

iNFORMATION

der Fachstelle für Suchtprävention

Das Jahr
2020

Suchtvorbeugung braucht Begegnung

Wie Suchtprävention in Zeiten einer
Pandemie dennoch funktionieren kann

Veranstaltungen

Was trotz Corona-Maßnahmen möglich ist
S. 4-9

Projekte

Was im Hintergrund alles passiert
S. 10-13

Sucht

Welche Auswirkungen die Krise hat
S. 14-17

Wir verhindern Sucht, bevor sie entsteht. www.vivid.at

VIVID
suchtprävention

Medieninhaber und Herausgeber

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

T 0316 82 33 00

E info@vivid.at

I www.vivid.at

Text und Redaktion

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Fotos

S. 1, 4, 6-12, 14, 16: Adobe Stock

S. 3, 6-13: VIVID

S. 12, 16: iStock

Design und Layout

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Suchtvorbeugung ohne Begegnung – was bleibt?

„Suchtvorbeugung ist Provokation zur Begegnung“, schrieb Gerald Koller 1999. Rund 20 Jahre später ist unsere Fachstelle im Lockdown, alle Mitarbeiter*innen sind im Homeoffice und Präsenzveranstaltungen mit unseren Zielgruppen plötzlich nicht mehr möglich. Vor Sucht schützende Kompetenzen – wie Krisenbewältigung, Frustrationstoleranz, Problemlösefähigkeit – bekommen in unserem Arbeitsalltag eine Schlüsselrolle. Wir sind gefordert, mit uns unbekannten Situationen zurecht zu kommen und Neues auszuprobieren.

Nach dem Beginn des ersten Lockdowns fragte mich eine unserer Auftraggeberinnen: „Wenn ihr keine Veranstaltungen machen könnt, was macht ihr dann?“ Schon bald darauf begegneten wir unseren Zielgruppen in telefonischen Beratungsgesprächen, Video meetings, Online-Veranstaltungen oder der virtuellen Bibliothek. Wir konzipierten neue Angebote, verfassten Informationsbroschüren, bereiteten Online-Methoden und -Unterrichtsmaterialien auf und blieben stets flexibel. Sobald Präsenzveranstaltungen möglich waren, waren wir mit Sitzplänen, Masken und Desinfektionsmitteln vor Ort, um bald darauf wieder vom Homeoffice virtuell in einer Schule, einem Kindergarten oder Seminarraum zu erscheinen.

Von den Erfahrungen dieses turbulenten Jahres erzählen wir in diesem Bericht und bieten einen Blick hinter die Kulissen. Vorausschauend beschäftigten wir uns mit den Auswirkungen der Pandemie auf das Konsum- und Suchtverhalten, unser aller Aufgaben in den nächsten Jahren.

Als Geschäftsführerin werden mir drei Schlagwörter von 2020 für immer in Erinnerung bleiben: Kommunikation, Kennzahlen und Kurzarbeit. Ich habe mein ganzes Team vor mehr als einem Jahr das letzte Mal persönlich in einem Raum gesehen und lerne täglich die richtige Balance zwischen Telefon, E-Mail, Video meeting, Auftragserteilung und Motivation zu finden. Kennzahlen im Sinne von Veranstaltungs- und Teilneh-

mer*innenzahlen bekommen eine ganz neue Bedeutung, wenn die dafür notwendigen Partnerorganisationen plötzlich geschlossen, im Distance Learning oder systemerhaltende Institutionen mit komplett anderen Schwerpunkten sind.

Für mich als Leitung war der schlimmste Tag im letzten Jahr der, an dem ich mein halbes Team in Kurzarbeit schicken musste, weil neben den erfreulicherweise fixen Förderzusagen ein Teil unserer Arbeit nur leistungsbezogen finanziert wird. „Ein Schiff im Hafen ist sicher vor dem Sturm, aber dafür ist es nicht gebaut.“ Die VIVID-Mannschaft freut sich darauf, bald wieder mit voller Kraft auslaufen zu dürfen. All das im letzten Jahr Gelernte bringen wir mit.

Alle, die uns beauftragen und mit uns kooperieren, bewiesen Mut und Vertrauen, gemeinsam mit uns unbekannte Wege zu gehen. Ich bedanke mich dafür und jetzt schon für ihre Unterstützung in der Ruhe nach dem Sturm. Weil dann gibt es richtig viel zu tun.

Claudia Kahr

Geschäftsführung VIVID





Veranstaltungen während einer Pandemie

Suchtvorbeugung lebt von der Begegnung und dem persönlichen Kontakt, egal ob in einer Fachberatung, einem Seminar oder Lehrgang. Doch was passiert, wenn diese entscheidende Komponente plötzlich wegfällt?

Ständiges Stop-and-Go

Das heurige Jahr war in dieser Hinsicht ein ständiges „Stop-and-Go“. Während im Jänner und Februar Ver-

anstaltungen noch planmäßig durchgeführt werden konnten, kam im März der erste „Stop“. Im ersten Lockdown herrschte zunächst große Verunsicherung und Angst vor vielen Unbekannten. Präsenzveranstaltungen waren von einem Tag auf den anderen nicht mehr möglich und es war nicht absehbar, wann sich daran etwas ändern würde. Termine mussten immer weiter nach hinten verschoben oder ganz abgesagt werden. An die erfolgreiche Umsetzung von Veranstaltungen war nicht zu denken.

Umstieg auf Online-Veranstaltungen

Trotz technischer und logistischer Hindernisse gelang es relativ rasch, einen Großteil der Angebote von Präsenz- auf Online-Veranstaltungen umzustellen und auch erfolgreich umzusetzen. Mit den ersten Erfahrungen kam bald die Gewissheit, dass den Teilnehmer*innen auch auf diesem Weg Qualität geboten und einiges bewirkt werden kann. Die neuen Formate wurden speziell im Bereich der Elternbildung überraschend gut und dankbar angenommen, jedoch war aufgrund von Homeoffice, Homeschooling und dem generell gestiegenen Konsum digitaler Medien nach einiger Zeit der Wunsch nach Präsenzveranstaltungen groß – sowohl bei den Teilnehmer*innen als auch den Vortragenden.

Mit voller Kraft in den Herbst

Während in den Sommermonaten langsam Normalität einkehrte, waren zu Schulbeginn Präsenzveranstaltungen unter Einhaltung strenger Hygiene- und Abstandsrichtlinien wieder erlaubt. Dies ermöglichte VIVID im September und Oktober die Umsetzung vieler Angebote – nicht nur die Durchführung bereits geplanter, sondern auch das Nachholen ausgefallener Veranstaltungen. Die Freude währte aber nur kurz. Im Zuge des zweiten Lockdowns im November mussten Präsenzveranstaltungen wieder gestoppt und ausschließlich online umgesetzt werden.

Herausforderndes Jahr

Die Lebenskompetenzförderung ist ein wichtiger Teil der Suchtprävention, der Menschen dabei hilft, mit Krisen gut umgehen zu können. In diesem Jahr waren die eigenen Lebenskompetenzen besonders gefragt. Es galt, sich nicht nur selbst wahrnehmen – privat, beruflich, in Kurzarbeit und/oder Homeoffice –, sondern auch empathisch im Sinne der Fremdwahrnehmung den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen zu begegnen. Es war eine ganze Bandbreite an Gefühlen vorhanden, wie Unsicherheit, Sorge, aber auch Freude über mehr Familienzeit und dass Homeoffice doch funktionieren kann. Dank der Flexibilität und dem Einsatz des ganzen Teams konnte die Krise gut gemeistert und trotz der Pandemie mehr als die Hälfte aller geplanten Veranstaltungen – teils online, teils vor Ort – durchgeführt werden.

Chance für die Zukunft

Aus den Herausforderungen ergibt sich auch eine Chance für die Zukunft. Online-Veranstaltungen sind sicher kein Ersatz für die persönliche Begegnung, aber in Zeiten wie diesen eine gute Möglichkeit, um mit den Zielgruppen in Kontakt zu bleiben. Für zukünftige Maßnahmen sind sie zudem eine willkommene und sinnvolle Ergänzung.

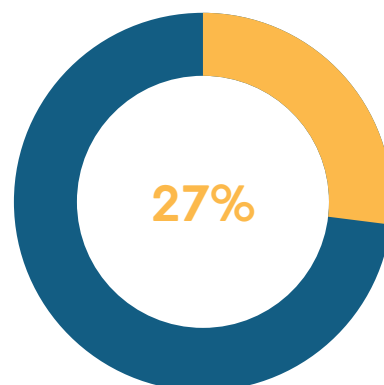
Jede vierte Veranstaltung online umgesetzt

In Zahlen bedeutet das: Von 624 geplanten Veranstaltungen im Jahr 2020 wurden

- 373 durchgeführt (60%),
- 195 abgesagt (31%) und
- 56 verschoben (9%).

Mit 101 Veranstaltungen betrug der Online-Anteil der durchgeführten Veranstaltungen 27%.

Weitere Statistiken finden sich in der Leistungsbilanz auf den Seiten 18 und 19.



Eingeschränkte Präsenz- und ungewohnte Online-Veranstaltungen

Ein Stimmungsbild des Teams...

Das Veranstaltungsjahr 2020 hat sowohl VIVID als auch alle Kooperationspartner*innen und Teilnehmer*innen aufgrund der COVID-19-Pandemie vor große Herausforderungen gestellt. Präsenzveranstaltungen waren zum Teil gar nicht oder nur eingeschränkt möglich und fanden unter strengen Abstands- und Hygienerichtli-

nien statt. Um dem Informationsauftrag trotz Absagen, Verschiebungen und sich laufend ändernder Vorgaben nachkommen zu können, mussten die Fachmitarbeiter*innen stets flexibel reagieren und viele Angebote auch online umsetzen.



„Die Vorstellung einen Vortrag vor dem Computer zu halten, nicht direkt vor einer Gruppe zu stehen und mit ihr in Kontakt treten zu können, erschien mir anfangs undenkbar. Mittlerweile ist es für mich zur Routine geworden und funktioniert ausgezeichnet.“

Mag.ª Martina Derbuch-Samek
Fachmitarbeiterin Gesundheitsberufe

„Während des letzten Jahres konnte ich zwar nicht wie gewohnt arbeiten und musste die eine oder andere Veranstaltung absagen, jedoch haben wir als Team sehr viel dazugelernt und werden von diesen Erfahrungen auch in Zukunft stark profitieren.“

Benjamin Kircher, BA
Fachmitarbeiter Schule





„Präsenzveranstaltungen unter Einhaltung der Abstands- und Hygienerichtlinien waren für mich sehr herausfordernd, da Interaktion nur eingeschränkt möglich ist. Dennoch ist es mir in kürzester Zeit gelungen, einige Übungen und Methoden entsprechend zu adaptieren.“

Philipp Frühwirth, MA

Fachmitarbeiter Kinderbildungs- und
-betreuungseinrichtungen

„Der erste Lockdown erforderte viel Improvisation, da die meisten unserer Angebote als Präsenzveranstaltungen ausgelegt sind. Die Umstellung auf online war daher nicht einfach, hat aber auch viel Spaß gemacht. Es ist erstaunlich, wie viel man in kurzer Zeit dazulernen kann und wie wichtig es ist, am Ball zu bleiben.“

Magdalena Tockner, MA

Fachmitarbeiterin Schule



„Die Online-Adaptierung der Methoden war zwar zeitintensiv, hat sich aber letztendlich gelohnt. Ich sehe es als Chance, mit meinen Kooperationspartner*innen und Teilnehmer*innen weiterhin in Kontakt bleiben und unsere Angebote in diesen schwierigen Zeiten durchführen zu können.“

Mag. Klaus Ksander

Fachmitarbeiter Ausbildungseinrichtungen



„Ein zunehmender Pool an Erfahrungswerten und Tools ermöglichte mir online didaktisch abwechslungsreiches Arbeiten und aktive Beteiligung der Teilnehmer*innen. Das Online-Format eignet sich jedoch nicht für jedes Thema.“

DSA Wolfgang Zeyringer, MAS
Fachmitarbeiter Jugendarbeit

„Nicht nur wir als Referent*innen haben dazugelernt und uns mehr und mehr auf die Online-Veranstaltungen eingelassen, auch unsere Teilnehmer*innen sind offener und mutiger geworden. Die Rückmeldungen sind durchwegs positiv.“

Barbara Meixner
Fachmitarbeiterin Kinderbildungs- und
-betreuungseinrichtungen



„Unsere Workshops leben normalerweise von der Interaktion und der Methodenvielfalt. Bei Präsenzveranstaltungen mit Sicherheitsabstand und Mund-Nasen-Schutz sowie Online-Veranstaltungen geht in der zwischenmenschlichen Kommunikation leider sehr viel verloren.“

Mag. Lukas Schmuckermair, MA
Fachmitarbeiter Arbeitswelt



„Speziell der erste Lockdown kam sowohl für mich als auch für meine Multiplikator*innen sehr überraschend. Mit der Zeit und den ersten Erfahrungen kam aber langsam die Sicherheit, dass auch online Qualität möglich ist.“

Mag. Michael Sailer

Fachmitarbeiter Kinder- und Jugendhilfe

„Wir als Einrichtung mussten lernen, uns an die neuen Umstände rasch anzupassen – was uns im Großen und Ganzen auch gut gelungen ist. Für die Zukunft nehme ich mir viele Aha-Momente mit und kann mir eine Kombination aus virtuell und real, asynchron und synchron sehr gut vorstellen.“

Nina Unterweger, BSc, MA, MPH

Fachmitarbeiterin Schule



„Das Jahr war für mich persönlich sehr herausfordernd. Die Weiterentwicklung der Online-Formate war zwar spannend, eine Präsenzveranstaltung ist dadurch aber nicht zu ersetzen. Daher hoffe ich, dass dies bald wieder uneingeschränkt möglich sein wird.“

Alin Robert Grecu

Fachmitarbeiter Arbeitswelt

Was Suchtprävention neben Veranstaltungen noch alles bedeutet

Ein Blick hinter die Kulissen...



Modernisierung der Website

Da die VIVID-Website mittlerweile schon etwas in die Jahre gekommen ist, wurde sie einem Relaunch unterzogen. Um dem Informationsauftrag noch besser nachkommen zu können, wurde die Website inhaltlich und strukturell komplett überarbeitet und sowohl technisch als auch optisch auf den neuesten Stand gebracht. Dabei wurde der Fokus vor allem auf Modernität, Usability und Responsive Design (ansprechende Darstellung auf allen Endgeräten) gelegt.

Die neue Website soll Nutzer*innen als zentrale Anlaufstelle dienen, um sich über laufende Angebote, Services, Neuerungen und Neuigkeiten der Fachstelle sowie zu den Themen Sucht und Suchtvorbereitung zu informieren.

Auffrischung des Corporate Designs

Im Sinne einer einheitlichen Außendarstellung bekam dieses Jahr auch das Corporate Design einen frischen Anstrich und wurde dem der Website angepasst. Während das VIVID-Logo nur farblich aufgefrischt wurde, um den Wiedererkennungswert beizubehalten, erfuhr das Design ein vollständiges Update.

Das äußere Erscheinungsbild ist für eine erfolgreiche externe Kommunikation essentiell. Neben dem digitalen Auftritt (Website, Newsletter, Präsentationen etc.) betrifft das vor allem die Informationsmaterialien (Folder, Flyer, Broschüren, Postkarten etc.). Diese wurden und werden sukzessive ins neue Design überführt. Den Anfang dabei machte die Elternbroschüre „Übers Rauchen reden – Was Eltern wissen sollten“, die sowohl inhaltlich als auch optisch überarbeitet wurde.

Vom Konzept zum Angebot

Durch die Absage vieler Veranstaltungen, bot sich die Gelegenheit, sich konzeptionellen Arbeiten zu widmen. Zwei Konzepte, die es von der Idee zum fertigen Produkt geschafft haben, sind die Alkoholpräventionsangebote für Lehrlinge und ältere Menschen (60+).

Alkoholprävention für Lehrlinge

Eine Lehre zu beginnen, stellt herausforderndes Neuland für Jugendliche dar. Unternehmen, die Lehrlinge ausbilden, übernehmen daher eine besondere Verantwortung. Bezugspersonen im Betrieb, in der Berufsschule oder im Lehrlingsheim sind während der Lehrzeit besonders wichtig, denn sie fördern Lehrlinge fachlich, stehen ihnen zur Seite und wirken als Vorbild.

Das Angebot umfasst Workshops und Vorträge für Lehrlinge sowie Seminare, Vorträge und fachliche Beratungen für Bezugspersonen von Lehrlingen. Interessierten stehen zudem die Broschüre „Mit Maß und Ziel – Alkoholprävention im Lehrlingsbereich“ mit vielen wichtigen und nützlichen Informationen sowie ein Angebotsheft mit detaillierten Beschreibungen aller Angebote kostenlos zur Verfügung.

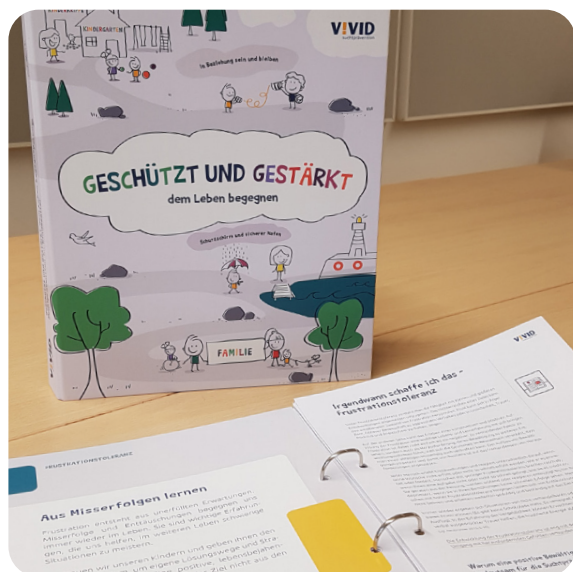
Alkoholprävention für ältere Menschen

Das Älterwerden bringt viele Herausforderungen mit sich. Die Lebensumstände sind im Wandel und die Funktionen im Körper verändern sich. Umso wichtiger ist es, dass ältere Menschen Lebenssinn und -freude erhalten können und einen verantwortungsvollen Umgang mit psychoaktiven Substanzen wie Alkohol pflegen.

Vorträge und moderierte Gesprächsrunden richten sich direkt an Senior*innen ab 60 Jahren und ihnen nahestehende Personen. Interessierten Einrichtungen, die ihren Schwerpunkt im Kontakt mit älteren Menschen haben, stehen Informationsveranstaltungen, Schulungen und fachliche Beratungen zur Auswahl. Hilfreiche Informationen finden sich zudem in der kostenlosen Broschüre „Gesund im Alter – Informationen zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten“.

Beide Angebote werden von VIVID im Rahmen der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ umgesetzt.





Suchtprävention im Kindesalter

Seit mehr als 20 Jahren ist die Fortbildung zur Suchtprävention im Kindesalter fixer Bestandteil des Angebots für Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen. Der Wandel in der pädagogischen Arbeit, die Zunahme an Kinderkrippen und neue Aspekte in der Suchtprävention haben daraus im Laufe der Zeit eine sechsteilige Seminarreihe werden lassen.

Dieses Jahr erfuhr das Angebot eine Überarbeitung. Unter dem neuen Titel „Geschützt und gestärkt dem Leben begegnen“ sowie mithilfe einer komplett neu gestalteten Mappe werden die Grundlagen der Suchtprävention vermittelt, die Stärkung von Lebenskompetenzen bei Kindern erarbeitet und praktische Möglichkeiten der Suchtvorbeugung in elementaren Bildungseinrichtungen aufgezeigt.



Studien und Expertisen

Wie verändert sich der Konsum durch Corona? Trinken die Menschen mehr oder weniger Alkohol? Wie verändert sich ihr Rauchverhalten? Was bewirkt der Stress des Lockdowns für unseren Umgang mit abhängig machenden Substanzen oder Verhaltensweisen? Das waren nur einige der Fragen, denen VIVID während der Pandemie nachging. Die neuesten Studienergebnisse wurden auf der Website, über den Newsletter und in Veranstaltungen kommuniziert.



Zudem nahm VIVID viele Möglichkeiten wahr, sich für bessere Strukturen in der Verhältnisprävention einzusetzen, z. B. in Form von Stellungnahmen mit Vorschlägen zur EU-Richtlinie betreffend Tabakwerbung, zur Regulierung neuer Nikotinprodukte wie Nikotinbeutel und E-Zigarette. Denn auch Verhältnisse und gesetzliche Rahmenbedingungen beeinflussen Sucht und sollten daher möglichst suchtpreventiv gestaltet sein.

Kund*innenkontakt und Fachberatung

Lockdowns, Homeoffice und sich laufend ändernde Bestimmungen haben den Kund*innenkontakt heuer erheblich erschwert. VIVID hat dennoch versucht, dem Informationsauftrag bestmöglich nachzukommen, sei es durch durchgängige telefonische Erreichbarkeit, die Bibliothek (per Online-Nutzung oder persönlichem Termin) oder den Versand von Informationsmaterial.

Öffentlichkeitsarbeit und Medienpräsenz

In der Öffentlichkeitsarbeit kann VIVID auf ein schwieriges, aber auch erfolgreiches Jahr zurückblicken. Das alles dominierende Thema in den Medien war ganz klar die COVID-19-Pandemie. Auch wenn es sich vor allem im Gesundheitsbereich schwierig gestaltete, mit suchtpreventiven Inhalten Medienpräsenz zu erlangen, gelang es VIVID immer öfter zwischen Corona und Sucht die Brücke zu schlagen (Änderungen im Konsumverhalten, Auswirkungen von Tabakkonsum bei einer Corona-Erkrankung etc.) und so Aufmerksamkeit zu wecken.

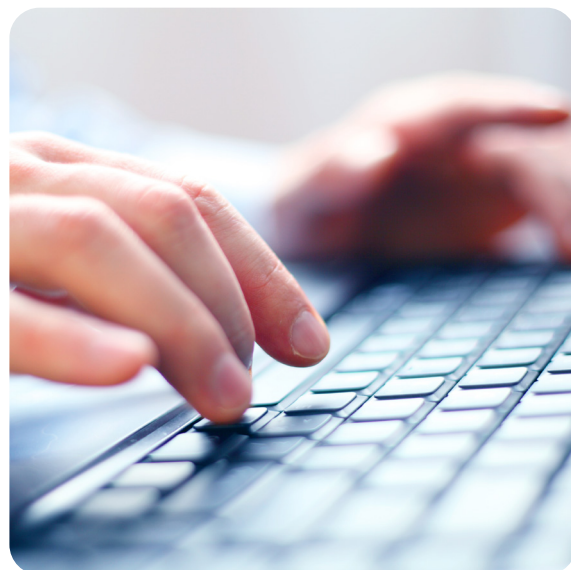
Die größte mediale Aufmerksamkeit brachte heuer aber eindeutig ein Ereignis abseits der Pandemie, nämlich die Verleihung des WHO-Awards. Dies äußerte sich in zahlreichen redaktionellen Beiträgen quer durch die österreichische Medienlandschaft sowie einem Beitrag in der ORF-Nachrichtensendung „Zeit im Bild“.

WHO-Award für Tabakprävention

Ein sehr erfreuliches Highlight entschädigte für ein herausforderndes Jahr: VIVID wurde von der Weltgesundheitsorganisation mit dem „World No Tobacco Day Award 2020“ die weltweit höchste Auszeichnung im Bereich der Suchtprävention verliehen! Der Preis gilt dem jahrzehntelangen Engagement in der Tabakprävention.

Da die Pandemie eine Verleihung in der WHO-Zentrale in Genf verhinderte, nahm Waltraud Posch, Koordinatorin der Tabakpräventionsstrategie Steiermark, zusammen mit VIVID-Geschäftsführerin Claudia Kahr den Preis in Wien entgegen. Gesundheitsminister Rudolf Anschober, der den Preis stellvertretend übergab, und der für alle Sucht-Agenden zuständige Gruppenleiter des Ministeriums, Franz Pietsch, zählten vor Ort zu den ersten Gratulanten.

Was hervorzuheben ist und besonders stolz macht: Es ist das erste Mal seit seinem 17-jährigen Bestehen, dass der WHO-Award an eine österreichische Einrichtung geht. Der Preis ist zugleich Bestätigung der bisherigen Arbeit und Motivation für zukünftige Aufgaben.





Konsumverhalten und Sucht in Zeiten einer Pandemie

Die COVID-19-Pandemie verursachte eine Vielzahl an Belastungen für alle Menschen in allen Bereichen der Gesellschaft: sowohl für direkt Erkrankte mit teilweise schweren oder sogar tödlichen Krankheitsverläufen sowie durch die Einschränkungen für alle Menschen im beruflichen und privaten Sozialleben. Diese haben auch Auswirkungen auf den Umgang mit Substanzen und Verhaltensweisen mit Suchtpotential. Die Ver-

änderungen im Konsumverhalten sind jedoch sehr unterschiedlich.

Alkohol

Insgesamt scheinen sich die Zu- und Abnahme von Alkoholkonsum in Österreich die Waage zu halten. Viele Befragte berichten, dass sich ihr Konsumverhalten nicht

verändert hat. Bei einzelnen Personengruppen sind allerdings Unterschiede zu beobachten. Menschen, die eher in Gesellschaft trinken und sich z. B. regelmäßig mit Freunden oder Verwandten im Gasthaus treffen, konsumieren viel weniger Alkohol. Personen, die schon vor der COVID-19-Pandemie regelmäßig alleine getrunken haben, trinken in Zeiten der sozialen Isolation eher mehr.

Tabak

Beim Rauchen ist eine leichte Zunahme zu beobachten. Vielen Raucher*innen geben an, im Lockdown gleich viel zu rauchen wie bisher. Einige greifen in der Krise allerdings vermehrt zur Zigarette.

Glücksspiel

Glücksspiel hat insgesamt abgenommen, weil Casinos, Automatensalons und Wettlokale geschlossen waren und sind. Online-Glücksspiel verzeichnet allerdings weiterhin ein Wachstum. Der Trend, dass der Online-Sektor seinen Anteil am gesamten Glücksspiel vergrößert, setzt sich auch während der COVID-19-Pandemie fort und dürfte durch sie sogar verstärkt worden sein.

Medien

Die größten Veränderungen gibt es bei der Mediennutzung. Der Lockdown hat viele Vorteile von digitalen Medien in den Vordergrund gerückt. Videotelefonie und Social Media ermöglichen es Familien und Freunden in Kontakt zu bleiben, auch wenn sie nicht im selben Haushalt wohnen. Lehrer*innen können ihre Schüler*innen betreuen und via E-Mail und Videokonferenzen beim Lernen unterstützen. Computerspiele bieten eine Möglichkeit, eine Zeit lang dem eingeschränkten Alltag zu entfliehen und in bunte, vielfältige Welten einzutauchen. Aus all diesen Gründen hat sich die Nutzung digitaler Medien im Lockdown bei vielen Menschen erhöht. Computerspielen verzeichnet eine deutliche Zunahme.

Bedeutung für die Suchtvorbeugung

Diese Veränderungen im Konsumverhalten haben Auswirkungen auf Gesundheits- und Suchtrisiken. Dem

Thema Rauchen fällt im Kontext einer Pandemie von Atemwegserkrankungen eine besondere Bedeutung zu. Entgegen anfänglicher Gerüchte ist es unter Expert*innen unumstritten, dass Tabakkonsum einen schweren oder sogar tödlichen Verlauf einer COVID-Erkrankung begünstigt. Nikotin und Teer schwächen das Immunsystem und haben in vielen Fällen schon Lungen und Bronchien von Raucher*innen geschädigt. Beides erhöht das Risiko von Komplikationen bei Infektionen mit COVID-19 (Details siehe Seite 17).

Ein weiterer wichtiger Punkt in diesem Zusammenhang ist der Einsatz von Alkohol oder Computerspielen als Ablenkung von Belastungen oder Abbau von Frust und Stress. Sowohl Alkohol als auch Computerspiele können Menschen kurzfristig das Gefühl geben, ihren Problemen entfliehen zu können. Dieses Konsumverhalten kann aber nur eine kurzfristige Scheinlösung und keine langfristige Bewältigungsstrategie sein. Die Ursachen für Frust oder Stress können durch Substanz- oder Medienkonsum nicht gelöst werden.

Förderung von Bewältigungsstrategien

Deshalb verfolgt VIVID schon seit Jahren den Ansatz der Lebenskompetenzförderung im Rahmen der Suchtprävention. Kinder und Jugendliche können schon früh dabei unterstützt werden grundlegende Fertigkeiten zu entwickeln, die das Risiko einer Suchtentwicklung senken. Fertigkeiten wie Umgang mit Stress und Gefühlen sowie die Fähigkeiten Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen sind Beispiele für Lebenskompetenzen.

In der Krise hat sich gezeigt, wie wichtig es ist, eine Bandbreite an Bewältigungsstrategien zur Verfügung zu haben, auf die man in schwierigen Situationen zurückgreifen kann. Ohne persönliche oder soziale Ressourcen zum Abbau von Belastungen ist der Griff zu Alkohol, Tabak oder Medien oft verführerisch einfach. Eine Vielfalt an Entspannungsmöglichkeiten und Freizeitaktivitäten zum Aufladen der Energiereserven hingegen kann ein Schutzfaktor vor einer Suchtentwicklung sein.

Tipps zum Umgang mit Krisen

Neben der langfristigen Förderung von Lebenskompetenzen ist es wichtig, in der aktuellen Krise (aber auch in zukünftigen Krisen) auf sein körperliches und psychisches Wohlbefinden zu achten.

- Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und Menschen, die Ihnen lieb sind. In Zeiten des Lock-downs auch via digitaler Medien.
- Schauen Sie auf sich! Wichtig sind jetzt genügend Schlaf, aber auch Bewegung, Entspannungsübungen und gesunde Ernährung.
- Nutzen Sie die angebotenen Telefonberatungen und Hotlines, wenn Sie professionelle Hilfe benötigen.
- Erinnern Sie sich, was Ihnen in der Vergangenheit geholfen hat, mit einer Krise gut umzugehen.



Hilfe beim Rauchstopp

Sie müssen es nicht alleine schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören. Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch!

- **Rauchfrei Telefon**
0800 / 810 013 (werktags 10 bis 18 Uhr)
Mail-Beratung info@rauchfrei.at
- **„Rauchfrei in 6 Wochen“**
derzeit Telefon- statt Gruppenberatung
05 / 0766 15 -1919 (werktags 8 bis 14 Uhr)
rauchstopp@oegk.at

Rauchen begünstigt schweren Corona-Verlauf

Nicht jeder, der an COVID-19 erkrankt, hat einen schweren Verlauf. Manche merken die Erkrankung wenig, aber andere trifft es besonders hart. Risikofaktoren wie Alter und Vorerkrankungen sind bekannt. Wie schwer COVID-19 bei einem Menschen verläuft, hängt aber auch damit zusammen, ob er raucht.

2,4-mal so häufig auf der Intensivstation

Auch Nichtraucher kann Corona schwer erwischen, und es gibt Raucher, die diese Erkrankung kaum merken. Aber wenn man alle rauchenden COVID-19-Patient*innen mit den Nichtrauchenden vergleicht, zeigt sich: Wer raucht, hat ein höheres Risiko, dass diese Infektion schwer verläuft. Das Risiko ist mindestens doppelt so hoch. Eine Meta-Analyse ergab ein zwei- bis 14-fach erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf. Insgesamt müssen rauchende Corona-Patient*innen 2,4-mal so häufig auf der Intensivstation behandelt werden wie Nichtraucher. Bereits auf der Intensivstation ist eine künstliche Beatmung drei Mal so häufig nötig.

Rauchen schwächt Immunsystem

Warum das so ist? Grundsätzlich steigt durch das Rauchen das Risiko für Infektionen. Denn Rauchen schwächt das Immunsystem und damit die Abwehrkräfte. Erkrankungen brechen daher eher aus und verlaufen durchschnittlich schwerer. Die größten Gefahren für die schlechteren Abwehrkräfte gehen im Tabak vor allem von Nikotin und Teer aus. Dies betrifft also auch E-Zigaretten mit Nikotin.

Zusätzlich zum schlechteren Immunsystem haben viele Raucher bereits Schädigungen bei Lunge, Bronchien, Herz-Kreislauf-System oder anderen Organen. Manche wissen noch gar nichts davon, aber erste Vorschädigungen sind bereits da. Das Corona-Virus trifft

alle Menschen mit Vorerkrankungen stärker. Außerdem greift es mit der Lunge vor allem jenes Organ an, das durch das Rauchen ohnehin häufig geschädigt ist. Hinzu kommt auch, dass Rauchen eine häufige Bewegung von der Hand zum Mund verursacht und dadurch die Übertragung des Virus wahrscheinlicher ist.

Die E-Zigarette ist keine Alternative, wenn man das Risiko senken will. So warnt die US-amerikanische Food and Drug Administration (FDA) ausdrücklich, dass auch E-Zigaretten die Lunge schädigen und die Corona-Krankheit verschlimmern können.

Aufhören zahlt sich aus

Gerade jetzt ist es also wichtig, mit dem Rauchen aufzuhören. Viele Menschen stehen derzeit besonders unter Stress. Und Stress erhöht immer die Gefahr, dass noch mehr geraucht wird als früher. Manche hatten auch bereits aufgehört und wurden durch den Corona-Stress rückfällig. Professionelle Entwöhnung hilft nicht nur beim Überwinden von körperlicher und psychischer Abhängigkeit, sondern auch dabei, Alternativen für den Umgang mit Stress zu finden.

Das britische Centre for Evidence-Based Medicine betont angesichts der weltweiten Corona-Krise, dass es noch nie so sinnvoll wie jetzt war, mit dem Rauchen aufzuhören.

Selbst für bereits Erkrankte wird der Rauchstopp empfohlen: Wer während eines akuten Infekts des Atemtrakts mit dem Rauchen aufhört, verringert die Wahrscheinlichkeit für ernsthafte Komplikationen.

VIVID Leistungsbilanz 2020

Das Jahr in Zahlen...



373

durchgeführte Veranstaltungen
(Workshops, Seminare, Vorträge,
Projektberatungen usw.)



2.660

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



5.749

erreichte Personen im Rahmen
dieser Veranstaltungen



47

Presseberichte in
den Medien



13.492

ausgegebene Infomaterialien
(Broschüren, Unterrichtsbehelfe,
Free Cards usw.)



830

bearbeitete Anfragen
und Materialanfragen



73.851

Besuche auf unserer
Website www.vivid.at

VIVID konnte 44.500 steirische Kinder und Jugendliche erreichen

Drei Viertel der Zielgruppe von VIVID stellen Multiplikator*innen (Lehrer*innen, Kindergartenpädagog*innen, Sozialarbeiter*innen, Jugendbetreuer*innen, Tageseltern, Ärzt*innen 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 1:1,42 und die Multiplikator*innenkontakte mit 1:12, so wurden im vergangenen Jahr rund 44.500 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 (gesamt 5.749)



2.170

Multiplikator*innen¹

1.400

Kinder/Jugendliche

840

Eltern/Bezugspersonen

632

Multiplikator*innen Tabak²

609

Studierende

32

Entscheidungsträger*innen

26

Kooperationspartner*innen

25

Medien

15

Ältere Menschen/Angehörige

¹ z. B. Kindergarten-, Volksschul-, Hort-, und Sonderschulpädagog*innen, Pädagog*innen, Familienhelfer*innen, Sozialarbeiter*innen, Tageseltern, Jugendarbeiter*innen, Jugendverantwortliche in Vereinen und Verbänden, Lehrlingsausbildner*innen

² z. B. Ärzt*innen, Gesundheitsberufe, Sozialberufe

Anzahl der Veranstaltungen nach Regionen (gesamt 373)

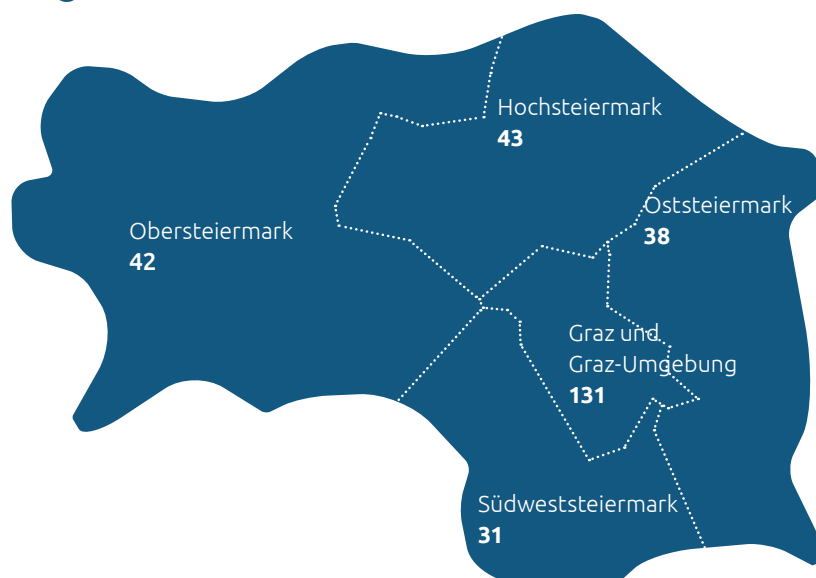
Zusätzlich:

79

Regionsübergreifend

9

Österreichweit / International



VIVID ist mit den Fortbildungsangeboten in der gesamten Steiermark präsent

VIVID ist es gelungen, mit seinen Veranstaltungen in allen steirischen Regionen präsent zu sein. 35 Prozent der Veranstaltungen wurden im Großraum Graz durchgeführt, während sich 41 Prozent der suchtpreventiven Angebote auf die steirischen Regionen verteilen.

Die verbleibenden 24 Prozent der Veranstaltungen hatten das geographische Einzugsgebiet der gesamten Steiermark bzw. waren nicht auf die Steiermark beschränkt.

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

T 0316 82 33 00

E info@vivid.at

www.vivid.at

Trägerkuratorium:

volkshilfe. Caritas

Im Auftrag von:

