



Geschützt und gestärkt
dem Leben begegnen

Suchtprävention im Kindes- und Jugendalter

*Isabella Kranacher
Martina Derbuch-Samek*

Fachstelle für Suchtprävention





langfristige suchtvorbeugende Maßnahmen

Trägerkuratorium:

Caritas

volkshilfe.

Übersicht

- 
- 
- Was ist Sucht?
 - Warum werden Menschen (nicht) süchtig?
 - Was können wir präventiv tun?
 - Wo finde ich Rat und Hilfe?

Kriterien der Sucht

Zwang

Kontroll-
verlust

Entzugs-
symptome

Toleranz-
entwicklung

Vernach-
lässigung

Konsum
trotz
Schäden

3 oder mehr Kriterien müssen gleichzeitig innerhalb
des **letzten Jahres** gegeben sein

Arten der Sucht

Substanzgebundene Süchte

NACH LEGALEN SUBSTANZEN

- Alkohol
- Tabak/Nikotin
- Medikamente

NACH ILLEGALEN SUBSTANZEN

- Cannabis
- Kokain
- Ecstasy
- Heroin
- etc.

Nicht substanzgebundene Süchte

NACH VERHALTENSWEISEN

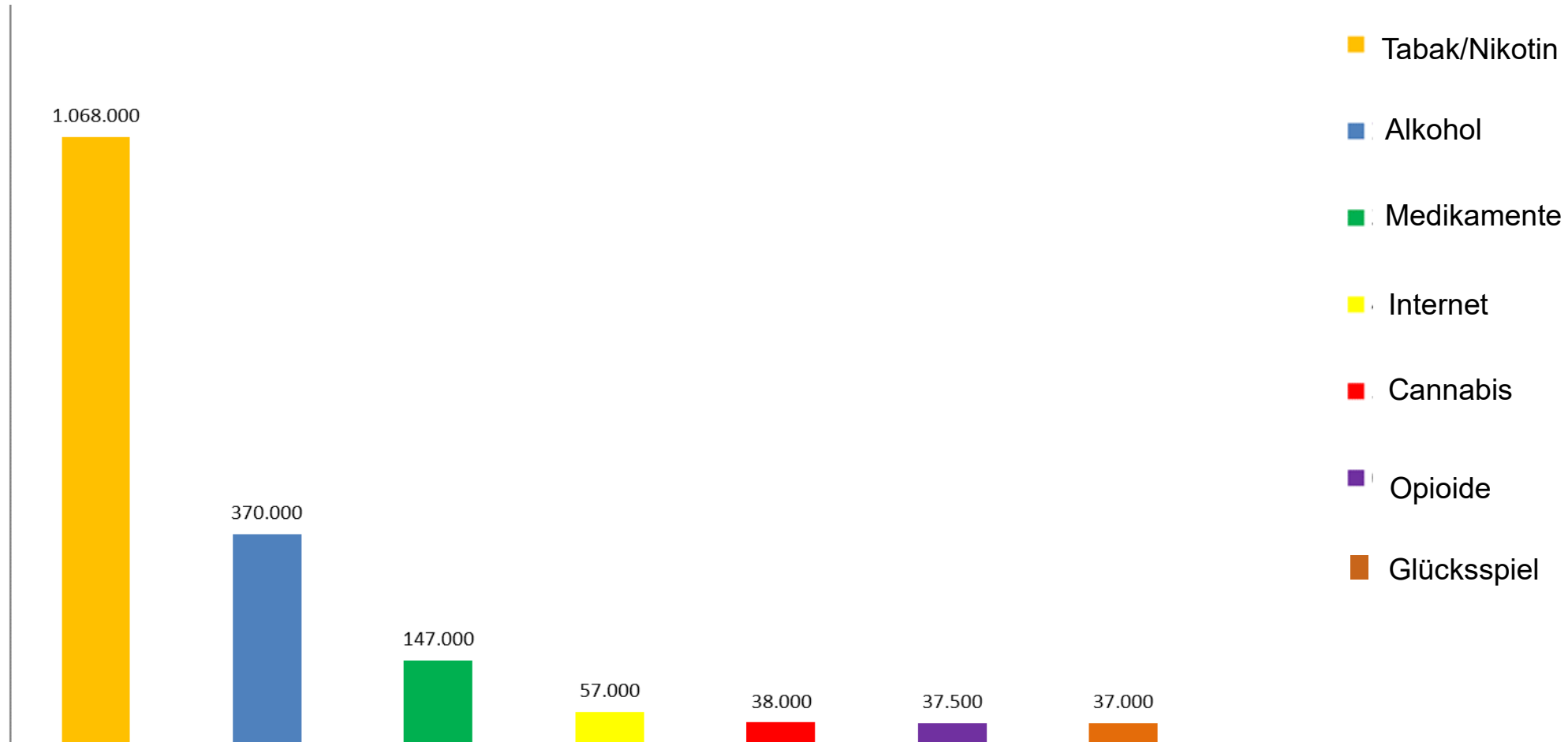
- Glücksspiel
- Computerspiel

SUCHTÄHNLICHE VERHALTENSWEISEN

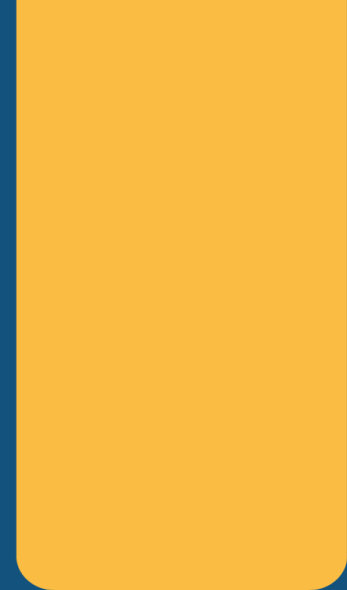
- Essstörungen
- (online) Kaufen
- Soziale Medien
- o. Ä.

Diese Problemfelder gelten genau genommen nicht als Suchterkrankungen, werden aber ähnlich diagnostiziert und therapiert.

Situation in Österreich



Quellen Stand März 2023: Tabak/Nikotin: Statistik Austria 2019 & Batra/Lindinger 2013, Alkohol: Strizek/Uhl 2021, Medikamente (Schlaf- und Beruhigungsmittel): Uhl et al 2005, Internet: Rumpf et al 2011, Cannabis: Hoch et al 2015, Opiode: Epidemiologiebericht 2022, Glücksspiel: Kalke et al 2015
© VIVID



Wie entsteht Sucht?

Risiko- und Schutzfaktoren

PERSON

- Geschlecht, Alter
- genetische Veranlagung
- frühkindliche Erfahrungen
- Lebenskompetenzen

SOZIALES UMFELD

- Familie und Freunde
- Arbeit und Schule
- Regeln
- Vorbilder



GESELLSCHAFTLICHE VERHÄLTNISSSE

- gesellschaftliche Akzeptanz
- Jugend- und Konsumentenschutz
- Zukunftsperspektiven

SUBSTANZ/VERHALTEN

- Abhängigkeitspotential
- Applikationsform
- Wirkung
- Alltagsfähigkeit

Stressoren und herausfordernde Gefühle



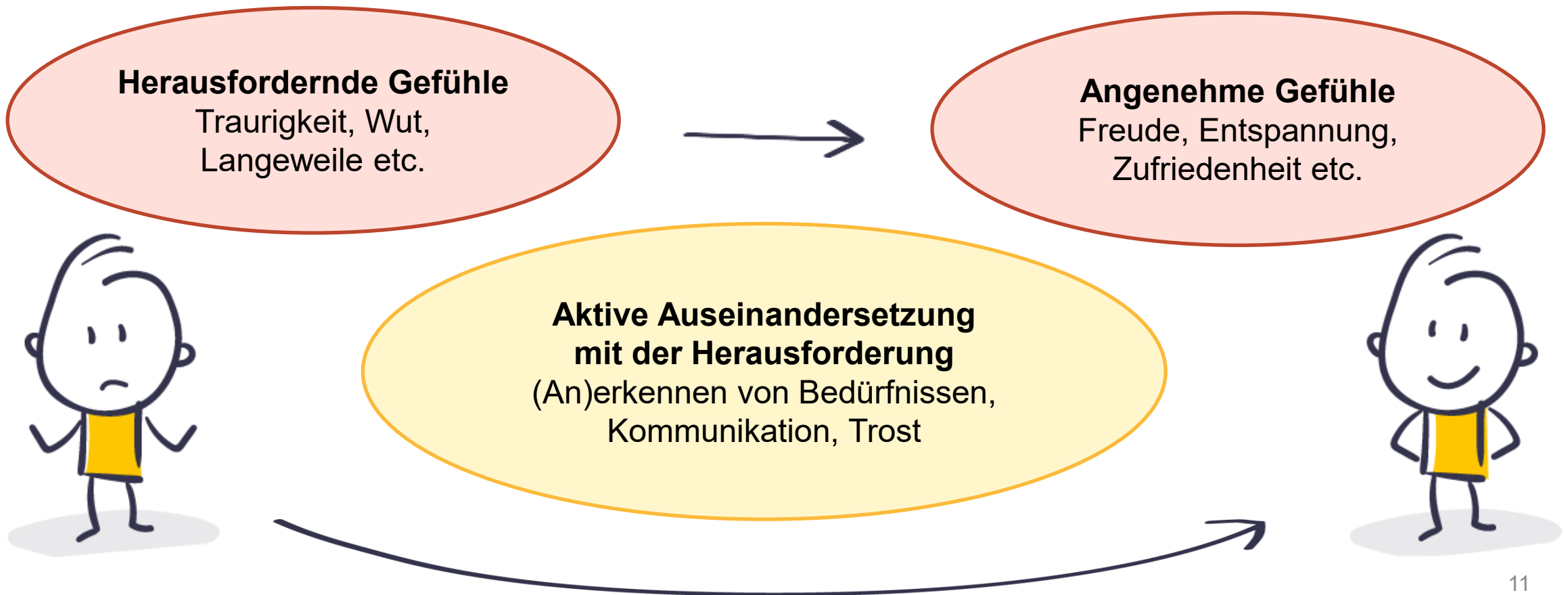
Bewältigungsstrategien



Ausweichendes Verhalten

Ablenkung durch Seelentröster, Spielzeug und andere Konsumgüter, Mediennutzung, Essen etc.

Kommunikationsabbruch, Passivität



Suchtvorbeugung bedeutet

- Ressourcen zu stärken
- Risikofaktoren zu vermindern
- Lebenskompetenzen fördern

Familie ist der erste und wichtigste Ort der Suchtvorbeugung.

Was können wir in der Familie tun?

- Grundlagen für Einstellungen und Verhaltensweisen
- Erkennen ausweichender Verhaltensweisen
- Förderung der Lebens- und Risikokompetenzen

Der Schutzschirm - Lebenskompetenzen fördern



■ Lebenskompetent ist, wer...

- sich selbst kennt und mag,
- empathisch ist,
- kritisch und kreativ denkt,
- kommunizieren und Beziehungen führen kann,
- durchdachte Entscheidungen trifft,
- erfolgreich Probleme löst,
- Gefühle und Stress bewältigen kann.

*) World Health Organization. Division of Mental Health (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*, 2nd rev. Geneva : World Health Organization. .

Lebenskompetenzförderung

Lebenskompetenzen...

- sind keine Charaktereigenschaften.
- können bewusst gefördert werden.
- sind für unser ganzes Leben von Bedeutung.
- wirken nicht nur suchtpreventiv.



Empathie und Selbstwahrnehmung



Positives Selbstkonzept

■ 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

■ Selbst(wert)gefühl

Ich bin wertvoll als genau der Mensch, der ich bin

Stress- und Gefühlregulation



Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit



Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit



Kritisches und Kreatives Denken



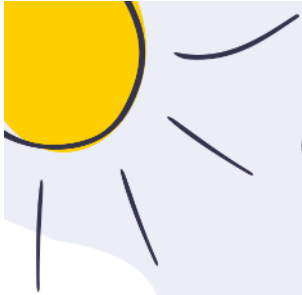
Genussfähigkeit



Mit all meinen
Sinnen genießen

VIVID
suchtprevention

Foto: iStock/Sebastian



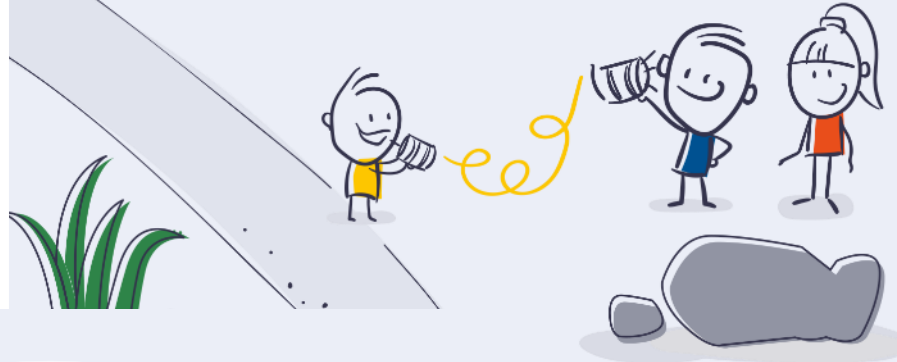
**Geschützt und gestärkt
dem Leben begegnen**



Suchtvorbeugung in der Familie



In Beziehung sein und bleiben



Sicherheit durch Grenzen



Technoferenz

- =Beeinflussung sozialer Interaktion durch Medien
 - Weniger entwicklungsfördernde Verhaltensweisen (Stressregulation, Zuneigung, Ansprechbarkeit und Ermutigung)
 - 5 x geringere Wahrscheinlichkeit auf das Kind zu reagieren
 - & Reaktion ist weniger zeitnah, schwächer und zeigt weniger Affekt
- (Quelle: Televizion 36/2023, S. 20f)

Schutzschirm und sicherer Hafen



© VIVID – Fachstelle für Suchtprävention | Illustrationen: VIVID, strichfiguren.de

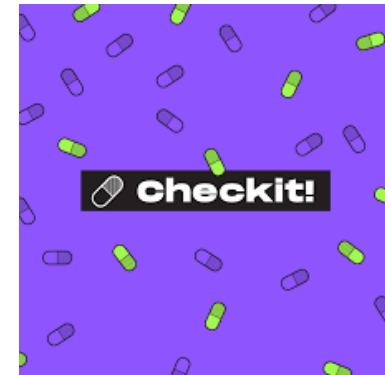
 **GESUNDHEITSFONDS**
STEIERMARK

 **Das Land**
Steiermark
→ Gesundheit

Nützliche Links

- rataufdraht.at
- telefonseelsorge.at
- feel-ok.at
- saferinternet.at
- checkit.wien
- drugcom.de

feel-ok.at
Klick rein, finds raus.




142
TELEFON
SEELSORGE

 **RAT**
auf Draht

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

drugcom.de

VIVID
suchtprävention



Zigarette,
E-Zigarette,
Snus & Co

ÜBER

Nikotin

REDEN

Was Eltern wissen sollten

www.vivid.at



VIVID
suchtprävention



ÜBER
Alkohol
REDEN
Was Eltern wissen sollten





V!VID
suchtprävention

ÜBER
Medien *REDEN*

Was Eltern wissen sollten



Beratungsstellen

Drogenberatung des Landes Steiermark

Friedrichgasse 7, 8010 Graz

Tel: 0316 / 32 60 44 (Mo-Fr 10:00-12:00 und Mo-Do 17:00-19:00)

drogenberatung@stmk.gv.at

www.drogenberatung.steiermark.at

b.a.s. Steirische Gesellschaft für Suchtfragen

Dreihackengasse 1, 8020 Graz

Tel: 0316 / 82 11 99

info@bas.at (Onlineberatung)

www.bas.at

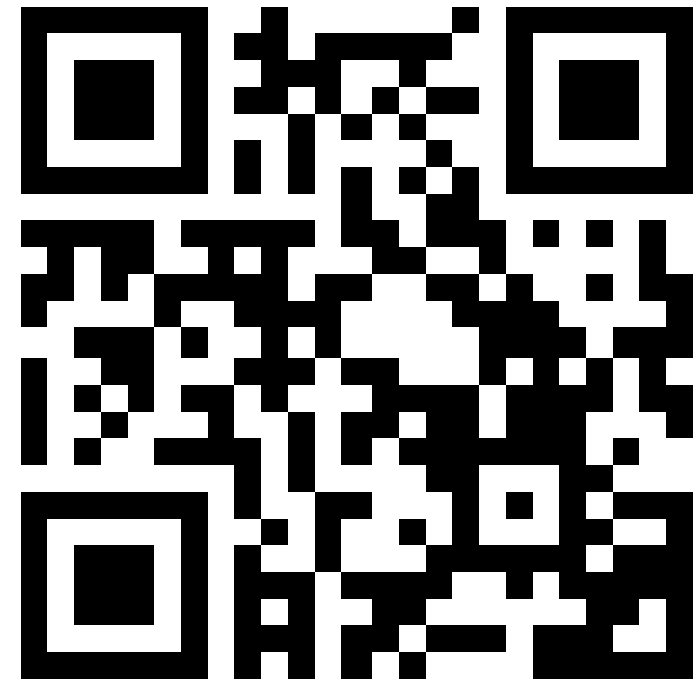
PsyNot - das psychiatrische Krisentelefon für die Steiermark

24 Stunden täglich erreichbar, kostenfrei und 100 % anonym

[0800 / 44 99 33](tel:0800449933)

@vivid_suchtpraevention

- Aktuelle Infos zu Veranstaltungen und Angeboten
- Wissenswertes rund um die Themen Sucht & Suchtprävention
- Methoden für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Ein Blick hinter die Kulissen der Fachstelle



Kinder lernen am Modell

- „Wir können unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns eh alles nach“ Karl Valentin