

Kinder fürs Leben stärken Suchtprävention im Kindesalter



Herzlich willkommen

Referentin: Mag^a. Doris Lepolt

doris.lepolt@vivid.at

Fachstelle für Suchtprävention



VIVID setzt seit 1997
im Auftrag von



langfristige suchtvorbeugende
Maßnahmen in der ganzen
Steiermark um.

Trägerkuratorium:



Zimmerplatzgasse 13/I,
8010 Graz (neben GKK)

Bewertung Problem „Drogen“



- Wenig Wissen über psychoaktive Substanzen
- Alles legale ist ungefährlich, alles illegale gefährlich.
- Einer/etwas ist schuld!

Sucht hat viele Formen

Substanzgebundene Süchte

Legale Substanzen

Alkohol

Tabak

Medikamente

Schnüffelstoffe

Illegale Substanzen

Cannabisprodukte

Stimulantien (Kokain, Crack)

Opiate (Heroin)

Designerdrogen (Ecstasy)

uvm...

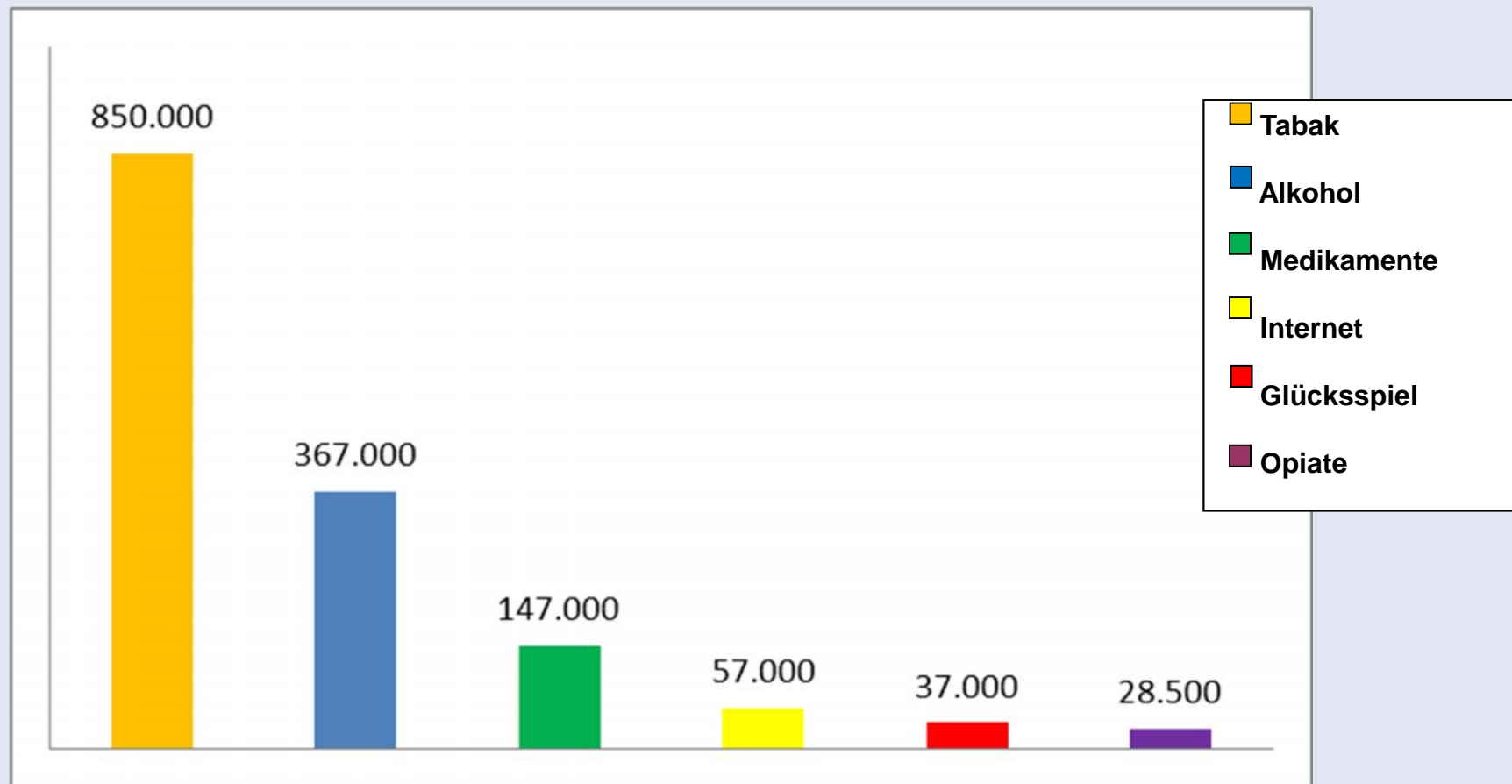


Substanzungebundene Süchte

- Essstörungen
- Spielsucht
- Konsumsucht
- Arbeitssucht
- Internetsucht



Schätzung der Abhängigkeit in Österreich



Quellen Stand Feb. 2016: Tabak: Kunze et al 1999, Alkohol: Uhl 2009, Medikamente: Uhl 2005, Internet: Rumpf 2011, Glücksspiel: Kalke et al 2015, Opiate: ÖBIG 2015

Suchtviereck



Vom Genuss zur Sucht



Merkmale einer Sucht lt. ICD 10

- starker aktueller Wunsch oder Zwang
- verminderte Kontrollfähigkeit
- körperliches Entzugssyndrom
- Toleranzentwicklung
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen
- Anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen

.....wenn 3 oder mehr Kriterien innerhalb
des letzten Jahres gegeben waren

Suchtprävention im Kindesalter

Grundlagen für
Einstellungen und
Verhaltensweisen werden
gelegt



Suchtprävention im Kindesalter

Frühes Erkennen
ausweichender
Verhaltensweisen



Suchtprävention im Kindesalter

Ausweichendes Verhalten

Ablenken, Saftflasche, essen, fernsehen, Computer spielen ... → Seelentröster



Negative Gefühle: z.B. Frustration, Traurigkeit, Ärger, Langeweile ...

Positive Gefühle



Liebevolle Zuwendung, Körperkontakt, Akzeptanz,
zuhören, trösten, ...



Suchtprävention im Kindesalter

Förderung von
Lebenskompetenzen

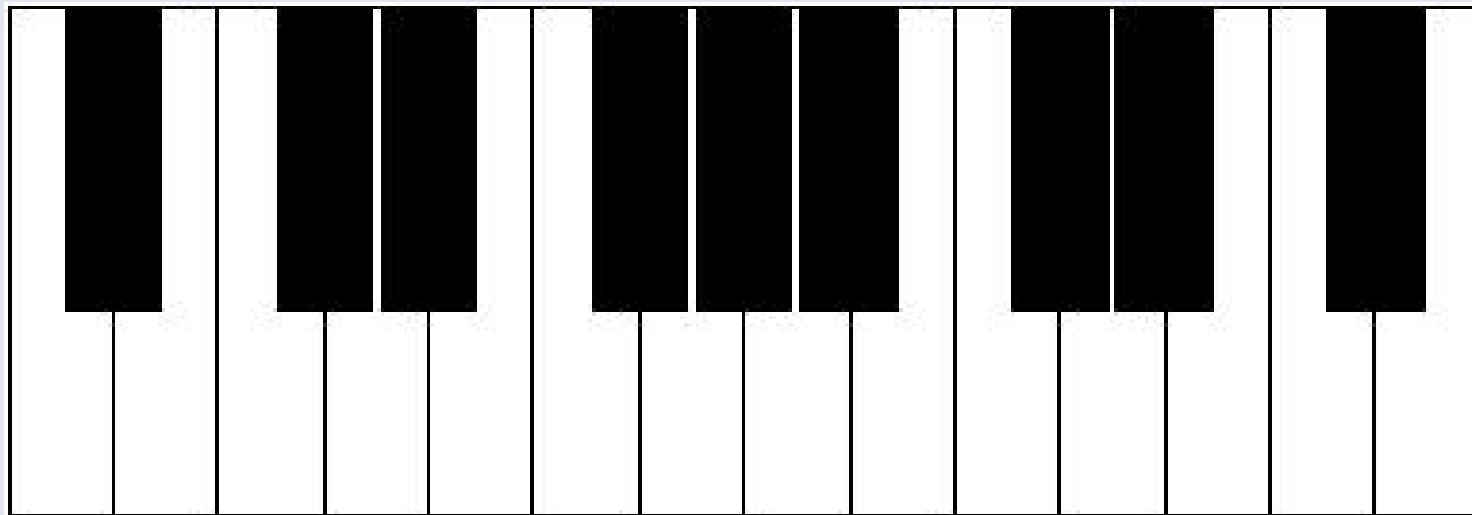


Lebenskompetenzen

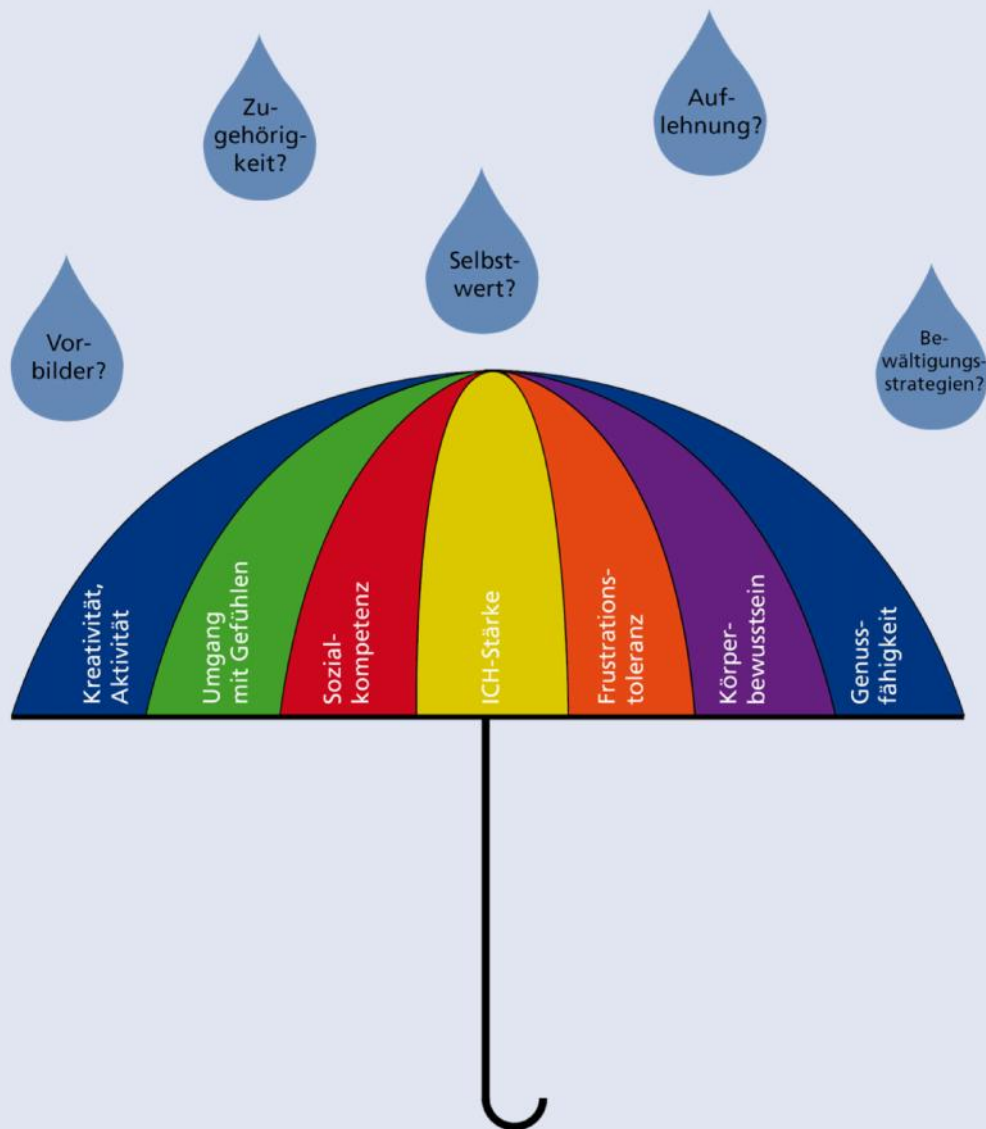


Je mehr Strategien ich zur Bewältigung von Problemen, Spannungen und Konflikten zur Verfügung habe, **desto weniger** bin ich gefährdet gegenüber Abhängigkeit und Suchtentwicklung!

Klaviermodell (nach G. Koller)



Schutzschirm



Risikofaktoren

- Belastende Familienverhältnisse
- Sucht in der Familie
- Vernachlässigung
- Überbehütung
- Geringes Selbstwertgefühl
- Dauernde Animation
- Unsichere Bindung
- ...



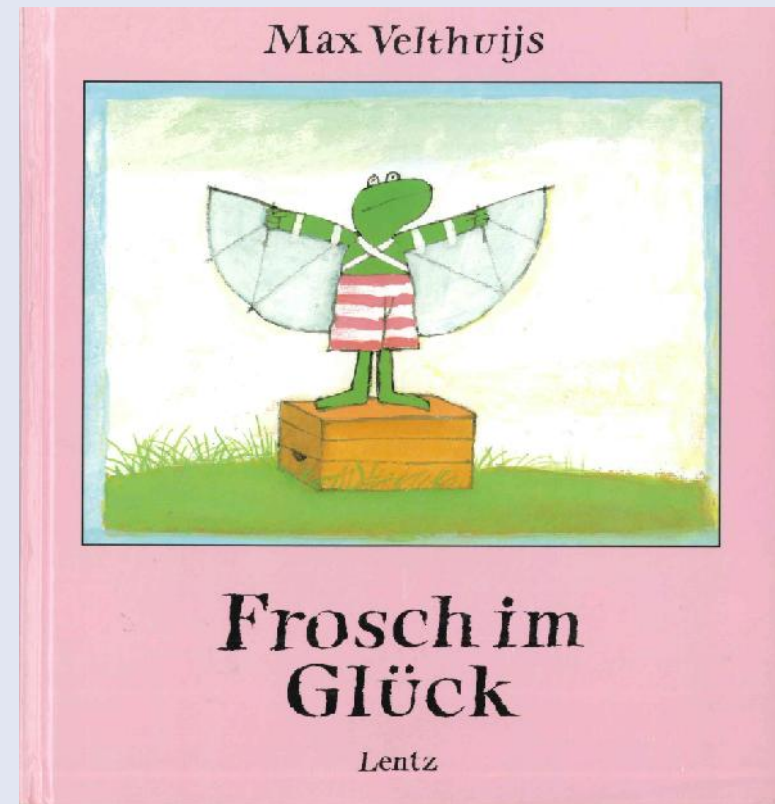
Schutzfaktoren

- Ich – Stärke
- Gefühle
- Soziale Kompetenz
- Frustrationstoleranz
- Kreativität
- Körperbewusstsein
- Genussfähigkeit



Schutzfaktor: Ich - Stärke

- **Selbstwirksamkeit:**
Ich kann mich einbringen und Einfluss nehmen - ich kann etwas bewirken
- **Selbstvertrauen:**
Ich weiß was ich kann und habe Zutrauen in meine Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten
- **Selbstwertgefühl:**
Ich bin wertvoll als genau der Mensch, der ich bin





Gesundes Selbstwertgefühl

„Unser Selbstwertgefühl entwickelt sich hauptsächlich mit Hilfe von zwei Nährstoffen. Wenn mindestens eine der Personen, die in unserem Leben bedeutungsvoll sind, uns anerkennt, wie wir sind und wenn wir erleben, dass wir für andere Menschen, so wie wir sind, wertvoll sind.“ Jesper Juul

Schutzfaktor: Gefühle

Ich kann Gefühle wahrnehmen und benennen.

Ich kann mit den Gefühlen anderer Umgehen

„Wenn ich meine Gefühle ausdrücke, bleibe ich innerlich gesund“

Es gibt keine falschen oder unangebrachten Gefühle



Schutzfaktor: Sozialkompetenz

- Ich fühle mich mit jemandem verbunden
- Ich kann meine Wünsche und Bedürfnisse äußern
- Ich kann mich in andere hineinversetzen
- Konflikte sind erlaubt

Schutzfaktor: Frustrationstoleranz

Die Fähigkeit psychische Spannungen zu ertragen

Ich kann mit
Misserfolgen umgehen

Ich ertrage ein Nein

Ich gebe nicht auf wenn
etwas nicht gleich
gelingt

Ermutigung zum
Weitermachen

Misslungene Versuche
nicht negativ bewerten

Ich stehe zu meinen
Fehlern

Schutzfaktor: Kreativität und Aktivität

- Ich kann eigene Ideen entwickeln und umsetzen
- Ich kann Spaß haben und genießen, ohne etwas zu konsumieren
- Ich habe Lust und Möglichkeiten „frei“ zu spielen
- Mein Umfeld bietet viele Anregungen
- Ich kann eigenständig Probleme lösen

The image shows a close-up of a textured surface, possibly a tree trunk or a piece of weathered wood, with a reddish-brown hue and patches of grey and green. The text is written in a white, cursive script. At the top, there is a small, dark, circular hole in the wood.

Und dann
muss man ja
auch noch Zeit haben,
einfach dazusitzen
und vor sich
hin zu schauen.

Astrid Lindgren

Schutzfaktor: Körperbewusstsein

- Ich kenne meinen Körper
- Ich kenne meine Grenzen
- Ich fühle mich wohl in meinem Körper
- Ich achte auf meinen Körper
- Gemeinsames Essen ist angenehm und ohne Zwang

Schutzfaktor: Genussfähigkeit

- Ich finde Balance zwischen Ruhe und Aktivität
- Ich weiß was ich mag und was ich nicht mag
- Ich lerne Situationen zu schaffen, die mit Lust und Freude verbunden sind
- Ich kenne alle meine Sinne
- Ich kann auch ohne Konsumgüter genießen





*Wenn wir ein Kind darin unterstützen,
dass es sich sicher und angenommen fühlt,
dass es fühlt, dass sich jemand wirklich tief
für es interessiert
einfach durch die Art und Weise,
wie wir es ansehen,
wie wir zuhören,
wie wir es achten,
beeinflussen wir die ganze Persönlichkeit
eines Kindes
und die Art und Weise, wie es das Leben
sieht.*

Magda Gerber

