nachziehen. Benötigen Burschen eine andere Auseinandersetzung mit Risikokompetenz als Mädchen?

Jungaberle: Die Gleichwertigkeit und Gleichwürdigkeit der Geschlechter sollte nicht dazu führen, dass wir die Geschlechtergrenzen vollkommen einreißen. Wir machen auch bei unserem Präventionsprogramm „Rebound“ die Erfahrung, dass geschlechtergetrennte Gruppen häufig besser funktionieren als geschlechtergemischte. Die Intimität, die in geschlechterspezifischen Gruppen entstehen kann, ist einfach groß. Ich finde ja, wir sollten das pflegen und in der Pädagogik wieder mehr auf- und ausbauen.

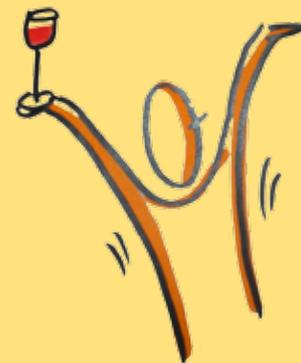
Koller: Ich bemerke, dass der Risikobegriff bei Mädchen sehr oft mit Kontrolle zu tun hat, etwa bei Ess-Brech-Süchten, etc. Während ich bei jungen Burschen – vor allem auch bei geflüchteten oder kulturell suchenden, wo das alte Rollenbild nicht mehr gilt und ein neues noch nicht da ist – eher das Problem sehe, dass die Grenze zwischen Risiko und Gefahr nicht gekannt wird. Und dann wird auch eher an oder über die Grenze gegangen.

5 Grundsätzlich ist Rausch in unserer Gesellschaft eher negativ konnotiert.

Warum ist das so?

Jungaberle: Wir leben in einer langen Tradition der Verpönung des Unkontrollierbaren, des Musikalischen, des Sinnlichen. So haben die christlichen Kirchen insbesondere seit dem 16. Jahrhundert sukzessive versucht, das Sinnliche, das Rauschhafte zu verdrängen. Der Alkoholrausch steht für viele Menschen für „den“ Rausch. Dabei ist der Alkohol nur eine Substanz, die Bewusstseinstrübung auslöst. Wir haben lange Jahrhunderte der Verarmung und Verelendung hinter uns, in denen Menschen hauptsächlich getrunken haben, um dieses Elend zu ertragen. Dadurch hat der Rausch ein negatives Stigma bekommen. Der Alkoholrausch war sehr stark mit Gewalt, Vernachlässigung und Armut verbunden.

Koller: In der griechischen Mythologie war der Rausch immer göttlich konnotiert. Es gab zwei Götter für das Rauschhafte: Apoll für den seherischen Rausch und Dionysos für den triebhaften, mitunter gewaltnahen Rausch. Aber beide waren dazu da, um eine Kultivierung des Rausches zu ermöglichen. Da wurde die Wozu-Frage gestellt. Wir nehmen insgesamt die Warum-Frage zu wichtig und stellen zu selten die Frage, wozu ein bestimmtes Verhalten dienen soll. Das kommt auch bei Jugendlichen nicht gut an und führt meistens zu sozial erwünschten Antworten. Wir sollten nicht fragen „Warum hast du getrunken?“, sondern „Wozu willst du trinken?“. Das ist die Frage, die der Fahrdienstleiter stellt: „Wo soll es hingehen?“. Wenn diese Einbettung fehlt, geht der Rahmen des Trinkens verloren. Die Wozu-Frage ist auf den Nutzen gerichtet, die Warum-Frage auf die jetzt eingeforderte Erklärung. Für den Umgang mit Jugendlichen ist das auch in der Prävention ein wichtiger Begriff im Sinne der Gleichwürdigkeit. Eine wichtige Rolle spielt auch die Zunahme an Geschwindigkeit in unserer Gesellschaft. Die erste Alkoholreduktion kennen wir aus Freistadt in Oberösterreich. 1788 wurde dort den Badern und Ärzten verboten, mehr als fünf Liter Wein pro Tag zu trinken. Das gab einen entsprechenden Volksaufstand. Man kann sich also vorstellen, wie viel damals getrunken wurde. Alkohol war ein Grundnahrungsmittel. Die Zunahme an Komplexität und Geschwindigkeit in unserer heutigen Welt führt zu einem Auszug des Rauschhaften aus dem öffentlichen Rahmen immer mehr in Nischenräume hinein. Und dort kann man besser tabuisieren und missverstehen.



6 Wo entstehen wieder Kulturen der Feinsinnigkeit des Alkoholtrinkens?

Koller: Kulturen der Feinsinnigkeit des Alkoholtrinkens entstehen wieder – zum Beispiel bei jungen Leuten, die Craft Bier brauen. Man kann das vergleichen mit Schokolade, die heute ganz wo anders steht als vor 20 Jahren. Sie wird feinsinniger und als bewusst eingesetztes Genussmittel gesehen. Hier ist eine Kultivierung passiert. Das geschieht durch Craft Bier auch. Diese Leute, die mit Alkohol im Sinne der Feinsinnigkeit experimentieren, wären für mich Partner in der Prävention.

Jungaberle: Es gibt stille Kompetenzen und Lebenserfahrungen, die dazu führen, dass Menschen beim Alkoholrausch eher eine feinsinnige und geistige Dimension erleben. Dazu brauchen wir aber Modelle, eine Erfahrungs- und Lebensgeschichte. Wird Rausch nur mit Obdachlosigkeit, Dreck und dem Düsteren assoziiert, dann wird die Vorstellung von der Ekstase immer größer.



7 Welchen Nutzen hat der Rausch?

Jungaberle: Erleichterung, Inspiration, Vertiefung, Fokussierung, Entfokussierung, Dankbarkeit. Wenn man das bewusstseinspsychologisch betrachtet, dann erleben Menschen bei allen Rauscherfahrungen eine De-Fokussierung des Ichs. Im Alltag ist unser Ich dauernd dabei, zu planen, sich zu kontrollieren, während in manchen Rauschzuständen eine gesunde Intuition, eine autonome Körperlichkeit übernimmt. Durch einige Rauscherlebnisse in Zusammenhang mit der Natur oder starken Emotionen entsteht bei Menschen oft auch ein Gefühl der Dankbarkeit.

Koller: Oprah Winfrey sagt: „Das, worauf ich mit Dankbarkeit blicke, wächst.“



8 Viele Eltern wollen altersgerechte Regeln für den Umgang ihrer Kinder mit Alkohol finden. Wie können Eltern für ihre Kinder eine Balance zwischen Bevormundung und Eigenverantwortung finden?

Koller: Das Beste ist Kommunikation. Denn im Miteinander-Reden kann ich kontrollieren und baue Vertrauen auf. Wenn Eltern fragen, wie sie wissen können, ob ihr Kind getrunken hat, dann sage ich: „Reden Sie mit Ihrem Kind. Wenn Sie weiterhin in Ihr Fernsehgerät schauen, werden Sie es nicht bemerken.“

Jungaberle: Ich rate, mit Jugendlichen auch einmal aus dem Alltag ausubrechen, ein intensives Erlebnis zu haben, etwas zu tun, was ihn aus den Routinen herausholt. Denn aus denen will er ja oft ausbrechen. Dort kann dann oft besser kommuniziert werden.



§ Werbe- verbot

9 Inwiefern können strukturelle Maßnahmen sinnvoll und hilfreich sein? Wir denken dabei etwa an Regelungen zum Jugendschutz, Einschränkung der Verfügbarkeit und Werbeeinschränkungen.

Jungaberle: Jeder geordnete Raum braucht Regeln. Wir haben eher zu wenig Regeln als zu viele. Erst wenn man Regeln hat, kann man aus ihnen ausbrechen. Wenn alles beliebig ist, kann man auch aus nichts mehr ausbrechen. Warum soll es auf eine Risiko-Substanz keine höheren Steuern geben? Warum gibt es nicht auf jede Flasche Alkohol zehn Cent zusätzliche Steuer, die wir in pädagogische und künstlerische Arbeit oder in Prävention stecken. Es ist völlig unverständlich, dass die Gewinne privatisiert und die Schäden sozialisiert werden. Das entspricht einer völligen Machtlosigkeit und einem Einknicken der Politik vor der Wirtschaft. Hier muss auf der Ebene von Geld und Finanzierung etwas unternommen werden, nämlich die Steuerung von Gefahren und damit auch von riskanten Substanzen.

Koller: Das möchte ich mit drei Rufzeichen unterstreichen.

10 Was sind die Herausforderungen, die eine zukunftsfähige Suchtprävention zu meistern hat?

Jungaberle: Wir sollten ein Curriculum „Soziales Lernen“ für Schulen entwickeln und einführen und die Chancen und Gefahren des Internets viel besser mitdenken. Wir sollten in diesem Rahmen mehr evidenzbasierte Programme durchführen und weniger lokale Eigenkreationen. Das Internet wird in Bezug auf psychoaktive Substanzen die Quelle der Zukunft sein, bezüglich Kauf, aber auch Information und Anregung. Hier geht es darum, dass ältere und jüngere Menschen gemeinsam lernen.

Koller: Ich sehe immer mehr Probleme mit der Segmentierung unserer Gesellschaft – und habe deshalb den Ansatz der Resonanzpädagogik® entwickelt und die Präventionsinitiative „ÖsterREICHT die Hand“ ins Leben gerufen. Ich glaube, wir müssen wieder das Zusammendenken lernen. Da ist Suchtprävention aufgefordert, nicht nur immer das Sucht-Thema im Auge zu haben, sondern zu schauen: Wie kann Zukunft gelingen? Was kann unser Beitrag sein? Mentale, spirituelle Gesundheit gehört ebenso dazu wie politische Verantwortung für die Regelung von Risiko-Substanzen zu fordern. Prävention hat die Aufgabe, an einer lebenswerten Zukunft mitzuarbeiten und ein Narrativ der Hoffnung zu entwickeln. Das wird allein nicht gelingen, sondern nur durch Kooperation. In dieses Denken müssen wir hinein: Wie weit übernehmen wir Verantwortung, damit unsere Kinder und Enkelkinder ein gutes Leben haben können? Da sind alle gefordert, auch die Suchtprävention.



Fest im Griff!

Tipps für ein gelungenes Fest

Feste veranstalten: Eine Entscheidung zwischen Exzess und Alkoholverbot?

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention unterstützt FestveranstalterInnen mit dem Angebot „Fest im Griff“, um eine genussvolle Feier zu ermöglichen und gleichzeitig einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu fördern. Mit den Seminaren „Kontrapunkt“ für den Blasmusikverband und „Brennpunkt“ für die Freiwillige Feuerwehr werden Jugendbeauftragte speziell zu dem Themenbereich geschult. Ziel aller Angebote ist es, Alkohol nicht zu verbieten oder zu verteufeln, sondern einen informierten und verantwortungsvollen Konsum zu fördern und attraktive Alternativen anzubieten.

Als 2007 das Thema Komasaufen unter Jugendlichen in den Medien heiß diskutiert wurde, ließ Bernhard Heinzlmaier mit einer originellen Idee aufhorchen: Man solle doch ein starkes Zeichen für die Jugend setzen und das Wiener Donauinselfest alkoholfrei machen, meinte der Jugendforscher. Damit brachte er eine Widersprüchlichkeit der österreichischen Festkultur auf den Punkt. Einerseits erhitzen jugendliche Alkoholexzesse regelmäßig die Gemüter, andererseits ist ein Fest ohne Alkohol unvorstellbar – auch für Erwachsene. Doch wie kann man die Themen Alkohol, Feiern, Vorbild und Jugend unter einen Hut bringen?

Ein Alkoholverbot ist in den meisten Fällen unrealistisch und auch nicht unbedingt wünschenswert. Trotzdem können FestveranstalterInnen einiges tun, um eine Genusskultur und einen verantwortungsvollen Konsum bei ihren Veranstaltungen zu fördern. VIVID – Fachstelle für Suchtprävention hat dazu einige Anregungen und Unterstützungsangebote.

Unterstützung für genussvolles Feiern

Mit dem Projekt „Fest im Griff“ bietet VIVID Festveranstalterinnen und -veranstalter umfassende Information und Unterstützung für ein genussvolles Feiern. Das Servicepaket bietet zahlreiche Checklisten zur Planung und Vorlagen zum Herunterladen und Ausdrucken auf der Website www.festimgriff.info eine Berechnungshilfe für Altersgrenzen oder Tipps für das Security Personal. Kostenlose Armbänder in den Ampelfarben helfen dem Servicepersonal einfacher zu erkennen, welche (alkoholischen) Getränke bestellt werden dürfen. (Rot: Unter 16 Jahren – kein Alkohol erlaubt. Gelb: 16 bis 18 Jahre – keine Getränke mit gebranntem Alkohol erlaubt. Grün: Ab 18 Jahren – Alkohol ist erlaubt). Die Shakebox, ein mobiles Package für alkoholfreie Cocktails inklusive Rezepten, steht bei VIVID zum Verleih bereit. MitarbeiterInnen im Bereich der Jugendarbeit können bei



VIVID eine Projektberatung zur Planung und Vorbereitung eines Festes in Anspruch nehmen.

Brennpunkt – Kontrapunkt

Im Rahmen der „Kontrapunkt“-Seminare werden Jugendreferentinnen und -referenten des Blasmusikverbandes in bezirkswweit ausgeschrieben Seminare zum Thema Alkohol und Jugendschutz geschult. Dabei wurden in den letzten Jahren 15 von 21 (Blasmusik-)Bezirken erreicht. VIVID ist auch mit dem Seminar „Brennpunkt“ in der Ausbildung der Ortsfeuerwehr-Jugendbeauftragten in der Landesfeuerwehrschule verankert. Die Rückmeldungen zu diesen Seminaren sind durchwegs positiv. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gefiel vor allem, dass die Workshops abwechslungsreich und interaktiv sind. Die vermittelten Inhalte und Informationen zu den Themen Alkohol, Sucht und Jugendschutz wurden als praxisnah für die Vereinsarbeit empfunden. In den Gruppenarbeiten konnten wichtige Themen und Aspekte diskutiert und erarbeitet werden.

Umgang mit Regeln hat Vorbildwirkung

Das Fazit aus den Diskussionen: Regeln und Rahmenbedingungen sind im Sinne der Vorbildwirkung für ein Fest wichtig. Jugendliche lernen sehr viel, wenn sie merken, dass der Jugendschutz bei einem Fest ernst genommen wird und Regelübertretungen Konsequenzen haben. Das gilt für jugendliche FestbesucherInnen ebenso wie für Jugendliche, die in der Blasmusik oder der Freiwilligen Feuerwehr selbst

aktiv sind. Jugendliche Vereinsmitglieder sind für altersgerechte Aufgaben beim Fest einzuteilen und die Dienstzeiten sind dem Jugendgesetz anzupassen. Situationen, in denen eine 17-Jährige hinter der Schnapsbar oder ein 15-Jähriger bis Mitternacht am Fest arbeitet, müssen vermieden werden. Hilfreich ist es, Erziehungsberechtigte bei der Planung eines Festes miteinzubeziehen.

Rückmeldungen aus den Seminaren haben gezeigt: Die Vereine setzen vieles davon schon um. Dies gilt es zu bestärken. Eine klare Linie zum Thema Jugendschutz, die offen kommuniziert wird, bringt viel und kostet nichts. Eindeutige Worte der Obfrau oder des Obmannes bei der Eröffnungsrede schaffen für alle Gäste und Beteiligten Klarheit. Bei allen Bemühungen wurden auch die Herausforderungen offen diskutiert: Ein Fest soll in erster Linie neue Mitglieder werben, die Vereinskasse füllen und vor allem eine gute Feier sein. Die Kontrolle der Einhaltung von Regeln ist dabei oft zweitrangig. Viele Vereine sahen das aber als Ansporn, es beim nächsten Mal besser zu machen und Herausforderungen kreativ anzugehen.

Über Alkohol informieren und sensibilisieren

Im Vorfeld eines Festes bietet es sich an, mit Jugendlichen zum Thema Alkohol zu arbeiten. Wie Alkohol wirkt und welche Beeinträchtigungen unter Alkoholeinfluss zu erwarten sind, kann man etwa mit einer Rauschbrille erfahren. Bei dieser Methode setzt man eine Brille auf, die die optische Wahrnehmung verändert und so ein rauschähnliches Erlebnis ermöglicht. Dann versucht man eine einfache Geschicklichkeitsübung zu absolvieren, wie z. B. ein Fahrradschloss aufzusperren oder einen Ball zu fangen. Die Rauschbrille simuliert alkoholtypische Beeinträchtigungen wie verminderte Reaktionsfähigkeit und Geschicklichkeit sowie eingeschränktes Sichtfeld und Fingerspitzengefühl. Danach kann man gut darüber diskutieren, in welchen Situationen Alkohol keinen Platz hat, wie z.B. im Straßenverkehr oder bei der Arbeit. Weiterführend können auch Regeln im Umgang mit Alkohol diskutiert werden. Warum trinke ich Alkohol und welche Konsumgründe und -situationen sind eher kritisch zu sehen? Wie verhalte ich mich in der Gruppe, wenn ich oder andere gerade nichts trinken wollen? Und wie reagiere ich, wenn jemand bei einem Fest umkippt? VIVID hat dazu eine Fülle von Methoden und Infomaterialien, um mit Jugendlichen dazu zu arbeiten, die im Rahmen von Seminaren und Projektberatungen mit Jugendbeauftragten in

Vereinen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Jugendarbeit vermittelt werden.

Attraktive Alternativen zum Alkohol anbieten

Festkultur bedeutet nicht immer nur Regeln und Verbote. Genauso wichtig ist es, eine Genuskkultur am Fest zu fördern. Alkoholfreie Getränke sollen attraktiv sein und auch dementsprechend beworben werden. Eine Idee wäre, vergünstigte oder kostenlose Limonade-Bons an Jugendliche zu verteilen. Echte Wahlfreiheit, wenn es neben Alkohol auch attraktive Alternativen gibt, ist ein wichtiger Schritt in Richtung genussvoller Festkultur. Das wird von vielen Erwachsenen ebenso gerne angenommen und hat für Jugendliche eine wichtige Vorbildwirkung.



Angebote zur Entspannung und Erholung

Auch die Raumgestaltung bietet Möglichkeiten zur Vielfalt und Abwechslung. Neben lauten und aktiven Bereichen (Tanzfläche, Bühne, Bar) braucht es Platz zur Entspannung, z. B. Chill-out Zonen ohne Konsumzwang, in denen die Musik leiser ist. Strohhallen, Sitzsäcke, Polster, Decken, Liegestühle, Hängematten und gedämpftes Licht laden zum erholsamen Lümmeln ein. Ausreichende Abstellflächen für Getränke ermöglichen es, länger an einem Ort zu verweilen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Das ständige Nippen am Glas rückt so in den Hintergrund.

Time out-Angebote zum Ausnüchtern

Ein Rückzugsbereich für betrunkene Gäste kann hilfreich dabei sein, möglichen Konflikten, z. B.

aufgrund gesteigerter Aggressivität, vorzubeugen und die positive Stimmung bei Festen nicht zu trüben. Je nach Rahmen eines Festes kann ein eigener Bereich („Time out-Zone“) für Betrunkene eingerichtet werden, der z. B. Liegeflächen, ausreichend Wasser und vielleicht auch eine persönliche Betreuung bietet. Nach einer im Vorfeld definierten Zeitspanne, und mit etwas klarerem Kopf, kann der Gast die übrigen Bereiche des Festes dann wieder besuchen.

Sicherer Heimweg

Ein gut sichtbarer Meeting-Point erleichtert Gästen das Bilden von Fahrgemeinschaften. Eine gute Versorgung mit Taxidiensten trägt dazu bei, riskante Autofahrten zu verhindern. Manche Gemeinden bieten Taxigutscheine für Jugendliche an, um ein sicheres Heimkommen zu unterstützen. So ein Service kann vor dem Festes mitbeworben werden, was sowohl den Veranstalterinnen und Veranstaltern des Festes als auch der Gemeinde gute Publicity beschert und vielen Gästen einen sicheren Heimweg ermöglicht.

Die Stoßrichtung bei all diesen Maßnahmen ist weniger, Alkohol ganz zu verbieten oder zu verteuern, sondern einen informierten und bewusst genussvollen Alkoholkonsum zu fördern und jenen eine attraktive Alternative zu bieten, die aus welchen Gründen auch immer, keinen Alkohol trinken wollen, sollen oder können. Das Wiener Donauinselfest ist letzten Endes nicht alkoholfrei geworden. Kontrollen wurden verstärkt, positive Anreize zum Konsum antialkoholischer Getränke wurden geschaffen. Für alle Getränkestände galt die Auflage, zumindest ein alkoholfreies Getränk in der Menge von einem halben Liter zum Preis von 1.50 Euro anzubieten. Und die Wiener Wasserwerke hatten eine Wasserbar, an der das Hochquellwasser aus dem steirischen Hochschwabgebiet als „edler Tropfen“ gratis angeboten wurde.



Mag. Lukas Schmuckermaier, MA
lukas.schmuckermaier@vivid.at



Über Alkohol reden

In ihren Vorträgen im Rahmen der diesjährigen ARGE Tagung „Brennpunkt Alkohol“ in Stainz beschäftigten sich mehrere Suchtexpertinnen und Suchtexperten mit der Rolle, die Eltern von Kindern und Jugendlichen beim Erlernen eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol spielen. Es gibt einen starken Zusammenhang zwischen dem Alkoholkonsum der Eltern und dem ihrer Kinder, die meist durch Beobachten lernen. Daher ist die Vorbildwirkung von Erwachsenen so wichtig. Um Eltern bei der herausfordernden Erziehungsaufgabe des Erlernens eines vernünftigen Umgangs mit Alkohol zu unterstützen, hat VIVID eine neue Elternbroschüre entwickelt.

Was würden Sie schätzen, ab welchem Alter haben Kinder eine Vorstellung vom Alkoholkonsum von Erwachsenen? Kaum zu glauben, aber schon ab einem Alter von zwei Jahren entwickelt sich bei Kindern das Wissen über Alkohol. „Wer trinkt wie viel bei welchen Gelegenheiten, trinken Männer mehr als Frauen – diese Vorstellungen entwickeln sich sehr früh im Leben“, erklärt der Schweizer Suchtexperte Emanuel Kuntsche im Rahmen der diesjährigen ARGE Fachtagung „Brennpunkt Alkohol“ in Stainz.

Kinder lernen durch Beobachten

„Im Alter von sechs Jahren wissen vier von fünf Kindern, dass alkoholische Getränke Alkohol enthalten. Etwa die Hälfte kennt sogar den Namen der alkoholischen Getränke“, führt Kuntsche weiter aus. Das alkoholbezogene Wissen von Drei- bis Sechsjährigen stammt Untersuchungen zufolge vor allem vom Beobachten des elterlichen Trinkverhaltens und vom Fernsehkonsum. Dort sind Kinder der Werbung und

dem Trinken in Filmen ausgesetzt. Aber auch das Beobachten von anderen Erwachsenen, beispielsweise auf Familienfeiern oder am Zeltfest, scheint eine Rolle zu spielen. Für den Schweizer Experten ist klar, „es gibt einen starken Zusammenhang zwischen dem Alkoholkonsum der Eltern und dem ihrer Kinder.“ Durchaus überraschend ist laut Kuntsche, dass Kinder offensichtlich das Rauch- und Trinkverhalten der Eltern auch dann übernehmen, wenn sie es missbilligen oder negative Konsequenzen bemerken.



Gelerntes ist schwer zu verlernen

Aus Sicht von Kuntsche macht es unbedingt Sinn, zum Thema Alkohol mit Eltern zu arbeiten. Es brauche allgemeine Erziehungsregeln und im Sinne von „Little kid is watching you!“ ein Bewusstwerden der Vorbildwirkung von Erwachsenen. Warum die Elternarbeit so wichtig sei, ist für den Suchtexperten ganz klar: „Einmal Gelerntes ist extrem schwer zu verlernen.“

Auch der deutsche Suchtexperte Johannes

Lindenmeyer, der das Alkohol-Präventionsprogramm „Lieber schlau als blau“ für Schulen entwickelt hat, geht in seinem Vortrag bei der ARGE Tagung auf die Rolle der Eltern beim Erlernen eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol ein. Generell trinken Jugendliche weniger Alkohol als noch vor einigen Jahren, es gebe aber mehr Trinkexzesse und trotz aller Alkoholverbote ein früheres Einstiegsalter. Lindenmeyer sieht das frühe Trinken von Alkohol aber nicht als einen automatischen Einstieg in die Sucht. „Alkoholexzesse sind als Entwicklungsaufgabe normal. Da geht es um die Abgrenzung von den Eltern, den Aufbau von Beziehungen zu Gleichaltrigen oder die Bestimmung von Normen und Grenzen für die eigene Identität. Ab einem Alter von etwa 23 Jahren kommt es meist zu einer deutlichen Reduktion des Alkoholkonsums“, so der Experte.



Bei Jugendlichen sei ein erhöhtes Unfallrisiko im Zusammenhang mit Alkohol die größere Gefahr. Ziel der Erziehungsarbeit, egal ob in der Schule oder im Elternhaus, müsse es sein, „das Risiko in der kritischen Phase zu verringern und Trinkexzesse in Richtung eines normalen, vernünftigen Konsum zu wandeln“, so Lindenmeyer.

Neue Broschüre für Eltern

Um Eltern bei dieser herausfordernden Erziehungsaufgabe zu unterstützen, hat VIVID die Elternbroschüre „Über Alkohol reden!“ entwickelt. Sie soll dabei helfen, konstruktiv über das Thema zu reden und Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, einen verantwortungs-



vollen Umgang mit Alkohol zu erlernen. Durch ihr Verhalten, durch klare Regeln und vor allem durch einen intensiven Austausch im Gespräch haben Eltern einen entscheidenden Einfluss auf ihre Kinder.

Wie schon bei den zuletzt erschienenen Elternbroschüren zu den Themen „Rauchen“ und „Medien“ gliedert sich die neue Broschüre in zwei Teile. Im ersten Teil sollen zehn hilfreiche Tipps die Eltern im Erziehungsalltag praktisch unterstützen. Hier geht es etwa um die Entwicklung einer vertrauensvollen Beziehung zu den Kindern, das Vorleben eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol, die positiven und negativen Folgen von Alkohol oder die Vereinbarung von klaren Regeln. Im zweiten Teil der Elternbroschüre werden Antworten auf wichtige Fragen rund um das Thema Alkohol zusammengefasst. Falls Sie sich schon immer gefragt haben, „Ob Alkohol bei jungen Menschen anders wirkt“ oder „Wie man sein Kind bei den ersten Erfahrungen mit Alkohol gut begleiten kann“ – in der Broschüre finden Sie die Antworten. Die umfangreichen und sachlichen Informationen bieten, wie gewohnt, eine schrittweise Vertiefung nach eigenen Interessen und jeweiligem Bedarf.



Tipps zum Weiterlesen:

→ Die Elternbroschüre können Sie unter www.vivid.at lesen oder bestellen



Mag. Bernd Thurner
bernd.thurner@vivid.at

Impressionen von der **ARGE TAGUNG**

BRENNPUNKT

ALKOHOL



**17. - 19. Okt. 2016
in Stainz**

// In der Alkoholprävention geht es nicht um Abstinenz.
Das wichtigste wäre,
vom hohen Konsum runterzukommen.
[Prof. Dr. Jürgen Rehm]



// Wollen wir eine Alkohol- oder eine
Alkoholismusprävention?
[Prof. Dr. Hasso Spode]



// Soll der Staat die Gesundheitsinteressen der
Bevölkerung schützen und anwaltlich vertreten?
Oder ist jeder für sich selbst verantwortlich – und
damit aber auch für die Konsequenzen seines
Handelns?
Das ist eine grundsätzliche Frage.
[Christoph Pammer]



“ Die Zeichen stehen auf Konsumreduktion,
den Zeitgeist zieht es zur Nüchternheit.

[Prof. Dr. Hasso Spode]



“ Menschen handeln nicht nur aufgrund von Infor-
mationen. Mehr Wissen alleine führt oft zu keiner
Verhaltensänderung.

[Dr. Henrik Jungaberle]



“ Wir sollten aufhören,
Menschen bei dem zu unterbrechen,
was sie interessiert und
das sein, was sie interessiert.

[Josef Barth]



“ Trink,
aber sauf' nicht
–
disputier',
aber rauf' nicht.

[Gerald Koller]



“ Bei der Risikokompetenz geht es nicht um die Fertigkeit, Gefahren aus dem Weg zu gehen. Jugendliche sollen lernen, mit Gefahren erfolgreich und verantwortungsvoll umzugehen.

[Dr. Henrik Jungaberle]



“ Gesundheit ist bei unseren Jugendlichen heute zu einem Wert geworden.

[Gerald Koller]

“

Beim Thema Alkohol geht es um die Abstinenz bei Jüngeren und um Schadensbegrenzung bei den Älteren.

[Prof. Dr. Jörg Wolstein]

“

Risikokommunikation ist bei Jugendlichen in der Prävention wirkungslos. Lernerfahrungen sollten in einem emotional positiven Kontext stattfinden.

[Prof. Dr. Jörg Wolstein]





Im Online-Campaigning ist es wichtig, welche Geschichte Sie zu erzählen haben. Es geht um Information und Emotion.

[Josef Barth]

Medienecho der Tagung



Wussten Sie, dass...

Viel zu wissen gibt es beim Thema Alkohol. Wir haben überraschende und kuriose Tatsachen gesammelt. Vielleicht haben Sie ab jetzt mehr Mitleid mit Gelsen oder überdenken das Sekt-Vollbad.

... ältere Menschen vorsichtiger mit Alkohol umgehen sollten, weil der Wasseranteil im Körper mit zunehmendem Alter kleiner und die Wirkung des Alkohols damit stärker wird?



... man deshalb eine Fahne hat, weil ungefähr 20 Prozent des Alkohols einfach wieder durch die Lunge ausgeatmet werden?

... 19 Prozent der österreichischen Bevölkerung fast abstinent leben. Sie haben im vergangenen Jahr gar keinen oder maximal an fünf Tagen Alkohol getrunken?



... Aperol Spritzer in der Steiermark an Jugendliche unter 18 Jahren nicht ausgeschenkt werden darf, weil in diesem Mischgetränk gebrannter Alkohol enthalten ist?

... vielen Lebensmitteln Alkohol als Geschmacksträger oder Konservierungsstoff zugefügt wird. Viele Produkte sind mangelhaft gekennzeichnet und machen es Menschen, die aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen keinen Alkohol zu sich nehmen wollen, unmöglich diesen zu erkennen?



... alkoholfreies Bier nicht frei von Alkohol ist, sondern nur unter 0,5 Volumenprozent Alkohol enthält? Eigentlich sollte man es „alkoholarm“ nennen?



... wenn eine Gelse einen betrunkenen Menschen sticht, sie danach die halbe Blutalkoholkonzentration ihres Opfers hat?

... man betrunken wird, wenn man in alkoholischen Getränken badet?

Mythen rund um Alkohol

Alkohol ist gut für den Schlaf. Wer Fettiges isst, verträgt mehr. Hartnäckig halten sich rund um Alkohol weit verbreitete Halbwahrheiten oder schlichte Falschinformationen. Unser Mythen-Check räumt mit dem Irrglauben auf.

1 Ein Glas Rotwein ist gesund

Falsch: Einige Studien haben ergeben, dass eine sehr geringe Menge Rotwein (weniger als ein Achterl am Tag) sich positiv auf Herzerkrankungen auswirkt. Eine aktuelle Studie, bei der diese Studien genauer untersucht wurden, konnte dies allerdings nicht bestätigen. Auch wenn man nur sehr wenig Alkohol trinkt, ist Alkohol also nicht gut für die Gesundheit.

3 Wer Fettiges isst, verträgt mehr

Falsch: Fettiges oder kohlenhydratreiches Essen sorgt dafür, dass der Alkohol langsamer ins Blut gelangt. Dadurch wird man einfach später betrunken – man wird aber nicht weniger betrunken.

5 Bewegung führt dazu, dass ich Alkohol ausschwitze

Falsch: Pro Stunde kann der Mensch nur etwa 0,1 Promille abbauen. 90 Prozent des Abbaus von Alkohol erfolgt über die Leber. Lediglich zwei bis drei Prozent werden durch Schwitzen über die Haut abgebaut. Auch wenn man zum Beispiel beim Sport oder in der Sauna stärker schwitzt, wird dadurch der Alkohol nicht schneller abgebaut.

2 Alkohol ist gut für den Schlaf

Falsch: Da Alkohol eine beruhigende Wirkung hat, fällt das Einschlafen leichter. Man schläft aber nicht so gut, da die erholsamen Phasen des Schlafs durch den Alkohol unterdrückt werden. Auch wenn man gleich lange schläft, ist man am nächsten Morgen wesentlich weniger erholt und ausgeschlafen.

4 Alkohol macht nicht dick

Falsch: Alkohol hat viele Kalorien, eine Flasche Rotwein hat etwa 670 Kilokalorien und damit mehr als eine Tafel Schokolade (540 Kilokalorien). Außerdem macht er auch zusätzlich noch Appetit. Weil Alkohol auch enthemmt, kann es passieren, dass man mehr isst, als man eigentlich will.

6 Wasser schwemmt Alkohol aus dem Körper

Falsch: Nur etwa zwei Prozent des getrunkenen Alkohols werden über die Niere abgebaut. Auch wenn man viel Wasser trinkt, wird nicht mehr Alkohol über die Niere abgebaut. Das getrunkene Wasser hat auch keinen Einfluss auf die Leber, die den Großteil des Abbaus von Alkohol übernimmt. Dennoch ist es gut, zu alkoholischen Getränken Wasser zu trinken: Einerseits wird so meist weniger Alkohol getrunken. Andererseits wird durch das Wasser der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen. Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Trinkt man viel Wasser zum Alkohol so hat man am nächsten Tag weniger Kopfschmerzen.

VIVID Leistungsbilanz 2016

VIVID hat im vergangenen Jahr ...



631

Veranstaltungen (Workshops, Seminare, Vorträge, Projektberatungen, usw.) in der gesamten Steiermark durchgeführt.



10.362

Personen im Rahmen dieser Veranstaltungen erreicht.



38.517

Stück Infomaterialien (Broschüren, Unterrichtsbehelfe, Free Cards, usw.) ausgegeben.



32.462

BesucherInnen auf der VIVID- und der Rauchfrei-dabei-Homepage empfangen.



1.077

Anfragen und Materialanfragen bearbeitet.



2.175

Personen, die einen digitalen Newsletter abonniert haben, drei mal im Jahr beschickt.



144

Presseberichte in die steirischen Medien gebracht.

VIVID konnte 59.000 steirische Kinder und Jugendliche erreichen

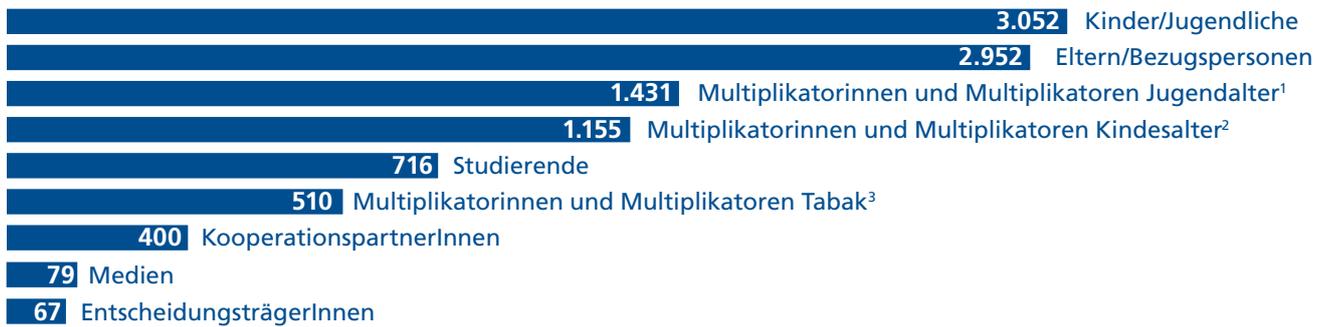
Mehr als zwei Drittel der Zielgruppe von VIVID stellen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (LehrerInnen, Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen, SozialarbeiterInnen, JugendbetreuerInnen, Tageseltern, Ärztinnen und Ärzte, usw.) und Eltern dar (siehe Grafik nächste Seite). Dies sind Personen, die beruflich und /

oder privat mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt stehen und im Rahmen dieser Beziehung ihr suchtpräventives Wissen an diese weitergeben.

Rechnet man die Elternkontakte mit dem Faktor 1:1,59 und die Multiplikatorinnen- und Multiplikatorkontakte mit 1:12, so wurden im vergangenen Jahr rund 59.000 Kinder und Jugendliche in der Steiermark mit Grundlagen für Wissen, Entscheiden und Handeln bezüglich Sucht erreicht.



Anzahl der erreichten Personen im Rahmen von Veranstaltungen nach Zielgruppen 2016 (gesamt 10.362)



¹ z. B. Pädagoginnen und Pädagogen, JugendarbeiterInnen, Jugendverantwortliche in Vereinen und Verbänden, LehrlingsausbildnerInnen, SozialarbeiterInnen, usw.

² z. B. Kindergarten-, Volksschul-, Hort- und Sonderschulpädagoginnen und -pädagogen, FamilienhelferInnen, SozialarbeiterInnen, Tageseltern, usw.

³ z. B. Ärztinnen und Ärzte, Gesundheitsberufe, Sozialberufe

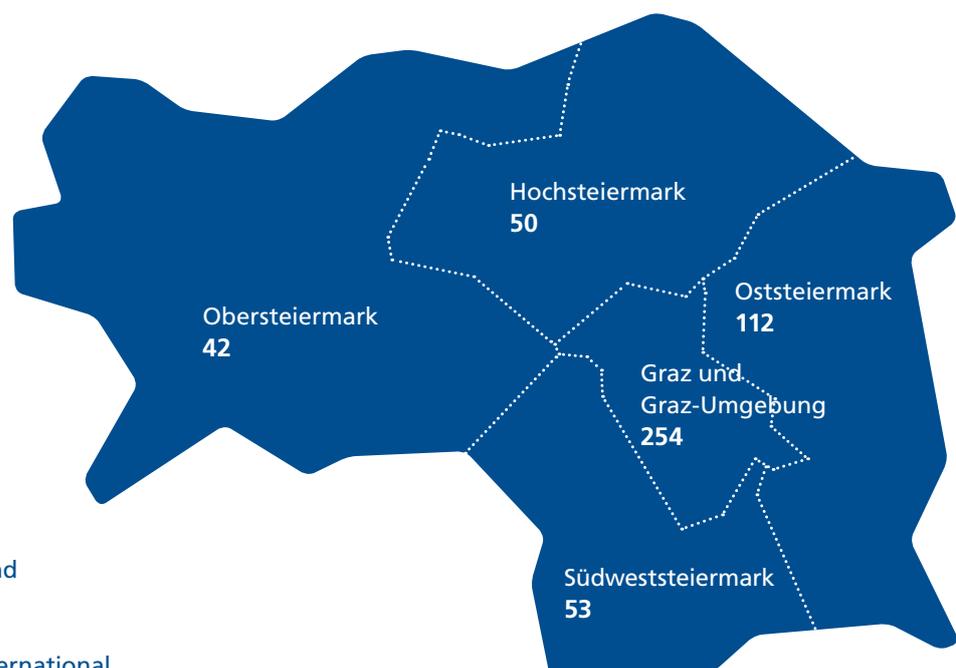
VIVID ist mit seinen Fortbildungsangeboten in der gesamten Steiermark präsent

VIVID ist es gelungen mit seinen Veranstaltungen in allen steirischen Regionen präsent zu sein. 40 Prozent der Veranstaltungen wurden im Großraum Graz durchgeführt, während sich 41 Prozent der suchtpräventiven Angebote auf die steirischen Regionen verteilen. Die verbleibenden 19 Prozent der Veranstaltungen hatten das geographische Einzugsgebiet der gesamten Steiermark bzw. waren nicht auf die Steiermark beschränkt.

Anzahl der Veranstaltungen nach Regionen (2016)

Regionsübergreifend
109

Österreichweit / International
11



Trägerkuratorium:

volkshilfe. Caritas

Im Auftrag von:



V!VID
suchtprävention

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention
A-8010 Graz, Zimmerplatzgasse 13/
T 0316 / 82 33 00
E info@vivid.at
www.vivid.at

Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Do 14.00–17.00 Uhr
und Di, Fr 9.00–12.00 Uhr