

fortyfour

DAS PRÄVENTIONSMAGAZIN | www.praevention.at

**Suchtprävention
in Zeiten von 4.0**

institut
sucht
prävention
PRO MENTE OOE

Nr. 29

Herbst | Winter 2017/18

Institut Suchtprävention, Hirschgasse 44, 4020 Linz

- 2 Editorial
- 2 Interview mit Dr. Manuela Macedonia
- 4 Digitales Kopfkino – Chancen und Risiken von Virtual Reality
- 6 Soziale Stärken als Antrieb für den menschlichen Biocomputer
- 7 Das „süchtige Gehirn“ und die Kritik am Neuroessentialismus
- 8 Wichtiger denn je: Das Präventionsmodell der Schutz- und Risikofaktoren – Interview mit Mag. Ingrid Rabeder-Fink
- 9 Elterntipps: Fernsehen und digitale Medien im Kindergartenalter
Ein neues Angebot für Kindergärten
- 10 Suchtprävention in Zeiten von 4.0
19. Jahrestagung der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung
- 11 Smartphone-Nutzung am Arbeitsplatz
„Die sind doch alle süchtig, oder?“
- 12 Cannabis: Ein Faktencheck zum Thema CBD
- 13 Neues aus Europa:
EU Projekte „Click for Support REALized“ und „Localize it“
- 14 Neues aus dem Institut
- 15 Intern: Mag. Iris Steininger, Dr. Bianca Stiendl-Pappenreiter
Buchtipps
- 16 10 Gebote der digitalen Ethik
Veranstaltungstipps



Titelbild: Prima Materia / NOHlab (TR)
Fotocredit: Ars Electronica / Robert Bauernhansl

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, 4020 Linz, Hirschgasse 44 **Leitung:** Christoph Lagemann, Mag. Dr. Rainer Schmidbauer
Redaktion: Mag. Günther Ganhör (Leitung), Mag. Peter Eberle, MA, Mag. Rosmarie Kranewitter-Wagner, Mag. Erika Kunze, Mag. Ingrid Rabeder-Fink, Mag. (FH) Andreas Reiter, MA **Grafik:** Sabine Mayer **Fotos:** photocase, fotolia, 123RF, Robert Bauernhansl, Institut Suchtprävention **Druck:** kb-offset, 4844 Regau **Auflage:** 4.500 Stück
Preis: kostenlos **ZVR** 811735276

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Die digitale Revolution hat unser Leben voll erfasst. Die Veränderungen erleben wir auf vielen Ebenen: Es ändert sich die Form unserer Kommunikation. Wir haben rund um die Uhr Zugang zu einer unglaublichen Menge an Information, allerdings einer nicht immer wahrheitsgetreuen: Manche sprechen in diesem Zusammenhang vom „postfaktischen Zeitalter“. Facebook ist in der Lage, durch die Analyse von 300 „I like“-Klicks eines Menschen besser als dessen Partner zu wissen, welche Vorlieben und Abneigungen der Betreffende hat. Das bemerken wir an der zielgerichteten Werbung, die uns zugesandt wird. Langfristig wird sich durch die digitale Revolution unsere Arbeit massiv verändern bzw. wird verschwinden – nicht nur die der schlecht Ausgebildeten. Die neuen digitalen Technologien werden auch gezielt zur Verhaltensbeeinflussung genutzt und wer mit offenen Augen durchs Leben geht, kann diese beobachten. Viele junge Menschen wachsen in einem sozialen Klima auf, das zunehmend von sozialer Entfremdung und Isolation geprägt ist.

Es sind die großen Konzerne im Silicon Valley oder sonst wo, die unser Leben zunehmend prägen. Wir sind mit Chancen aber auch Risiken, mit positiven aber auch negativen Begleiterscheinungen dieser digitalen Revolution konfrontiert. Höchste Zeit, dass wir selbst uns wieder fragen: Wie wollen wir eigentlich leben?

Christoph Lagemann | Dr. Rainer Schmidbauer
Institutsleitung

LERNEN IM ZEITALTER DER NEUROWISSENSCHAFT

Im Gespräch mit **Dr. Manuela Macedonia**

Interview: Günther Ganhör



Dr. Manuela Macedonia forscht am Institut für Information Engineering der Johannes Kepler Universität Linz als „senior scientist“ und befasst sich mit Neuroinformationssystemen. Inhaltlicher Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Entwicklung und neurokognitive Testung von Systemen, die Menschen durch Lernprozesse diverser Art begleiten. Zudem arbeitet Manuela Macedonia an den neurowissenschaftlichen Grundlagen des Lernens in Experimenten am Max-Planck Institut in Leipzig, wo sie die multisensorische Anreicherung sprachlicher Information und ihrer Effekte auf das Gedächtnis junger Erwachsener beforcht.
www.macedonia.at

Der Titel einer neuen Infocard unseres Instituts zum Thema Fernsehen im Kindergartenalter lautet „Kinder lernen von Menschen, nicht von Bildschirmen.“ Wie sieht Ihre Einschätzung als Gehirnforscherin dazu aus?

Menschen lernen von Menschen und nicht von Bildschirmen. Es gibt eine sehr interessante Studie von Patricia Kuhl, einer amerikanischen Forscherin, in der sie untersuchte, ob Babys nur von Menschen oder auch vom Fernsehen eine Fremdsprache – Chinesisch – lernen können. Sie ließ 15-monatige Englisch-sprachige Kinder mit einer Chinesin interagieren, die ihnen Gegenstände zeigte und die Bezeichnungen dazu sagte. Die Darbietung mit der Chinesin wurde gleichzeitig gefilmt. Danach wurde das Video einer anderen Gruppe von Kindern gezeigt. Da alle Kinder noch nicht sprechen konnten, war es unmöglich einen Test durchzuführen, um zu sehen, ob sie die neuen Chinesisch-Wörter beibehalten hätten. Daher entschied sich Patricia Kuhl für die Ableitung eines Elektroenzephalogramms. An den Gehirnströmen kann man „ablesen“, ob ein Wort, das vorgespielt wird, vom Gehirn als „bekannt“ oder „unbekannt“ erkannt wird. Kinder, die mit der Live-Darbietung der Chinesin die Wörter präsentiert bekommen hatten, wiesen jene Gehirnströme auf, die das Lernen bestätigen. Kinder hingegen, die das Video gesehen hatten, hatten leider nichts gelernt. Mit anderen Worten und zusammenfassend: Es mag schon sein, dass ein Bildschirm das Kind unterhalten und ruhig stellen kann. Der Illusion darf man sich aber nicht hingeben, dass das Kind beim Fernsehen „lernt“.

Kinder werden also in Sachen Sprachentwicklung bzw. Fremdsprachenentwicklung, zum Beispiel wenn Deutsch nicht die Muttersprache ist, nicht vom Fernsehen alleine profitieren.

Spracherwerb entsteht nicht von selbst. Er bedarf einer **Interaktion**: Das Kind fragt zunächst nach Bezeichnungen für Gegenstände, indem es auf sie zeigt. Erwachsene benennen die Dinge und stellen Fragen. Das Kind versucht zu interagieren, so wie es zu jenem Zeitpunkt kann. Erwachsene reagieren darauf und korrigieren – natürlich unbewusst – wenn Kinder die Sprache nicht adäquat einsetzen. Diese Interaktionen werden unzählige Male jeden Tag wiederholt, bis das Kind Sprache richtig benutzt. Das Fernsehen kann einen Input liefern, aber das ist nicht zielführend. Das, was die Sprache entwickeln lässt, ist die Interaktion. Sie ist beim Fernsehen nicht gegeben.

Wie sieht es abseits des kognitiven Lernens aus? Ist es nicht so, dass unbewusst Stimmungen, Werthaltungen etc. von kleinen Kindern wahrgenommen und auch in weiterer Folge imitiert oder übernommen werden?

Der wichtigste Mechanismus, den uns die Evolution mitgegeben hat, um adäquates Verhalten für unsere Umgebung zu lernen, ist die **Imitation**. Andrew Meltzoff, ein amerikanischer Entwicklungspsychologe veröffentlichte 1977 in Science eine Studie, die zeigte, dass Babys, welche einige wenige Tage alt sind, bereits Erwachsene imitieren können. Den Babys wurden Mundstellungen gezeigt, die sie nachahmten. Imitation wird von besonderen Gehirnzellen gesteuert, den Spiegelneuronen, und ist angeboren. Man soll bedenken, dass all das, was wir unseren Kindern zeigen, mit diesem Mechanismus erfasst und reproduziert wird. Das ist der Fall bei – zum Beispiel – empathischem Verhalten, bei Reaktionen auf Geschehnisse, usw. Kinder lernen also das Meiste durch Imitation.

Übernehmen Kinder auch Verhaltensweisen – positive wie negative – aus dem Fernsehen bzw. aus Computer- oder Konsolenspielen? Gibt es dazu auch Untersuchungen?

Jede Art von Input wird vom Gehirn verarbeitet. Interagiert ein Kind mit Erwachsenen, die zum Beispiel empathisches Verhalten an den Tag legen, lernt das Kind Empathie. Sieht das Kind eine Fernsehserie, in der Empathie gelebt wird, wird das Kind vom Verhalten der Akteure auch etwas mitnehmen. Bei Computerspielen erfolgt eine Interaktion zwischen Mensch und System, die sehr effektiv ist. Sie findet meistens mit Spaß und emotionaler Involvierung statt. Diese Faktoren sind besonders wichtig, um Inhalte oder Verhaltensweisen zu lernen. Wird im Computerspiel wiederum Empathie als nachzuahmende Haltung präsentiert, wird das Kind sie bestimmt lernen, besser als mit dem Fernsehen. Wird aber im Computerspiel Gewalt, Grausamkeit und dergleichen geboten, lernt der Anwender auch das, in der Simulation. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die belegen, dass bei Gamern die Gewaltbereitschaft steigt und die Empathie sinkt. Mit anderen Worten: Gewalttätige Computerspiele oder solche, die ein Verhalten darbieten, das von Gesetzen in unserer Gesellschaft sanktioniert wird, sollten Jugendliche nicht spielen. Ich bin der Meinung, dass sie erst ab 21 zugelassen werden sollten, weil in diesem Alter das Gehirn seine Entwicklung halbwegs abgeschlossen hat. Die Thematik wird von den Konzernen verharmlost, weil die gewalttätigen Computerspiele ein sehr lukratives Geschäft sind.

Unterscheiden sich Mädchen und Jungen in ihrer Art Medien zu nutzen?

Es gibt einige Studien, die den Umgang der beiden Geschlechter mit Medien untersuchen. Unterschiede – Männer nutzen Medien mehr – sind vorhanden, jedoch bei Generationen, die derzeit um die 30 Jahre und älter sind. Junge Menschen, 15- bis 20-Jährige, verbringen gleich viel Zeit mit den Medien. Für kleinere Kinder sind mir keine Untersuchungen bekannt.

Nicht selten sieht man schon Kleinkinder, die Tablets oder Smartphones benutzen. Würden Sie ein Schutzalter empfehlen, bis zum dem man auf die Nutzung digitaler Medien gänzlich verzichten sollte oder sind hier die Risiken für die spätere Gehirnentwicklung überschaubar? Oder allgemein gefragt: Wie schätzen Sie die Auswirkungen einer intensiven Mediennutzung auf Kinder, aber auch Jugendliche ein?

„Eltern sollten sich immer fragen, ob ihre Kinder bei der Interaktion mit dem Medium etwas Sinnvolles lernen. Wenn nicht, dann brauchen Kinder weder Fernsehen, noch Smartphone oder Tablet.“

Aus diversen Gründen ziehen Touch-Screen-Geräte das Interesse von Kindern magisch an. Man hört von verzweifelten Eltern auch, dass sie, wenn alle anderen Möglichkeiten erschöpft sind – die Ruhigstellung der Kinder mit dem Aushändigen des Smartphones erlangen. Punktuelle Beruhigungsaktionen können allen das Leben erleichtern, aber es soll Eltern bewusst sein, dass die Zeit, die das Kind mit digitalen Geräten verbringt, von anderen wichtigen Interaktionen mit Menschen, von Lernzeiten, von Schlaf und so weiter, abgezogen wird. Kinder brauchen Kinder, um zu sozialisieren. Sie müssen Inhalte lernen, um in dieser Welt voranzukommen. Schlaf ist auch sehr wichtig, denn im Schlaf regeneriert sich das Gehirn. Nimmt die Mediennutzung die Oberhand, liegen all diese Bereiche brach, oft zugunsten sinnloser digitaler Spiele. Kleinkinder können sich aber auch über gewisse Apps das Lesen oder Rechnen selbst spielerisch beibringen. Das ist grundsätzlich nichts Schlechtes, ganz im Gegenteil. Es gibt bei der Nutzung von Medien kein kategorisches JA oder NEIN, sondern es sollte „cum grano salis“ vorgegangen werden: Eltern sollten sich immer fragen, ob ihre Kinder bei der Interaktion mit dem Medium etwas Sinnvolles lernen. Wenn nicht, dann brauchen Kinder weder Fernsehen, noch Smartphone oder Tablet.

Kann der Kindergarten hier in gewisser Weise die Funktion eines „Alternativmodells“ – also eines Miteinanders ohne digitale Medien – erfüllen?

Ich denke, und das ist meine persönliche Meinung, dass im Kindergarten so viel Schönes erlebt wird, dass die Medien zweitrangig werden. Was soll auch ein Kind im Kindergarten mit einem Tablet in der Hand tun? Was soll es lernen? Mit wem soll es kommunizieren?

Wie kann man digitale Medien sinnvoll in der Pädagogik nutzen?

Bei der Mediennutzung muss man differenzieren: Alles zu verteufeln ist falsch, alles zu segnen ist auch falsch. Wir leben in einer Gesellschaft, in der – durch Internet und Digitalisierung – das Maximum an Information zur Verfügung steht. Wir müssen nicht mehr in eine Bibliothek gehen, um über die Stadt Vancouver etwas zu erfahren. Wenn wir uns für eine bestimmte Hunderasse oder ein Gesetz interessieren, setzen wir uns zum Computer oder wir nehmen unser Smartphone in die Hand und wissen in wenigen Minuten alles Mögliche darüber. Das ist ein Privileg, das in der Weltgeschichte erst uns zuteil wird. Auch beim Erlernen einer Fremdsprache kann man im Netz Sprachkurse herunterladen, sich mit Menschen im Ausland vernetzen, etc. Man kann auch eine Virtual Reality Brille aufsetzen, in Pisa vor dem Schiefen Turm stehen und dort Vokabeln lernen, mit Passanten interagieren – und das im eigenen Wohnzimmer. Das sind großartige Möglichkeiten, die wir früher nicht hatten. All das ersetzt keine Lehrkräfte. Wir können diese Systeme jedoch nutzen, um dort zu lernen, wo es keine Schulen gibt oder ergänzend zum Schulangebot.

Sie selbst arbeiten an einem Forschungsprojekt, bei der eine VR-Brille zum Sprachtraining genutzt wird. Was ist das Neuartige an dieser Lern-Methode?

Ich befasse mich derzeit mit Computersystemen, die Menschen durch Lernprozesse verschiedener Art begleiten sollen. Sie werden in einer nahen Zukunft als App im Smartphone vorhanden sein. Das System wird die User kennen, wissen, welche Leistung sie erbringen können und wollen, welche Ziele sie haben. All diese Faktoren wird das System beim Training berücksichtigen. Das Training wird nach Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft aufgebaut werden und in der Interaktion mit den Usern ständig angepasst und optimiert. Solche Systeme sind ideal um Neues zu lernen, aber auch als Personal Trainer, um z.B. Vokabeln zu lernen und Routine-Lernen zu gestalten.



© RenysView/fotolia.com

Digitales Kopfkino

Chancen und Risiken von Virtual Reality

Peter Eberle

In letzter Zeit wird das Thema Virtuelle Realität (kurz VR) intensiv diskutiert. Der folgende Artikel will einen kurzen Überblick zu den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten, den Chancen und möglichen Risiken einer Technologie geben, deren Anfänge sich bis in die 1960er-Jahre zurückverfolgen lassen. Denn bereits mit dem Aufkommen der Computer wurde versucht, Systeme zu entwickeln, die künstliche Welten simulieren konnten.

In den 1990er-Jahren wurde von den Spieleherstellern erstmals VR Hard- und Software vorgestellt. Allerdings waren die Geräte aufgrund der mangelnden optischen Qualität, der unangenehm zu benutzenden Helme bzw. Brillen sowie dem geringen Angebot an Spielen letztendlich ein Flop. Der neue Hype lässt sich durch die stark gestiegene Verarbeitungsgeschwindigkeit, die stark verbesserte Qualität der Displays bei gleichzeitiger Miniaturisierung der Hardware erklären. So konnten in den letzten Jahren VR-Systeme entwickelt werden, die einigermaßen angenehm zu tragen sind und durch relativ hohe Auflösungen und Bildwiederholungsraten das Abtauchen in andere Welten ermöglichen. Zudem ist die aktuelle VR Hard- und Software nunmehr auch für Heim-anwender erschwinglich geworden.

Wie VR funktioniert

Die Illusion der virtuellen Welt entsteht durch die Kombination eines großen Sichtfeldes mit simuliertem dreidimensionalem Sehen unter der Berücksichtigung der Kopfbewegungen bei der Ausgabe der Bild-daten. Für die dreidimensionale Wahrnehmung wird das Bild des Displays geteilt, wobei das Bild für das linke und rechte Auge genauso voneinander abweichen, dass beim Betrachter eine räumliche Wahrnehmung entsteht. Zur Erzeugung eines Sichtfeldes von zumindest 100 Grad trotz des geringen Abstandes zwischen den Augen und dem Display innerhalb der VR-Brille werden zwei Sammellinsen (jeweils für das linke und das rechte Auge) eingesetzt. Am aufwendigsten ist jedoch die unmittelbare Übertragung der Kopfbewegungen auf das angezeigte Bild. Hierzu werden die Position und die Bewegungen des Kopfes mit Beschleunigungs- und Richtungssensoren erfasst und davon abhängig - möglichst in Echtzeit - die daraus resultierende veränderte Darstellung des Geschehens berechnet. Die Schnelligkeit dieser Berechnung, die Größe des Sichtfeldes, die Genauigkeit der Bestimmung der Kopfbewegungen und die Auflösung sowie die Bildwiederholrate der Anzeige bilden dabei die zentralen Qualitätskriterien eines VR-Systems.

Zwischen Pappkarton und High-End-Version

Aktuell sind sehr unterschiedliche VR-Systeme am Markt. Die einfachste Variante ist im Wesentlichen eine kleine faltbare Schachtel mit zwei Linsen, vor die ein Smartphone geklemmt werden kann. Das Sichtfeld ist dabei etwas eingeschränkt und das Tracking der Kopfbewegungen ungenau, weil dazu die Sensoren des Smartphones verwendet werden müssen. Jedoch sind damit bereits für ca. 10 Euro (ein aktuelles Smartphone vorausgesetzt) erste Erlebnisse in der virtuellen Welt möglich. Die nächste Variante sind VR-Brillen mit eingebauten Bewegungssensoren und Bedienfeldern, die mit den dazu passenden Smartphones bereits wesentlich bessere Ergebnisse erzielen.



Solche Brillen sind ab etwa 50 Euro erhältlich. Bei den „High-End“-Systemen besitzt die VR-Brille ein eigenes besonders hochauflösendes Display, wobei die Bildberechnung durch einen leistungsstarken externen Rechner erfolgt. Durch externe Tracking-Kameras die im Raum aufgestellt werden, können nicht nur die Kopfdrehung, sondern zusätzlich Bewegungen innerhalb einer Fläche von mehreren Quadratmetern erfasst werden. Zur Interaktion mit der virtuellen Welt bieten diese Systeme Hand-Controller, die es dem System ermöglichen, die Position der Hände in die virtuelle Welt zu übertragen und z.B. virtuelle Gegenstände aufzugreifen und zu manipulieren. Solche Systeme kosten allerdings derzeit noch zwischen 800 und 2000 Euro.

Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten

Nachdem der Hype um VR derzeit relativ groß ist, werden viele Einsatzbereiche ausprobiert und erforscht. Es werden Videospiele entwickelt, wo das Eintauchen in die andere Welt besonders interessant und aufregend erlebt wird. So kann man Tauchgänge machen und sich wahlweise in einem Käfig von einem Hai attackieren lassen, oder gemeinsam mit Delphinen durchs blaue Meer schwimmen, Flugzeuge steuern, Achterbahnfahren und vieles mehr. Das besondere Erleben, das VR dabei bietet, kann mit Worten nur schlecht beschrieben werden. Jedoch ist oft der visuelle Eindruck und das Gefühl, sich tatsächlich innerhalb der virtuellen Welt zu befinden so stark, dass man deutliche körperliche Reaktionen zeigt, wenn z.B. plötzlich die Schienen der Achterbahn enden und man scheinbar in das virtuelle Nichts abstürzt. Deutlich ruhiger geht es bei Anwendungen zur Entspannung zu. So können mit Walking-Simulatoren lange virtuelle Spaziergänge durch die jeweiligen Lieblingslandschaften (z.B. Strandspaziergang bei Sonnenuntergang) genossen werden. Mittlerweile hat auch die Medizin die VR-Technologie für sich entdeckt. So wird VR eingesetzt, um die soziale Wahrnehmungsfähigkeit von Autisten zu verbessern. Ebenso gibt es Anwendungen zur Therapie von Phobien, wie beispielweise der Flugangst, mittels systematischer Desensibilisierung. Für den Bildungsbe- reich werden „Serious Games“ entwickelt, die es z.B. ermöglichen in unserem Sonnensystem von Planet zu Planet zu fliegen und dabei selbst die Eigenschaften und die Bahn des Planeten zu erkunden. Ein weiterer Anwendungsbereich ist die Verkaufsförderung: Immobilien, Feriendomizile, Autos mit unterschiedlichen Ausstattungsvarianten können bereits im Geschäftslokal begutachtet und erlebt werden. 360°-Videos bieten die Möglichkeit andere Orte nicht nur am Bildschirm zu betrachten, sondern vermitteln das Gefühl selbst direkt vor Ort zu sein. Dies macht sich auch die Pornoindustrie zunutze, die ebenfalls stark in die VR-Entwicklung investiert.

VR als Präventions-Technologie

Das Institut Suchtprävention forscht mit Unterstützung von Studierenden des Fachbereichs Informatik am Institut für Telekooperation der JKU Linz an der Entwicklung einer digitalen Rauschbrille für den Einsatz in Präventionsworkshops. Die VR-Rauschbrille soll die Möglichkeit bieten, die aktuelle Wahrnehmung des Brillenträgers auch für die anderen Workshop-Teilnehmer erlebbar zu machen. Das (verfremdete) Bild soll dazu über einen Beamer an die Wand projiziert werden können. Zudem ist geplant, die Schwere der Beeinträchtigung stufenlos regulieren zu können. Möglich wäre hier auch eine Steuerung von außen durch die Workshop-Teilnehmer. Einschränkend muss aber erwähnt werden, dass es sich bei den Bachelor Arbeiten zunächst um Machbarkeitsstudien handelt und offen ist, welche Features umsetzbar sind.

„Motion Sickness“ und andere VR-Risiken

Abschließend sollen hier noch einige mögliche Risiken der neuen Technologie besprochen werde. Ein Phänomen, das sehr häufig mit der Verwendung von VR-Brillen auftritt, ist die sogenannte „VR-Krankheit“, die manchmal auch als „Motion Sickness“ bezeichnet wird. Die Ursache dürfte hauptsächlich in den unterschiedlichen Sinneseindrücken liegen, die die Augen und die anderen Sinnesorgane, insbesondere das Gleichgewichtsorgan des Innenohres, an das Gehirn liefern. Bei VR-Anwendungen nehmen die Augen häufig eine starke Bewegung wahr, während das Gleichgewichtsorgan gleichzeitig Bewegungslosigkeit an das Gehirn meldet. Die Übelkeit entsteht in der Folge eventuell evolutionär bedingt: Der Körper macht Gifte für diesen Zustand verantwortlich und die möchte er möglichst rasch aus dem Körper entfernen. Bei der „Motion Sickness“ gibt es große interindividuelle Unterschiede, jedoch zeigen jüngste Forschungen, dass Frauen häufiger betroffen sind als Männer und Kinder und alte Menschen häufiger als junge Erwachsene. Weitere Nebenwirkungen betreffen die Augen: Besonders wenn bei der VR-Brille der richtige Pupillenabstand nicht eingestellt wird (oder dieser Abstand gar nicht eingestellt werden kann), kommt es oft zu einer schnellen Ermüdung der Augen. Dazu tragen auch die in den VR-Brillen eingesetzten Fresnel-Linsen bei, die zwar sehr leicht sind, aber dafür zur Produktion von Farbsäumen und Strahlenbündeln neigen. Ob die – gegenüber dem Sehen in der realen Welt – unterschiedlichen Akkomodations- und Konvergenzvorgänge der Augen einen negativen Einfluss auf den Sehapparat haben, ist noch nicht näher erforscht worden. Einig sind sich die Hersteller, dass VR-Brillen für Kinder nicht geeignet sind und empfehlen deshalb ein Mindestalter von 12 bzw. 13 Jahren.

Im Zusammenhang mit dem deutlich gesteigerten Immersionserleben bei VR-Spielen wird eine höhere Alterseinstufung für die VR-Varianten von Videospiele diskutiert. Starkes Immersionserleben bedeutet, dass der Spieler immer mehr aus der Realität aussteigt und das Gefühl „mit- ten im Spiel zu sein“ stärker wird. Besonders bei jüngeren Kindern ist die Fähigkeit zur distanzierten Wahrnehmung und der Unterscheidung zwischen Realität und der Spielwelt weniger stark ausgeprägt als bei Jugendlichen und Erwachsenen. Im Zusammenhang mit dem gesteigerten Immersionserleben wird mit den VR-Shooterspielen möglicherweise die alte Debatte über die Frage, ob Videospiele mit Gewaltinhalten zu mehr Aggression bei den Konsumenten führen, neu belebt werden. Aus den Entwicklungslabors wird berichtet, dass in VR-Testspielen in denen auf Menschen geschossen wird, selbst bei geübten Spielern unangenehme Gefühle und Schweißausbrüche aufgetreten sind. Für ein mögliches Suchtpotenzial kann ebenfalls das starke Immersionserleben und die damit verbundene Möglichkeit zur Flucht aus einer unangenehmen realen Welt ins Treffen geführt werden. Für die Prävention ist es dabei wichtig zu beachten, dass das Computerspiel nie der alleinige Auslöser für eine Abhängigkeit ist, sondern in Kombination mit persönlichen und sozialen Risikofaktoren entsteht. VR-Anwendungen bieten derzeit noch einen zusätzlichen Schutzfaktor: Das längere Tragen einer VR Brille ist relativ unangenehm.

SOZIALE STÄRKEN ALS ANTRIEB FÜR DEN MENSCHLICHEN BIOCOMPUTER

Seit rund 20 Jahren erlebt die Erforschung des menschlichen Gehirns einen regelrechten Höhenflug. Mittlerweile beschränkt sich der Einfluss moderner Neurowissenschaften längst nicht mehr auf die Naturwissenschaften. Ihre Erkenntnisse werden zunehmend auch in anderen Bereichen rezipiert. Was bedeuten aber die Erkenntnisse hinsichtlich der „Plastizität des Gehirns“ und der Erforschung von Lernprozessen – insbesondere für die Schulische Suchtprävention?



altanaka/photocase.de

Der Zellkörper einer menschlichen Nervenzelle ist zwischen 5 und 100 Mikrometer groß. Würde man eine Nervenzelle unseres Gehirns auf etwa 1 mm vergrößern, so bräuchte man einen Würfel mit einer Seitenlänge von etwa 4,7 Metern, um die insgesamt rund 100 Milliarden Zellen in ihren Netzwerken darin unterzubringen. Dieses kleine Zahlenbeispiel führt der renommierte Hirnforscher Felix Tretter in seiner jüngsten Publikation „Sucht – Gehirn – Gesellschaft“ (Berlin, 2017, S.112) an und es verdeutlicht die enorme Summe der winzigen Bausteine, die das „Gesamtkunstwerk“ Gehirn ausmachen. Das erklärt auch, warum wir trotz der zahlreichen Forschungen in den letzten Jahrzehnten noch immer relativ wenig über das komplexe Gebilde Gehirn und das exakte Zusammenspiel der Nervennetze innerhalb des Gehirns wissen. Neben den Kerndisziplinen der Hirnforschung, der Medizin und der Biologie, wird aufgrund der Komplexität dieses Organs auch in Fächern wie der Linguistik, der Philosophie, der Psychologie, der Pädagogik, der Physik, der Chemie, der Informatik usw. intensiv geforscht.

Das neurobiologische Motivationssystem

Auch in der Theorie der Schulischen Suchtprävention hat sich durch die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse, speziell jenen aus der Neurobiologie, eine zusätzliche Perspektive eröffnet. Im Mittelpunkt steht dabei das neurobiologische Motivationssystem, mit dem sich vor allem der deutsche Neurowissenschaftler und Schulexperte Joachim Bauer intensiv auseinandergesetzt hat. Unser menschliches Motivationssystem wird demnach im Wesentlichen vom Botenstoff **Dopamin**, von **körperlichen Opioiden** und dem (Beziehungs)Hormon **Oxytocin** bestimmt. Die Neurobiologie konnte nachweisen, dass unser Gehirn einen chemischen Cocktail aus den oben erwähnten Zutaten benötigt, um Lust aufzubringen, etwas zu tun, uns anzustrengen, Leistung zu zeigen, um uns körperlich und seelisch gut zu fühlen und uns mit bestimmten Menschen besonders verbunden zu fühlen und sich für sie einzusetzen.

Dieser „Cocktail“ entsteht jedoch nicht genetisch bedingt von selbst, sondern durch Interesse, soziale Anerkennung und persönliche Wertschätzung, die einem von anderen Menschen entgegengebracht werden. Ebenso wie durch Anreize von außen das Motivationssystem aktiviert wird, kann es auch von außen deaktiviert werden. Die Zutaten dafür sind Ausgrenzung und soziale Isolierung. Bemerkenswert in diesem Zusammenhang ist auch, dass bereits die bloße Aussicht auf Anerkennung und Wertschätzung eine starke Aktivierung des neurobiologischen Motivationssystems zur Folge hat. Oder wie Joachim Bauer es formuliert: „Nur dort, wo sich Bezugspersonen (Eltern, enge Angehörige, Lehrer, Mentoren...) für das einzelne Kind persönlich interessieren, kommt es zu diesem einen Gefühl, dass ihm eine Bedeutung zukommt, das Leben einen Sinn hat und dass es sich lohnt, sich für Ziele anzustrengen.“¹

Bleibt dieser Bedeutungshunger aber für längere Zeit ungestillt, sucht sich der Körper Ersatzreize, die in der Lage sind, das Motivationssystem zu überlisten, um an die begehrten Botenstoffe zu gelangen, was jedoch nicht zur erhofften Motivation, sondern zu Resignation und Apathie, in der Folge auch zu Depression und Angstzuständen führt – womit wiederum ein starker Anstieg des Suchtrisikos einhergeht.

Lernen am Modell

Neben dem neurobiologischen Motivationssystem stellt auch die Erforschung der so genannten Spiegelneurone einen entscheidenden Meilenstein in der Geschichte der Neurowissenschaften dar. Giacomo Rizzolatti und sein Forscherteam von der Universität Parma konnten in den 1990er-Jahren zunächst in Tierversuchen bei Affen nachweisen, dass es im Gehirn intelligente, handlungssteuernde Nervenzellen gibt.² Diese verfügen über den Plan eines Handlungsablaufes, von Beginn bis zum angestrebten Endzustand. Die Sensation dieser Entdeckung war jedoch weniger der Existenznachweis der handlungssteuernden Nerven, sondern die Tatsache, dass diese auch dann aktiv wurden, wenn die Affen eine bestimmte Handlung nur beobachteten oder ein damit verbundenes Geräusch hörten. In weiterer Folge konnten Rizzolatti und sein Team diese Entdeckung mittels bildgebender Verfahren im Zuge der Kernspintomografie auch beim Menschen nachweisen. Mehr noch: Die angesprochenen Handlungsneurone werden beim Menschen auch dann aktiv, wenn über einen bestimmten Vorgang nur gesprochen wird bzw. eine Handlung erläutert bzw. dazu aufgefordert wird, diese zu imitieren.³ Die Nervenzellen sind also nicht nur für den Handlungsablauf bestimmter Tätigkeiten zuständig, sondern können auch ein beobachtetes Verhalten „spiegeln“. Daher auch der Name Spiegelneurone. Diese Nervenzellen liegen beim Menschen in einem Hirnareal, in dem sich auch jene Neuronen befinden, die für die Sprachentwicklung zuständig sind. Zudem konnte auch nachgewiesen werden, dass diese Nervennetze nicht nur motorische Handlungsfolgen steuern, sondern auch die Abläufe von sozialem Verhalten, wie etwa Empathie, also das Einfühlen in andere Personen. Dieses Wissen ist für die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung von zentraler Bedeutung. Kinder, die „gespiegelt“ werden, die also positive Resonanz erhalten, können sich ihrerseits zu empathischen Menschen mit reichen Beziehungen entfalten und eine starke Identität entwickeln. Denn: Kinder entwickeln sich „entlang des Korridors der Vorstellungen, die wir uns von ihnen machen.“ (Joachim Bauer). Bekannte Theorien, die die Bedeutung des sozialen Lernens, die zentrale Verantwortung von wichtigen Bezugspersonen für die Entwicklung von Kindern fokussieren, werden mit der Entdeckung der Spiegelneurone bestätigt und bekräftigt. Es sind also gerade die sozialen Fähigkeiten eines Menschen, die neurobiologisch gesehen den Treibstoff für die Antriebskraft des menschlichen „Biocomputers“ liefern.

Gehirnplastizität: Wir lernen auch im Alter noch

Abschließend sei ein weiteres, nicht nur für Pädagogen relevantes Grundthema der Neurowissenschaften genannt: die so genannte „Gehirnplastizität“. Damit ist gemeint, dass sich das menschliche Gehirn ständig weiterentwickelt und verändert; auch nach der gehirnphysiologisch besonders empfindlichen und entscheidenden Phase der Pubertät. Auch in diesem Zusammenhang spielen, wie bei den zuvor erwähnten Lernprozessen, soziale, zwischenmenschliche Erfahrungen eine große Rolle. In seiner „Theorie der strukturellen Verankerung von Erfahrungen im Gehirn“⁴ schreibt der bekannte deutsche Hirnforscher Gerald Hüther, dass uns eine beträchtliche Plastizität der neuronalen Verschaltungen unseres Gehirns angeboren sei und diese sich bis ins Alter durch neue Erfahrungen ausreifen, ausgestalten und modifizieren lasse. Demnach bewirken individuelle Erfahrungen strukturelle Veränderungen im Gehirn, was wiederum Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Entsprechend zentral sind demnach die Erfahrungen für die Entwicklung der Persönlichkeit.

Günther Ganhör, Ingrid Rabeder-Fink

¹ Joachim Bauer, Lob der Schule, Hamburg 2007, S. 20

² Joachim Bauer, Warum ich fühle, was du fühlst, Hamburg 2006, S. 21

³ Joachim Bauer, 2006, S. 23ff.

⁴ Felix Hasler, Erwachsen werden im Zeitalter der Neurowissenschaften, Beitrag in: BZgA (Hg.), Neuroscience – Beiträge der Neurowissenschaften für Prävention und Gesundheitskommunikation, Wiel, 2013.

DAS „SÜCHTIGE GEHIRN“ UND DIE KRITIK AM NEUROESSENTIALISMUS



Seleneos/photocase.de

Für die Sucht- und die Suchtpräventionsforschung ist es wichtig, über die biologischen Vorgänge, die Drogen in unserem Gehirn auslösen, Bescheid zu wissen. Nora Volkow, die einflussreiche Chefin des US-amerikanischen „National Institute on Drug Abuse“ (NIDA), hat bereits vor rund 20 Jahren den Begriff des „süchtigen menschlichen Gehirns“ geprägt – unterstützt durch bildgebende Verfahren, also jenen bunten Bildern von einzelnen Hirnregionen, die den Neurowissenschaften große Popularität bescherten. In den von Volkow und anderen Naturwissenschaftlern postulierten, neurobiologisch geprägten Suchttheorien gilt Sucht als eine chronische und zu Rückfällen neigende Erkrankung des Gehirns. Vereinfacht zusammengefasst steht dabei Dopamin im Mittelpunkt, ein Botenstoff aus der Gruppe der Neurotransmitter. Dieser kann durch die Einnahme von Drogen stimuliert werden, wodurch es zu einer Störung des Dopamin-Kreislaufs kommt, konkret zu einer durch Drogen hervorgerufenen Unterbrechung der Nervenverbindungsbahnen zwischen dem Belohnungszentrum und dem Frontalhirn, das quasi als „Kontrollinstanz“ für Bereiche wie Selbstkontrolle, Entscheidungskraft und Urteilsvermögen verantwortlich ist. In der neurobiologisch geprägten Theorie wird daher auch betont, dass der freie Wille und die Entscheidungskraft in diesem Kontext stark eingeschränkt sind.¹

Die Kritik an den vorwiegend von den Vereinigten Staaten ausgehenden Ansätzen der neurobiologischen Theorien zur Entstehung von Sucht besteht im Wesentlichen darin, dass die Komponenten Set und Setting zu geringe Beachtung finden oder gar ausgeblendet werden. Auf diesen Aspekt verweist der Suchtexperte, Gründer und ehemalige Leiter des Ludwig-Boltzmann-Instituts für Suchtforschung, **Dr. Alfred Springer**: „Drogen wirken bekanntlich nicht nur biologisch, sondern stehen auch stark in Beziehung zu persönlichen und Umwelt-Variablen.“² Auch **Dr. Dr. Dr. Felix Tretter**, er ist u.a. Neurologe und Sozialwissenschaftler, warnt vor einer zu starken Einengung auf die Hirnforschung, in dem er formuliert: „Ohne Gehirn ist zwar alles nichts, Gehirn ist aber nicht alles.“³ Demnach sei es laut Tretter wichtig, die Erkenntnisse der Hirnforschung für das Verständnis der Sucht einzu beziehen, der Erkenntniswert sollte aber nicht überschätzt werden: „Dabei geht es nicht nur um hirnbioologisch nachweisbare Wirkmechanismen von Drogen und Begleiterscheinungen von Merkmalen süchtigen Verhaltens und Erlebens, sondern auch um mögliche Ursachen: Es geht darum, dass [...] die molekulare und zelluläre Grundvernetzung genetisch vorgegeben ist, aber dass Umwelteinwirkungen diese Strukturen verändern können, sodass „Lernen“ stattfinden kann.“

Dr. Felix Hasler, Pharmazeut und Gastwissenschaftler an der Berlin School of Mind and Brain der Humboldt-Universität zu Berlin, geht noch einen Schritt weiter, wenn er vor dem Szenario eines „Zeitalters des Neuroessentialismus“ warnt: „Der Mensch hat nicht nur ein Gehirn, er ist sein Gehirn. Dahinter steckt die Vorstellung, dass unser Gehirn – und sonst nichts – uns zu dem macht, was wir sind. [...] Dennoch wird das Gehirn von Kindern und Jugendlichen immer mehr zum Zielorgan der Einflussnahme. Zwar nicht durch neue, nunmehr naturwissenschaftlich informierte Unterrichtsmethoden und verbesserte Lehr- und Lernpraktiken, sondern durch zunehmende Medikation mit Psychopharmaka.“⁴



royalimg/photocase.de

„Der Mensch hat nicht nur ein Gehirn, er ist sein Gehirn.“

Dr. Felix Hasler

Er spielt damit auf die weltweit seit rund 15 Jahren stark ansteigende Zahl der Verordnungen von Methylphenidat, ein Wirkstoff aus der Gruppe der Amphetamine, besser bekannt unter dem Markennamen „Ritalin“, an. In den USA wurden im Jahr 2011 bereits bei 11 % aller Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 4 und 17 Jahren ADHS diagnostiziert. In Deutschland erhöhte sich die Zahl der ADHS Diagnosen bei den Unter-19-Jährigen zwischen den Jahren 2006 und 2011 um 42 Prozent. Mittlerweile ist die Anzahl der Verschreibungen wieder leicht gesunken, befindet sich aber noch immer auf einem hohen Niveau. Für Österreich gibt es zwar keine umfassenden Studien zu ADHS, die Anzahl der Ritalin-Verschreibungen hat aber in den letzten 2 Jahrzehnten ebenfalls deutlich zugenommen. Die zu Beginn erwähnte NIDA-Chefin Nora Volkow gab anlässlich eines Wienbesuchs vor 2 Jahren dem Nachrichtenmagazin „profil“ ein Interview. Angesprochen auf die Ritalin-Thematik lautete ihre Antwort: „[...] In vielen Fällen ist die Verschreibung von Ritalin gerechtfertigt. Häufig würden aber einfach auch Verhaltensinterventionen genügen, um dem Kind beizubringen, wie es sich länger auf eine Aufgabe konzentrieren kann. Nur hat dieser Diskurs in Amerika leider inzwischen solche Ausmaße angenommen, dass Lehrer drohen, die Kinder aus der Schule zu werfen, falls sie kein Ritalin nehmen. Das ist natürlich nicht legal, aber sie tun es trotzdem.“ (profil, Ausgabe 50, 7. Dezember 2015, S.89-91)

GANZHEITLICHES DENKEN ALS GESELLSCHAFTLICHE ZUKUNFTSSTRATEGIE

Wird der Mensch also zunehmend zum für sich alleinstehenden „Symptomträger“ und fokussiert sich vor allem die Medizin zu sehr auf die Symptomatik (Sucht)?⁵ Verliert in der Forschung der Mensch als mit seiner Umwelt verbundenes Wesen zunehmend an Bedeutung? Und wie kann eine Gesellschaft auf Herausforderungen, die durch neue digital-technologische Möglichkeiten entstehen werden, angemessen reagieren? Diese Fragen werden uns in Zukunft mit Sicherheit noch länger beschäftigen. Hilfreich könnten in diesem Zusammenhang einige gar nicht so neue wissenschaftliche Ansätze sein: zum einen den Menschen wieder als ganzheitliches Subjekt zu betrachten, „als biologisches Wesen, bewusstseinsfähig und im sozialen Kontext aktiv“⁶, wie es zum Beispiel dem in den 1970er-Jahren entwickelten „**Bio-Psycho-Sozialen Konzept**“ von Krankheit und Gesundheit nach George Engel entspricht – und zum anderen die alle Einzelwissenschaften querende Wissenschaftskonzeption Alexander von Humboldts (1769-1859). Auf die Tradition Humboldts verweist auch der aus Südtirol stammende, international tätige (u.a. an der Stanford University in Kalifornien) Politikwissenschaftler und Soziologe **Dr. Dr. Dr. Roland Benedikter**, ein Spezialist auf dem Feld der Zeitanalyse. Er plädierte in einem auf telepolis veröffentlichten Artikel zum Thema Zukunftstechnologien⁷ für mehr Ethik, Urteilsvermögen und Interdisziplinarität: „Die Zukunft des ‚Tuns‘ liegt in den technischen und naturwissenschaftlichen Fächern. Jedoch nicht in denen, wie wir sie heute haben: Sie müssen inter- und transdisziplinär werden und **Ethik und Urteilskraft** der geistigen Traditionen in sich aufnehmen. In Zukunft werden sich praktisch alle Studien, wie wir sie heute kennen, verändern müssen. Wir müssen zurück zum interdisziplinären Gedanken der Humboldt-Universität. Das ist der einzige Weg, die Entwicklung gut zu steuern. Wir brauchen zuallererst allgemeingebildete Menschen, die die Dinge einschätzen können, und diese sollten zugleich etwas Konkretes, Wichtiges und Wesentliches können. Reine Fachausbildung oder reine Allgemeinbildung werden in Zukunft allein nicht entscheidend sein. Die Zukunft liegt gerade angesichts der Herausforderung der Technologie im ‚ganzen Menschen‘.“

Günther Ganhör

¹ Alfred Springer, Vortrag im Rahmen der Tagung „Jugend auf Drogen!? Altbekannt? Erforscht? Unerforscht?“, vom 18. 03. 2014 in Linz. ² Alfred Springer, Vortrag 2014 ³ Felix Tretter, Sucht – Gehirn – Gesellschaft, Berlin 2017, S. 111 ⁴ Felix Hasler, 2013, S. 4 ⁵ Felix Tretter, Vortrag „Ökologie der Sucht“, Jahrestagung der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung, 17. 11. 2017 in Haibach ob der Donau ⁶ Felix Tretter, Vortrag 2017 ⁷ Roland Benedikter, Deutschland und die Zukunftstechnologien, veröffentlicht am 4. 11. 2016 in „Telepolis“, www.heise.de/tp/features/Deutschland-und-die-Zukunftstechnologien-3454459.html

WICHTIGER DENN JE: DAS PRÄVENTIONSMODELL DER SCHUTZ- UND RISIKOFAKTOREN

Der menschlichen Selbstoptimierung sind immer weniger Grenzen gesetzt, die Automatisierung in der Arbeitswelt schreitet unaufhaltsam voran, Roboter übernehmen nach und nach Arbeiten, die früher Menschen verrichtet haben. Wir sind vernetzt. „Work“ und „Life“ verschmelzen zunehmend, nicht nur virtuell, auch physisch. Cyborgs – Mischwesen aus Organismus und Maschine – sind längst keine Utopie mehr. Die Digitalisierung erfasst nach und nach alle Bereiche unseres Lebens, auf der persönlichen Ebene und strukturell sowieso. Der digitale Umbruch birgt viele Chancen, aber auch Risiken, die bei vielen Menschen Verunsicherung und Stress erzeugen. Mit anderen Worten: Belastungsfaktoren, die die Wahrscheinlichkeit von Substanzkonsum und Abhängigkeit erhöhen. Daher wird das Erkennen von Risikofaktoren und das Aktivieren und Stärken von Bewältigungsressourcen in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche, wie wir sie gerade erleben, noch wichtiger als bisher werden.

Das Risiko- und Schutzfaktorenmodell kann – trotz inhaltlicher Weiterentwicklungen – getrost als „Präventionsklassiker“ bezeichnet werden, der seit Jahrzehnten eine unverzichtbare Basis für zahlreiche Präventionsprogramme darstellt. Als „Risikofaktoren“ werden dabei jene Faktoren bezeichnet, die die Auftrittswahrscheinlichkeit von Substanzkonsum und Abhängigkeit erhöhen. Im Gegensatz dazu können Schutzfaktoren Risiken vermindern. Ansatzpunkte für die Prävention sind also auf der einen Seite die Reduktion von Belastungen bzw. Risikofaktoren, auf der anderen Seite die Stärkung der Kompetenzen bzw. Schutzfaktoren. Zudem wird in der Präventionsforschung auch zwischen Faktoren unterschieden, die „nur“ auf ein „Problemverhalten“ (z.B. Suchtentwicklung) wirken können und jenen allgemeinen Faktoren, die für mehrere Problemverhaltensweisen (z.B. Sucht und Delinquenz) wirksam werden können. Die Schutz- und Risikofaktoren können zudem sowohl auf personaler, als auch auf sozialer und gesellschaftspolitischer Ebene unterschieden werden. Grundsätzlich senken Schutzfaktoren die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen Problemverhalten entwickeln. Risikofaktoren dagegen erhöhen diese Wahrscheinlichkeit.



BEISPIELE FÜR SCHUTZFAKTOREN:

- hoher Selbstwert
- gute Lern- und Entwicklungschancen
- eine ökonomisch und ökologisch intakte Umwelt
- positive soziale Beziehungen
- familiärer Rückhalt
- Möglichkeit zur aktiven Lebensgestaltung

BEISPIELE FÜR RISIKOFAKTOREN:

- fehlende Ressourcen zur Bewältigung von persönlichen Krisen
- positive Einstellung zum Konsum von Suchtmitteln
- suchtmittelkonsumierender Freundeskreis
- schlechte schulische Leistungen
- Isolation in der Familie, in der Gemeinde
- schlechte Bildungs- und Entwicklungschancen
- Armut

SCHUTZ- UND RISIKOFAKTOREN IN EINER DIGITALEN WELT

Interview mit Mag. Ingrid Rabeder-Fink

Leiterin der Abteilung Schule – Familie – Kinder am Institut Suchtprävention



Welche Bedeutung haben „klassische“, personale Schutzfaktoren wie Beziehungs- und Konfliktfähigkeit, Selbstwert, Selbstvertrauen usw. in Zeiten einer zunehmenden Digitalisierung?

Durch soziale digitale Medien wie Facebook, WhatsApp, etc. sind neue Kommunikationsräume entstanden, in denen aber nach wie vor klassische soziale Vorgänge stattfinden: Ich werde von jemandem eingeladen, ich werde ausge-

grenzt, kann gekränkt werden, es werden Gerüchte verbreitet usw. Diese digitale Parallelwelt hat große Auswirkungen auf die reale Welt. Daher müssen Kinder begleitet werden, weil sie erst lernen müssen, sich soziale Kompetenzen anzueignen – und weil sie dazu auch reale Erfahrungen benötigen. Und es braucht für diese Kommunikationsräume auch einen Verhaltenskodex, weil es in den sozialen Medien leichter ist, jemanden zu diffamieren als Face to Face. Das alles erfordert aber klarerweise auch den Aufwand vonseiten der Erwachsenen, also den Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen und anderen Bezugspersonen, die Kinder und Jugendliche begleiten und ihren Umgang mit den digitalen Medien im Blick behalten.

Wie kann diese herausfordernde Aufgabe gut gelingen?

Grundsätzlich müssen Räume geschaffen werden, in denen sich die Kinder damit auseinandersetzen können. Es ist überaus wichtig über Medieninhalte zu sprechen. Das kann in Bildungseinrichtungen, aber auch Zuhause sein. Lehrkräfte können zum Beispiel in dafür geeigneten Unterrichtseinheiten mithilfe spezieller Unterrichtsmaterialien oder Unterrichtsprogramme Übungen, Diskussionen, Aufsätze anregen. Das Institut Suchtprävention unterstützt hier mit Materialien, Schulungen und Elterntipps.

Vor welchen Herausforderungen steht die (schulische) Suchtprävention beim Thema Digitalisierung?

Wenn wir von kleineren Kindern sprechen, dann sind deren Eltern selbst meist schon „Digital Natives“, also selbst bereits mit digitalen Medien aufgewachsen und in der Regel auch intensive Mediennutzer. Wichtig zu wissen ist, dass die Kommunikationsqualität immer dann leidet, wenn Eltern emotional nicht verfügbar sind. Das ist zum Beispiel der

Fall, wenn Eltern bei einem Gespräch, beim Essen usw. ihre Aufmerksamkeit dem Smartphone schenken und weniger dem eigenen Kind. Das ist ein Thema über das man mit Eltern sprechen sollte, genauso wie die Tatsache, dass körperliche Erfahrungen für Kinder besonders wichtig sind für ihre Entwicklung. Die Elternpädagogik ist hier ein Instrument, mit dem man sensibilisieren und gegensteuern kann. Das gilt besonders auch für das Soziale Lernen. Durch die Etablierung digitaler Medien in unseren Alltag wird der soziale Vergleich immer wichtiger: Selbstdarstellung, gutes Aussehen, sich präsentieren usw. Social Media verschärfen hier den sozialen Vergleich enorm, wenn es um Schönheitsideale oder um grundsätzliche Fragen wie „Was ist ein glückliches Leben?“ geht. Paradoxerweise nimmt mit der immer wichtiger werdenden Rolle der Sozialen Medien auch der Stellenwert der sozialen Resonanz zu: Wie wird mein digitales Profil, wie wird mein Aussehen, mein Tun usw. von anderen bewertet? Das sollten wir wissen.

Wie können Suchtprävention und Pädagogik von der Neurowissenschaft, die mit der Digitalisierung enormen Aufschwung genommen hat, profitieren?

Die Erkenntnisse aus der Forschung zu den Spiegelneuronen untermauern auf naturwissenschaftlicher Basis die Erkenntnisse aus Psychologie und Pädagogik, aber natürlich auch aus der menschlichen Erfahrung. Für die Arbeit der schulischen Suchtprävention bzw. der Suchtprävention im Bereich Familie sind die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse einerseits eine Bestätigung und andererseits eine wichtige Erweiterung. Das neurobiologische Motivationssystem von Joachim Bauer belegt ja eindrucksvoll, dass es gerade die zwischenmenschlichen Werte wie Zuneigung, Anerkennung, Wertschätzung usw. sind, die uns in allen Bereichen unseres Tuns motivieren. Auch was das Erlernen von Sprache, was die Kommunikationsfähigkeit – einer der wichtigsten Schutzfaktoren – betrifft, bestätigen die neurobiologischen Erkenntnisse unsere Arbeit in der schulischen Suchtprävention. Kinder können Sprache nicht über das Fernsehen erlernen, sondern nur in der Interaktion mit anderen Menschen. Ich denke da aber auch zum Beispiel an die Forschungen von Dr. Nevena Vuksanovic von der Ludwig-Maximilians-Universität München, die sich mit dem Einfluss von Trauma und Bindungserfahrungen auf die Entwicklung von ADHS beschäftigt. Hier spielt auch die so genannte „Gen-Umwelt-Interaktion“ eine Rolle. Stark vereinfacht gesagt geht es dabei um Kinder, die aufgrund ihrer Erbanlagen empfindlicher auf Reize von außen reagieren als andere. Das kann sich positiv auswirken, weil sie besonders lernfähig sind, aber auch negativ, weil diese Kinder leicht irritierbar sind. Das Wissen darüber kann den pädagogischen Umgang mit ihnen enorm erleichtern, zum Beispiel durch die Konzeption und den Einsatz spezieller Trainings-, Interventions- und Therapieprogramme für die betroffenen Kinder, aber auch deren Eltern.

fern sehen?



ELTERNTIPPS: FERNSEHEN UND DIGITALE MEDIEN IM KINDERGARTENALTER

Fernsehen spielt im Familienalltag trotz steigender Verbreitung anderer digitaler Medien nach wie vor eine große Rolle. Nach Mediennutzungsstudien schauen schon viele Vorschulkinder regelmäßig fern. Die meisten der in den Studien befragten Eltern sind sich bewusst, dass das kindliche Fernsehen Begleitung und Regelung braucht. Die Umsetzung im Familienalltag gelingt allerdings nicht immer.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema „Fernsehen und digitale Medien“ bereits in frühem Kindesalter trägt dazu bei, ungünstige Mediennutzungsweisen gar nicht erst entstehen zu lassen bzw. die praktizierte Mediennutzung zu überdenken. Das Institut Suchtprävention bietet daher seit Oktober 2017 mit „Elterntipps – Fernsehen und digitale Medien im Kindergartenalter“ ein neues Gratis-Angebotspaket für Kindergärten an, die das Thema Fernsehen und digitale Medien im Rahmen ihrer Elternarbeit behandeln wollen.

Das Paket umfasst:

- 12 Plakate und 12 Freecards mit jeweils einem Tipp für die Weitergabe an Eltern
- einen Elternvortrag zum Thema Fernsehen und Medien
- eine interne Fortbildung für Kindergartenteams

Das Angebotspaket „Elterntipps – Fernsehen und digitale Medien im Kindergartenalter“ ist für Kindergärten kostenfrei. Lediglich für den Versand von Plakaten und Freecards entstehen den Empfängern Versandkosten.

Die einzelnen Elemente – Plakate und Freecards, Elternvortrag, interne Fortbildung – können auch separat gebucht werden!

Weitere Informationen, alle 12 Sujets und Texte, sowie Bestellmöglichkeiten zum Projekt „Fernsehen und Digitale Medien“ im Kindergartenalter finden Sie unter:
www.praevention.at/kiga

Kein Geflimmer im Kinderzimmer

Kinder mit einem Fernseher im eigenen Zimmer sehen fast dreimal so viel fern wie andere. Dabei verlieren Eltern sehr bald den Überblick, was ihre Kinder schauen. Auch der Computer im Kinderzimmer verleitet zum unkontrollierten Spielen.



Bücher erreichen Stellen, da kommt der Fernseher nicht hin. (Vor)Lesen beflügelt die Fantasie und macht kreativ. Kinder lieben es zu hören, wie Mama beim Vorlesen die Stimme verstellt oder Opa bei der spannenden Stelle in der Lieblingsgeschichte geheimnisvoll flüstert. Anders als beim passiven Fernsehen kann man die Geschichte jederzeit unterbrechen, vor- und zurückblättern und gemeinsam überlegen, wie es weitergeht.



Lass uns spielen!

Kinder verlangen oft nach Fernseher, Tablet oder Smartphone, weil sie niemanden zum Spielen haben und nicht wissen, was sie sonst tun könnten. Oft reicht es, eine Runde verstecken zu spielen, gemeinsam etwas zu malen oder miteinander ein Bilderbuch anzuschauen – das hebt die Stimmung und bringt auf neue Ideen.

SUCHTPRÄVENTION IN ZEITEN VON 4.0

Die 19. Jahrestagung der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung beschäftigte sich heuer mit Fragestellungen, die sich aus dem gesellschaftlichen Wandel ergeben, den wir alle derzeit durch die Digitalisierung und Ökonomisierung hautnah erleben. Im Verein „Österreichische ARGE Suchtvorbeugung“ sind sämtliche österreichische Suchtpräventionsfachstellen sowie die Fachstellen aus Südtirol und Liechtenstein vertreten. Organisiert und ausgerichtet wurde die Tagung vom Institut Suchtprävention in Linz. Christoph Lagemann, der nicht nur Leiter des Instituts Suchtprävention ist, sondern auch als Obmann der ARGE Suchtvorbeugung fungiert, übernahm dabei eine weitere Rolle: Er führte als Moderator durch das Programm der Veranstaltung, die von Dr. Johanna Schopper, der Nationalen Drogenkoordinatorin (BM für Gesundheit und Frauen) eröffnet wurde.



Die Tagung war mit hochkarätigen Vortragenden besetzt, die aus unterschiedlichen Blickwinkeln das Thema Digitalisierung bzw. ihre Auswirkungen auf Gesellschaft, insbesondere auf die Bereiche Sucht und Suchtvorbeugung erörterten. Ausgangspunkt der Tagung war das Ars Electronica Center (AEC) in Linz. Im „Deep Space“, einem einzigartigen Raum, in dem Bildwelten in 8K-Auflösung projiziert werden, gab der künstlerische Leiter des AEC, **Gerfried Stocker**, den Teilnehmern/innen einen Einblick in die Entwicklung von den Anfängen der Digitalisierung bis zu aktuellen Trends, wie dem „Internet der Dinge“ oder der „Artificial Intelligence“. Im Anschluss gab es eine 3D-Show mit AEC-Museumsdirektor Christoph Kremer. Abgeschlossen wurde der erste Tag mit einem Referat des Ökonomen und Kulturhistorikers **Dr. Walter Otto Ötsch**, der sich mit der „ökonomisierten Gesellschaft“ auseinandersetzte und dabei jene historisch-ökonomischen Hintergründe und Entwicklungen aufzeigte, die zum aktuellen gesellschaftlichen Wandel führten. Dazu gehört beispielweise der seit den 1990er-Jahren spürbare Trend, wirtschaftliche Kennziffern und Vorgaben in Bereiche der Gesellschaft einzuführen, die in früheren Zeiten eigenständigen Logiken gefolgt sind, wie etwa das Gesundheits-, Bildungs- und Sozialsystem. Dazu zählen aber auch die Folgen einer zunehmenden Ungleichheit in Einkommen und Vermögen, die sich auch in einer wachsenden Anzahl von Menschen auswirkt, die in den Arbeitsmarkt kaum oder nur noch prekär integriert sind und dadurch sozial an den Rand gedrängt werden.

Der zweite Tag im oberösterreichischen Haibach an der Donau (Schlögener Schlinge) begann mit einem Vortrag von **Mag. Seifried Seyer**, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut Suchtprävention in Linz, der sich mit den unterschiedlichen Ausprägungen der menschlichen Selbstoptimierung im Zeitalter der Digitalisierung beschäftigte: vom substanzbezogenen Enhancement, über die neurotechnischen Möglichkeiten bis hin zur „optimalen“ selbstvermessenden Selbstdisziplinierung. Im Anschluss bot der „Doyen“ der österreichischen Suchtforschung, **Prof. Dr. Alfred Springer** einen spannenden Aufriss über die aktuellen Entwicklungen und Auswirkungen der neurowissenschaftlichen Forschung auf die Themen Sucht und Suchtvorbeugung. Dabei gewinnen laut Springer paternalistische und manipulative Vorstellungen hinsichtlich der Ausrichtung der präventiven Arbeit zunehmend an Bedeutung. Als ein Beispiel unter vielen gilt hier der bereits seit längerer Zeit existierende Diskurs über die (prophylaktische) Nutzung von „Vakzinen“ (Stichwort „Impfung gegen Sucht“), die den Eintritt der Suchtmittel ins Gehirn verhindern sollen. Dabei entstehen neben gesundheitlichen Fragestellungen auch hohe ethische

Problemereiche, die in Zukunft verstärkt diskutiert werden müssen. **Dipl.-Psych. Roland Simon**, der ehemalige Leiter der Abteilung „Consequences, Interventions and Best Practices“ der Europäischen Drogenbeobachtungsstelle (EMCDDA) in Lissabon, gab dem Fachpublikum schließlich einen kurzen Einblick in die drogenpolitisch relevanten Agenturen der Europäischen Union und beleuchtete dabei auch die Rolle Europas anhand aktuelle Trends (NPS, Cannabisrecht etc.). **Mag. Peter Eberle**, MA (Institut Suchtprävention) erläuterte die Technologie der VR-Brille, die von den Teilnehmer/innen auch getestet werden konnten.

Einen philosophischen Schwerpunkt setzte in weiterer Folge **Prof. DDDr. Felix Tretter**, der sich in zwei Vorträgen mit grundlegenden Fragen zur „Ökologie der Sucht“ auseinandersetzte, wobei er die unterschiedlichen Menschenbilder und vor allem den Menschen als Teil seiner Umwelt in den Mittelpunkt stellte: Was ist der Mensch in der Gesellschaft? In welchen Lebensbereichen bewegt er sich und in welchen Beziehungen steht er? Die philosophische Auseinandersetzung mit diesen Fragen kann und sollte auch als „Gegengewicht“ zu rein naturwissenschaftlichen Perspektiven der Sucht- und Suchtpräventionsforschung dienen. Den Abschluss der Tagung bildete ein Beitrag von **Prof. Dr. Petra Grimm** von der Hochschule der Medien in Stuttgart. Sie beschäftigte sich in ihren Ausführungen vor allem mit ethischen Fragen der Digitalisierung und zeigte u.a. auf, wie schnell und präzise aus den digitalen Fußabdrücken, die Menschen in Sozialen Medien hinterlassen, ein digitales „Profil“ entstehen kann. Die Grenzen zwischen Online und Offline lösen sich zunehmend auf und verändern auch Wertesysteme. Die Antwort auf die sich stellende Frage, wie ein Leben unter den Bedingungen der Digitalisierung gelingen kann, sieht Petra Grimm u.a. in der Reflexion des eigenen Handelns und seiner Folgen und dem Prinzip der Verantwortung. Dazu braucht es jedoch eine neue Werthaltung im Sinne einer Digitalen Ethik.

Als Kurzfassessumme dieser Jahrestagung kann festgehalten werden, dass die Veranstaltung eine Vielzahl von Fragestellungen zu aktuellen Brennpunkten, aber auch zu vielen Zukunftsthemen aufgeworfen hat, die nicht immer unmittelbar beantwortet werden können. Viel entscheidender wird jedoch sein, sich der in Zeiten von 4.0 neu ergebenden gesellschaftlichen Herausforderungen bewusst zu sein und dieses Bewusstsein aktiv in die tägliche Präventionsarbeit miteinzubeziehen. Zu diesem Zweck werden in den nächsten Wochen in allen Fachstellen Reflexionsrunden einberufen, aus denen in weiterer Folge auch konkrete Umsetzungen in die Praxis erfolgen sollen.



Gerfried Stocker



Dr. Walter Otto Ötsch



Mag. Seifried Seyer



Prof. Dr. Alfred Springer



Dipl.-Psych. Roland Simon



Prof. DDDr. Felix Tretter



Prof. Dr. Petra Grimm

SMARTPHONE-NUTZUNG AM ARBEITSPLATZ

„Die sind doch alle süchtig, oder?“

Rund um die Nutzung von Smartphones am Arbeitsplatz gibt es zahlreiche Problemfelder. Das Thema Sucht steht dabei jedoch nicht im Vordergrund. Auch den Begriff „Smartphone-Sucht“ gibt es als medizinische Diagnose nicht. Dennoch wird seit Mitte der 1990er-Jahre die Existenz einer „Internetsucht“ diskutiert und dabei die Nähe zur Spielsucht betont. Eine hilfreiche Orientierung können dazu die Kriterien nach Tao et.al (2010) bieten. Sie charakterisieren Internetabhängigkeit durch eine **exzessive Beschäftigung** mit dem Internet, welche zu **Beeinträchtigungen in Beruf und Sozialleben** führt. Darüber hinaus kommt es zu **Entzugserscheinungen**, wenn das Internet nicht genutzt wird.

Von einer Internetabhängigkeit kann gesprochen werden, wenn zu den eben genannten Kriterien noch eines der folgenden hinzukommt:

- Toleranzentwicklung: Die „Online-Zeiten“ werden immer länger
- Vorhandener Wunsch oder erfolglose Versuche, die Internetnutzung zu kontrollieren bzw. zu verringern
- Exzessive Nutzung des Internet trotz negativer körperlicher und sozialer Folgen
- Interessensverlust an anderen Freizeitaktivitäten
- Internetnutzung um negative Gefühle zu regulieren

Rechnet man die Ergebnisse einer deutschen Studie hoch, kann man für Österreich von etwa 57.000 internetabhängigen Personen ausgehen. Das entspricht circa einem Prozent der 14- bis 64-Jährigen. Das Smartphone stellt einen ständig verfügbaren „Internetzugang in der Hosentasche“ dar, der laut der „Menthal-Balance“ Studie der Uni Bonn am wenigsten zum Telefonieren (durchschnittlich 7 Minuten pro Tag), manchmal für Apps zum Ticketkauf, Onlinebanking usw. (durchschnittlich 10 Minuten pro Tag), hauptsächlich aber für Social-Media-Dienste wie Facebook, WhatsApp oder auch für Spiele verwendet wird (über zwei Stunden täglich).

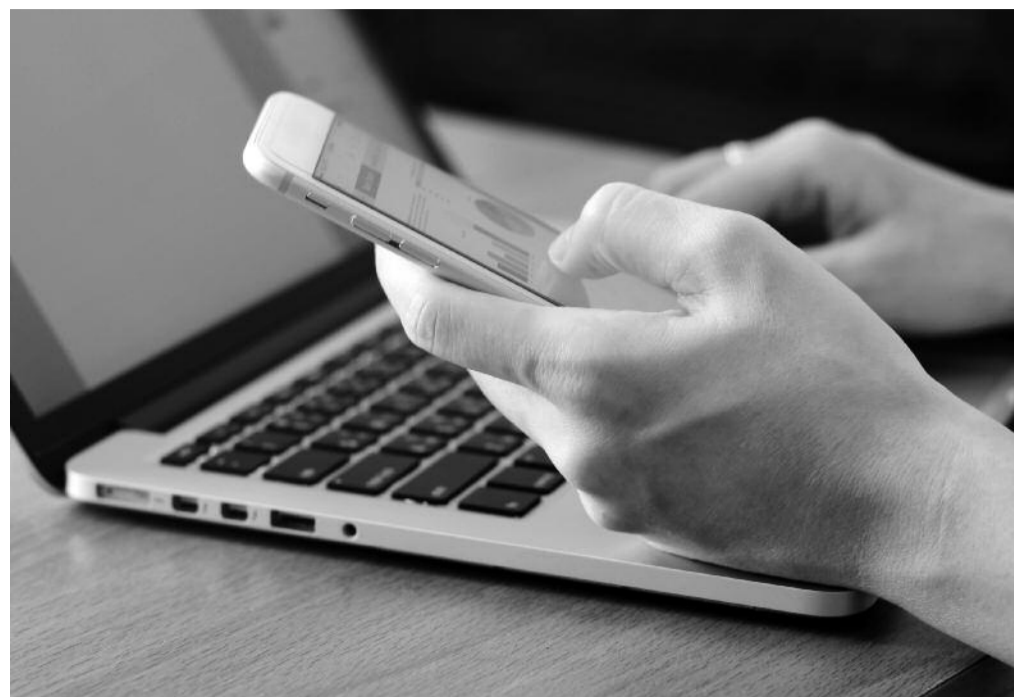
Am Arbeitsplatz steht das Thema Sucht aber nicht so sehr im Mittelpunkt. Vielmehr geht es in diesem Umfeld um andere von Smartphone- bzw. Internetnutzung berührte Aspekte:

„Smartphone-Knigge“ und Arbeitsrecht

Viele Konflikte rund ums Smartphone wären vermeidbar, würden sich alle Beteiligten an ein paar Regeln halten: z.B. das Handy im Job auf lautlos stellen, es bei Besprechungen in der Tasche lassen, private Telefonate nicht unbedingt im gemeinsamen Büro führen und sich genau an die Vorgaben bezüglich privater und dienstlicher Nutzung von Geräten halten. Das Recht auf telefonische Erreichbarkeit der Mitarbeiter/innen ist meist durch ein Firmentelefon gegeben. Es besteht arbeitsrechtlich aber kein Anspruch auf Online- Erreichbarkeit bzw. Nutzung von Facebook, WhatsApp und Co!

Arbeitssicherheit

Es gibt Tätigkeiten, bei denen der regelmäßige Blick aufs Smartphone, im Schnitt schauen wir 88 Mal pro Tag auf unser Handy, eine Gefährdung der Arbeitssicherheit bedeutet. Experimente mit Fahrsimulatoren an der Universität Utah zeigen, dass die Leistungsfähigkeit bei gleichzeitigem Telefonieren bzw. Verfassen von Nachrichten um mindestens 40 % sinkt. Das ist vergleichbar mit den Beeinträchtigungen bei einer Alkoholisierung! Die Begrenztheit der Multitasking-Fähigkeiten des menschlichen Gehirns ist mittlerweile wissenschaftlich vielfach belegt. Im Vorjahr kam es zu einem folgenschweren Zugunglück in Bayern. Bei der Überprüfung stellte sich heraus, dass der Fahrdienstleiter zum Unfallzeitpunkt auf seinem Handy spielte.



Nuchylee/photocase.de

Psychosoziale Belastungen durch technologische Entwicklungen:

- **Informationsflut und Beschleunigung von Arbeitsprozessen:**
Die Digitalisierung veränderte unsere Arbeitswelten grundlegend. Es braucht die Kompetenz, Prioritäten zu setzen und nicht auf alles und sofort zu reagieren.
- **Multitasking und Unterbrechungen:**
Aus der Flow-Forschung weiß man, dass es ca. 15 Minuten dauert, bis man in einer Aufgabe mit voller Konzentration vertieft ist, sein Potenzial ausschöpft und dabei Befriedigung empfindet. Der ständige Blick aufs Smartphone ist diesbezüglich hinderlich. Wichtig ist, sich selbst immer wieder Phasen der Abstinenz zu verordnen – auch, um Konzentrationsstörungen und Erschöpfung vorzubeugen.
- **Die Grenzen zwischen Arbeit und privat verschwimmen:**
Sich am Sonntagabend von zu Hause aus einen Überblick über anstehende Aufgaben zu verschaffen oder bei Schönwetter am See nur schnell die wichtigsten E-Mails zu schreiben, kommt dem Wunsch vieler Arbeitnehmer/innen nach Flexibilität entgegen. Die Kehrseite der Medaille heißt ständige Verfügbarkeit, Nicht-Abschalten-Können oder -Dürfen.
- **Digitale Präsenz:**
Manche Mitarbeiter/innen verspüren den Drang, ständig digitale Spuren zu hinterlassen, um Präsenz zu zeigen und das berufliche Vorankommen zu fördern. Unternehmen sind gut beraten, die diesbezügliche Kultur in sinnvolle Bahnen zu lenken.

Digital Policy

Fragen rund um Chancen und Herausforderungen digitaler Medien werden uns in Zukunft – auch im Arbeitsleben – sicher noch stark beschäftigen. Auf dem Weg zu einer effizienten, bewussten und gesunden Nutzung digitaler Medien ist viel Eigenverantwortung gefordert. Es braucht aber auch Auseinandersetzung und Steuerung im Unternehmen. Dann können die vielen nützlichen und inspirierenden Aspekte digitaler Medien ihre Wirkung entfalten. Denn noch nie war es so einfach, in Echtzeit, über räumliche Grenzen hinweg und interaktiv zu kommunizieren, Wissen zugänglich zu machen und zu multiplizieren, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen und Unterstützung durch Online-Communities zu erhalten.

Rosmarie Kranewitter-Wagner

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFOS:

Markowetz, Alexander: **Digitaler Burnout.**

Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist. Knaur Verlag, 2015

Menthal-Balance Studie: www.hrz.uni-bonn.de/de/services/mobile-endgeraete/wissenswertes/app-warnt-vor-abhaengigkeit-vom-handy

Problematischer Medienkonsum: www.praevention.at/sucht-vorbeugung/verhaltenssuechte/problematischer-medienkonsum.html

Factsheet Sucht: www.praevention.at/infobox/factsheet-sucht.html

CANNABIS: EIN FAKTEN-CHECK ZUM THEMA CBD

Der Hanf erlebt derzeit eine Wiederentdeckung als Heilpflanze. Vor allem der Wirkstoff Cannabidiol (CBD) wird dabei immer wieder genannt. Das Angebot und die Nachfrage nach CBD bzw. CBD-Produkten haben in jüngster Vergangenheit auch in Österreich stark zugenommen. Sachliche und vor allem neutrale Informationen sind jedoch dazu selten erhältlich. Zu sehr dominieren Ideologien und Emotionen rund um die Legalisierungsdebatte. Wir wollen mit dieser kurzen Status-Quo-Erhebung zum Thema CBD einen unvoreingenommenen Beitrag zur Aufklärung leisten.

Was ist Cannabidiol und wie wirkt es?

In der Hanfpflanze wurden bislang über 100 Wirkstoffe, so genannte Cannabinoide, entdeckt. Cannabidiol, kurz CBD genannt, ist einer von ihnen. CBD wird aus der weiblichen Hanfpflanze gewonnen und kommt dort als Säure (CBD-Carbonsäure) vor. Es hat im Gegensatz zum weithin bekannten Wirkstoff THC (Tetrahydrocannabinol) jedoch keine berauschende Wirkung. CBD gilt auch als „Gegenspieler“ des THC. Die Gründe, warum Menschen zu CBD-Produkten greifen, zumeist in Form von Tropfen, Blüten, Tees, etc. sind unterschiedlich. Sie reichen von Schlafstörungen über eine gesündere Alternative zum Tabakrauchen bis hin zur Schmerzlinderung und Bekämpfung von schweren Krankheiten wie Krebs. Das Wirkspektrum von CBD wird von antitumorös, antiepileptisch, angstlindernd, antipsychotisch (im Gegensatz zu THC), antibakteriell und antiviral sowie nervenschützend beschrieben.

Forschungsergebnisse aus Tierversuchen sowie erste Erfahrungen aus der medizinischen Behandlung deuten darauf hin, dass CBD vor allem bei Schmerzpatienten, Multipler Sklerose aber auch bei der Behandlung von neurologischen Alterskrankheiten (z.B. Parkinson), bei Epilepsie oder Krebserkrankungen positive Ergebnisse erzielt. Zum Thema Krebsbehandlung gibt es derzeit intensive Forschungen, wie etwa jene von Dr. Manuel Guzman, Professor an der Abteilung für Biochemie und Molekulare Biologie an der Complutense-Universität Madrid.

Risiken und Nebenwirkungen

Aufgrund der Tatsache, dass CBD-Produkte relativ neu am Markt sind, gibt es auch noch keine Langzeitstudien dazu. Zudem hängt die Wirkung – wie bei jeder Substanz – logischerweise immer von der Dosis und der Konzentration des Wirkstoffes ab. In Österreich sind derzeit in der Regel CBD-Extrakte von 3% bis zu 30% CBD-Gehalt erhältlich.

Die Schweizer Präventionsstiftung „Sucht Schweiz“ hat heuer ein Factsheet zum Thema CBD veröffentlicht. Zum Thema Risiken hält sie fest: „Über Risiken des CBD-Konsums ist kaum etwas bekannt. Allerdings sollte CBD insbesondere während der Schwangerschaft nicht eingenommen werden, da CBD die Schutzfunktion der Plazenta reduzieren und ihre Eigenschaften verändern kann.“ Ein weiteres Risiko besteht bei der Verwendung von CBD als Tabakzusatz oder -ersatz, da bei der Verbrennung gesundheitsschädliche Stoffe entstehen.

Die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich hat im Juli 2017 ebenfalls eine Information zum Thema CBD veröffentlicht. Im „infoblatt“ wird auch auf die Risiken bezüglich des Jugendschutzes eingegangen: „Von einem unbekümmerten Konsum ist trotzdem abzuraten. [...] Auch weiß man noch wenig über die Langzeitfolgen oder das Suchtpotenzial der Substanz. [...] Schulen und der offenen Jugendarbeit empfehlen wir den Jugendschutz auch in Bezug auf CBD anzuwenden. Jugendliche unter 16 sollen kein CBD konsumieren. [...] Auch aus einem praktischen Grund: CBD-Hanf ist weder vom Geruch her noch optisch vom herkömmlichen THC-Cannabis zu unterscheiden.“

Rechtslage in Österreich

In Österreich können CBD-Produkte derzeit legal in Hanfgeschäften („Headshops“, „Growshops“) erworben werden. Das Ausgangsprodukt, die Hanfpflanze, muss aber eine Sorte aus dem EU-zertifizierten Saatgutkatalog sein, deren THC-Gehalt unter der im Österreichischen Suchtmittelgesetz definierten Grenze von 0,3 % liegt. Dies hat den Grund, da sich auch in reinen CBD-Produkten immer auch ein geringer Anteil an THC befindet. Problematisch, sowohl für Konsumenten als auch für die Polizei: Rein äußerlich unterscheiden sich die Blüten eines THC-reduzierten Hanfes nicht von jenen, in denen eine höhere THC-Konzentration zu finden ist. Hier kann derzeit letztlich nur eine Analyse im Labor den endgültigen Aufschluss geben.

Außerdem dürfen CBD-Produkte nicht als Arzneimittel bezeichnet und verkauft werden. Auch die Bezeichnung als „Nahrungsergänzungsmittel“ ist rechtlich nicht zulässig. Die staatliche Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES) hält dazu fest: „Ein relativ neuer Trend sind Cannabinoid-haltige Öle/Extrakte, die zumeist als Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt gebracht werden. Derartige Produkte entsprechen jedoch nicht der Definition eines Nahrungsergänzungsmittels gemäß § 3 Z 4 des Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetzes (LMSVG, BGBl I Nr. 13/2006 idgF). Aus diesem Grund fallen sie nicht unter das Anwendungsgebiet des Lebensmittelrechts.“

Unklar ist auch, wie lange in Österreich die derzeit gültige Regelung aufrecht bleibt. Das Gesundheitsministerium prüft den Erlass einer Verordnung, wonach der Handel mit bestimmten CBD-Produkten (v.a. Blüten) eingeschränkt werden könnte.

Fazit

Ein endgültiges Fazit lässt sich aus heutiger Sicht zu diesem durchaus komplexen Thema nicht ziehen. Derzeit ist in Sachen CBD noch vieles im Unklaren, und zwar sowohl was den Wirkstoff selbst als auch die Rechtslage bzw. den praktischen Umgang damit betrifft. Es gibt intensive Forschungen auf dem Gebiet der Medizin, vor allem in der Krebsforschung. Hier wird es in den kommenden Jahren zweifellos noch viele Erkenntnisse geben. Doch was bedeutet dies für den Konsum abseits ärztlicher Verschreibungen? Hier gestaltet es sich ähnlich wie bei rezeptfreien Medikamenten oder Produkten der Alternativmedizin. Wer welches Produkt in welcher Qualität und Dosierung zu sich nimmt, liegt in der Verantwortung der Konsumenten.

Günther Ganhör



© rgbspace/fotolia.com

★ Click for Support REALized “mind your trip”

NEUES AUS
EUROPA



Die Leitlinien für wirksame Suchtprävention durch webbasierte Interventionen, die aus dem EU-Projekt „Click for Support“ (2013 – 2015) entstanden sind, werden zwischen 2017 und 2019 im Nachfolgeprojekt „Click for Support REALized“ umgesetzt. Wie auch beim Pilotprojekt ist das Institut Suchtprävention beim Folgeprojekt als Österreich-Vertreter aktives Mitglied dieser Initiative.

Hintergrund: Neue Psychoaktive Substanzen (NPS)

NPS, auch „Research Chemicals“ oder „Legal Highs“ genannt, sind synthetisch erzeugte Stoffe, die meist die Wirkung „traditioneller“ Drogen wie Cannabis, Amphetamine oder MDMA imitieren. NPS werden vor allem von Jugendlichen aus Neugier und der Suche nach Berausung konsumiert. Auch die Nicht-Nachweisbarkeit der Wirkstoffe in Drogentests spielen eine Rolle. Die teilweise unbekannt und unerforschte Zusammensetzung der Substanzen sowie die Schwierigkeit der Dosierung schaffen bei NPS vergleichsweise hohe gesundheitliche Risiken. In Österreich ist der Hype um die Neuen Psychoaktiven Substanzen seit 2013 vorbei. Die Prävalenzen rund um synthetische Cannabinoide mit irreführenden Phantasienamen, vor allem rund um das Räuchermischungs-Produkt „Spice“ oder NPS, die als „Badesalze“ verkauft wurden, sind stark rückläufig. Hier zeigt auch das eigens für diese Substanzen geschaffene „**Neue-Psychoaktive-Substanzen-Gesetz**“ (NPSG) seine Wirkung. Auch die Einrichtung „checkit!“ – Teil der Suchthilfe Wien – berichtet, dass bei Drugchecking-Projekten der Anteil der Proben, in denen dehydriert NPS abgegeben wurden, sehr gering ist. NPS kommen unerwartet – wenn auch in geringen Mengen – bei Testungen anderer Substanzen vor, wie zum Beispiel MDMA. (Suchthilfe Wien. Bericht Suchtprävention. Tätigkeitsbericht 2016.)

NPS-Konsum innerhalb der EU unterschiedlich hoch

In einzelnen EU-Ländern ist der Anteil der NPS jedoch ungleich höher als in Österreich. Teilweise spielen unklare rechtliche Situationen eine Rolle oder auch eine harte Strafverfolgung auf „althergebrachte“ Substanzen, „erhöhte Repression von Drogenkonsumierenden“ und damit einhergehende Ängste der Konsumierenden.¹ Auch gibt es kaum begrüßenswerte Drug-Checking-Projekte analog der Wiener Einrichtung „checkit!“, die potenzielle Konsument/innen vor besonders gesundheitsschädlichen Substanzen warnen und Gefahren vermeiden können. Im benachbarten Bayern beispielsweise spielen aufgrund der beschriebenen Gegebenheiten, synthetische Cannabinoide verstärkt eine Rolle. „NPS sind somit als unerwünschte Nebenwirkung der Drogenprohibition anzusehen,...“²

“mind your trip” als Angebot für NPS User

Im Rahmen des Projekts „Click for Support REALized“ arbeiten Partnerorganisationen aus 13 EU-Ländern an der digitalen Applikation „mind your trip“. Das Angebot richtet sich an 14- bis 25-jährige NPS-User in Europa. Die Anwendung soll nationale Rahmenbedingungen ebenso wie gesetzliche Bestimmungen oder Adressen regionaler Sucht- und Drogenberatungsstellen beinhalten, ebenso wie gesicherte Informationen, einen Selbsttest und Interventionsmodule. Zudem wird „mind your trip“ ein strukturiertes und anonymes 30 Tages-Interventionsprogramm samt Konsumtagebuch anbieten. Dieses wird von Präventionsexperten begleitet, das auf der Methode von „Motivational Interviewing“ basiert.

Projektprozess: Von Guidelines zur web-App

Für Österreich ist das Institut Suchtprävention mit an Bord. 2015/2016 wurden die **Leitlinien** für die Konkretisierung einer Web-Applikation erstellt. Wichtig für dieses Projekt ist der Austausch mit den Konsumentinnen und Konsumenten. Im Frühjahr 2017 haben wir mit NPS-Konsumenten/innen in **Fokusgruppen** gesprochen, um uns Informationen, Wünsche und Meinungen einzuholen, die in die Web-Applikation einfließen werden. Im April 2018 wird eine Beta-Version online gehen, die wiederum im genannten Adressatenkreis überprüft und angepasst wird, um dann ab Juni 2018 endgültig mit der Vollversion von „mind your trip“ online zu gehen. Eine Begleitevaluation sowie eine abschließende Wirkungsanalyse erlauben die verlässliche Bewertung des Vorhabens. Die Ergebnisse sind für November 2018 geplant.

NPS only?

„mind your trip“ soll sich jedoch nicht nur auf NPS-Konsumenten/innen reduzieren. Auch für Konsumenten/innen anderer Substanzen, die den Konsum reflektieren, einschränken oder aufhören möchten soll die Anwendung ein anonymes, professionelles Angebot darstellen.

Andreas Reiter

Für nähere Informationen bzw. wenn Sie als Proband für die Beta-Version mitwirken wollen, melden Sie sich bitte bei Andreas Reiter: andreas.reiter@praevention.at

★ Europäisches Präventionsprojekt „Localize it“ gestartet

Anfang Mai 2017 fand in Luxemburg das Kick-Off-Meeting des neuen Europa-Projekts „Localize it!“ statt, bei dem das Institut Suchtprävention als Österreich-Vertreter beteiligt ist. Inhaltlich geht es bei dem auf 2,5 Jahre angelegten Präventionsprojekt, das aus Mitteln der Europäischen Kommission (Chafea) gefördert wird, um die Entwicklung lokaler Alkoholstrategien.

Im Mittelpunkt stehen sieben verschiedene **Settings der Alkoholprävention**: Schulen, Kinder aus suchtbelasteten Familien, Alkohol im öffentlichen Raum, Party-Szenen, Festivals, Handel und Gastronomie, Flüchtlinge sowie Alkohol im Straßenverkehr.

Beteiligt sind neben dem Institut Suchtprävention Einrichtungen aus Belgien, Zypern, Tschechien, Deutschland, Italien, Griechenland, den Niederlanden, Luxemburg, Portugal und der Slowakei. In allen Ländern werden jeweils zwei ausgewählte Kommunen dabei unterstützt, maßgeschneiderte lokale Alkoholstrategien zu entwickeln und umzusetzen. Hintergrund des Projektes ist die Annahme, dass „Binge Drinking“ und übermäßiger Alkoholkonsum von Minderjährigen am besten durch Maßnahmen reduziert werden können, die dort ansetzen, wo der Konsum stattfindet: auf der lokalen Ebene. Deswegen sollten solche Vorhaben auch durch Behörden und Akteure durchgeführt werden, die vor Ort bekannt und vernetzt sind. Das Institut Suchtprävention wird im Zuge dieses EU-Projekts mit den Gemeinden Linz und Bad Ischl zusammenarbeiten.

Das Projekt beginnt in allen europäischen Kommunen mit einem „Rapid Assessment and Response“ (RAR), mit dem ein Überblick über die Situation gewonnen werden soll. Ein weiterer Teil von „Localize it“ ist die Entwicklung eines Manuals. Dieses soll später dazu dienen, die im Projekt als effektiv evaluierten Ansätze in ganz Europa zu verbreiten. Das Manual wird den Prozess der lokalen Alkoholstrategie beschreiben, Instrumente und Tools zur Verfügung stellen sowie konkrete Handlungsorientierungen für die verschiedenen Settings liefern und diese mit Good-Practice-Beispielen verdeutlichen. Die Prozess- und Ergebnisevaluation des Projektes übernimmt das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

¹ Nunes Sonia, Kuban, Johanna, Grimm Dirk: Gute Praxis: Suchtprävention und Gesundheitsförderung in der Partyszene. ² Egger Dirk, Wersé Bernd: Neue psychoaktive Substanzen als Kollateralschaden der Prohibition. Beide Artikel erschienen in: 2. Alternativer Drogen- und Suchtbericht 2015. Herausgegeben von akzept e.V. Bundesverband Deutsche AIDS-Hilfe JES Bundesverband



GELUNGENE PREMIERE FÜR DIE DIALOGWOCHE ALKOHOL

Heuer fand zum ersten Mal die „Österreichische Dialogwoche Alkohol“ statt. Die Premiere der bundesweiten Präventionskampagne, die von der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung in Kooperation mit dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, dem Fonds Gesundes Österreich und dem Bundesministerium für Gesundheit und Frauen veranstaltet wurde, verlief überaus erfreulich. Zwischen 15. und 21. Mai 2017 stellte sich ganz Österreich eine Frage: Wie viel ist zu viel? Im Zuge dieser ersten Österreichischen Dialogwoche Alkohol wurde bei über 230 Veranstaltungen im ganzen Land tabulos und offen über Alkohol gesprochen. Durch die Arbeit der Mitarbeiter/innen der österreichischen Fachstellen für Suchtprävention, der Alkoholberatungsstellen, der Suchthilfe, der Kooperationspartner und der Unterstützung vieler ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer, wurde mit tausenden Menschen gesprochen und es konnten weit über 200.000 Alkohol-Selbsttests mit Infos und Tipps verteilt werden. Medial begleitet wurde die Kampagne über die Homepage www.dialogwoche-alkohol.at, die neben vielen Informationen zum Thema auch einen eigens für diese Woche gestalteten Videoclip sowie eine Bildergalerie enthält. Zudem wurde in zahlreichen Medien online und im Printbereich über die Kampagne berichtet.

In Oberösterreich koordinierte das Institut Suchtprävention als Fachstelle für Suchtvorbeugung in OÖ die Dialogwoche Alkohol. Am 12. Mai 2017 wurde in Linz im Rahmen einer Pressekonferenz auf die Dialogwoche aufmerksam gemacht: Gesundheitslandesrätin **Mag. Christine Haberlander**, Institutsleiter und ARGE Suchtvorbeugung Obmann **Christoph Lagemann**, OÖ GKK Obmann **Albert Maringer** und Landesdrogenkoordinator **Thomas Schwarzenbrunner, MA** unterstrichen dabei die Bedeutung präventiver Maßnahmen im Zusammenhang mit problematischem Alkoholkonsum. Die Präventionskampagne soll – wie auch in Deutschland und der Schweiz – künftig alle zwei Jahre stattfinden.

MASTERLEHRGANG FÜR SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION: FEIERLICHER STUDIENABSCHLUSS

Im Rahmen einer akademischen Feier wurden am 28. Juni 2017 die Absolventinnen und Absolventen des aktuellen Masterlehrgangs für Sucht- und Gewaltprävention in pädagogischen Handlungsfeldern mit ihren Abschlusszeugnissen ausgezeichnet. Der Masterlehrgang umfasst 120 ECTS Punkte, dauert sechs Semester lang und findet berufs begleitend statt. Insgesamt sind rund 40 Lehrveranstaltungen, die von heimischen als auch von internationalen Top-Referenten/innen geleitet werden, zu absolvieren. Für den Abschluss der Ausbildung ist eine Masterthesis zu erstellen. Für Personen ohne Bachelorabschluss besteht die Möglichkeit einen fünfsemestrigen Hochschullehrgang (90 ECTS Punkte) zu absolvieren. Dieser Lehrgang ist deckungsgleich mit dem Masterlehrgang, jedoch ohne Masterarbeit bzw. Masterdefensio. **Die nächsten Durchgänge** für den Masterlehrgang und den Hochschullehrgang für „Sucht- und Gewaltprävention in pädagogischen Handlungsfeldern“ **starten im März 2018!** Weitere Infos: praevention.ph-ooe.at

FÜNFTER „PLUS“-LEHRGANG ABGESCHLOSSEN

Ihre wohlverdienten Abschlusszertifikate durften sich am 27. Juni 2017 die frischgebackenen Absolventen des fünften PLUS-Lehrgangs abholen. Insgesamt 70 Lehrkräfte (AHS, NMS) haben den aktuellen Durchgang dieser Zusatzausbildung zum Thema Sucht- und Gewaltprävention am Institut Suchtprävention absolviert. Im Gebäude des Landesschulrats in Linz wurden die Abschlusszertifikate an die Absolventinnen und Absolventen des Präventionslehrgangs verliehen. Die Zertifikatsverleihung erfolgte durch Landesschulärztin Dr. Gertrude Jindrich und Landesschulinspektor Mag. Dr. Christian Kitzberger.

PLUS ist ein Programm zur Sucht- und Gewaltprävention auf Basis des Lebenskompetenzansatzes und wird in Oberösterreich vom Institut Suchtprävention angeboten. Der aktuelle, neunte, Durchgang der auf vier Jahre verteilten Lehrerbildung startete im Herbst 2017. Dank der finanziellen Unterstützung des OÖ Gesundheitsfonds können im laufenden Schuljahr weitere 142 Pädagoginnen und Pädagogen in 6 Seminargruppen mit der kostenlosen Ausbildung starten! Weitere Infos: www.praevention.at/plus

GEMEINSAM SPIELEN, FEIERN, VORBILD SEIN: EINE AKTION MIT NACHHALTIGKEIT

Im Zuge des „Vereinscoachings“, einem Projekt des Oberösterreichischen Fußballverbands und der OÖ Gebietskrankenkasse wurde im Vorjahr insgesamt 24-mal die alkoholfreie Cocktailbar „Barfuss“ für Einsätze bei Fußballveranstaltungen gebucht. Aufgrund der großen Nachfrage hatten sich OÖ FUSSBALLVERBAND und OÖ Gebietskrankenkasse entschlossen, auch 2017 wieder Barfuss-Einsätze bei Vereinen zu ermöglichen. Zehn Klubs, die 2017 einen von Experten abgehaltenen kostenlosen Workshop zum Thema Suchtprävention buchten, erhielten zusätzlich die Möglichkeit, die Barfuss für eine Vereinsveranstaltung anzufordern. Die BARFUSS ist eine alkoholfreie Cocktailbar zum Mieten und überall dort einsatzbereit, wo junge Menschen im Mittelpunkt stehen. Ziel ist es, eine attraktive Alternative zu alkoholischen Getränken zur Verfügung zu stellen. Ob Alkoven, Schweinbach oder Lembach – das Angebot wurde bestens angenommen und das Kontingent mit den zehn Einsätzen voll ausgeschöpft. Zumal die Vereine aus dem Verkauf der Cocktails sogar finanziell profitieren und wichtige Einnahmen für ihren Nachwuchs generieren konnten. Neben diesem Angebot hat sich laut OÖFV aus dem Suchtpräventions-Schwerpunkt des Vorjahres eine weitere Maßnahme als sehr nachhaltig erwiesen: Die Sieger des Anti-Awards – dabei handelt es sich um einen Vereinspreis, den OÖ FUSSBALLVERBAND und OÖ Gebietskrankenkasse ausgeschrieben haben – sowie weitere Vereine, die innovative Maßnahmen und Aktionen im Bereich Suchtprävention gesetzt hatten, erhielten nämlich einen Dressensatz der Firma Euroteamsport, der mit dem Suchtprävention-Slogan „Gemeinsam spielen-feiern-Vorbild sein!“ beflockt war. Insgesamt elf Trikotsätze wurde vergeben und transportieren nun auf Oberösterreichs Fußballplätzen die wichtige Botschaft für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.



AKTUALISIERTES „FACTSHEET SUCHT“

Das Institut Suchtprävention bietet mit dem „Factsheet“ einen aktuellen und kompakten Gesamtüberblick über die Abhängigkeit und den Konsum von Substanzen und Verhaltenssuchten in Oberösterreich und Österreich. Das Factsheet wird laufend um neue Erkenntnisse und Zahlen erweitert und gewährleistet damit einen stets aktuellen Querschnitt der Prävalenzzahlen zu Substanzen und Verhaltenssuchten. Die neueste Version 2.7 (Juli 2017) steht auf der Internetseite des Instituts Suchtprävention unter praevention.at zum Download bereit.

FRÜHSTÜCKEN STATT FERNSEHEN

Mag. Iris Steininger, Abteilung Schule-Familie-Kinder

Der Name Iris hat seinen Ursprung in der altgriechischen Mythologie und bezeichnet dort eine häufig in Verbindung mit einem Regenbogen dargestellte Botin, die von den Göttern in die Welt ausgesandt wird. Nun wäre es vermessen unsere Kollegin Iris Steininger als „Götterbotin“ zu bezeichnen. Dennoch: Wichtige Botschaften zu vermitteln gehört zweifellos zum Jobprofil. Denn Iris Steininger ist am Institut Suchtprävention für das Projekt „Fernsehen und Digitale Medien im Kindergartenalter“ (siehe Beitrag Seite 9) zuständig und gerade bei diesem Thema gibt es in Zeiten der Digitalisierung sehr viel zu besprechen. Denn die Auseinandersetzung mit Fernsehen und digitalen Medien in frühem Kindesalter trägt dazu bei, ungünstige Mediennutzungsweisen gar nicht erst entstehen zu lassen bzw. die praktizierte Mediennutzung zu überdenken. Und diese Kernbotschaft liegt unserer Kollegin, die selbst zweifache Mutter ist, am Herzen: „Mir ist es wichtig, ohne moralisierende Haltung, Wissen und gleichzeitig praktische Umsetzungstipps zu vermitteln – sowohl den Eltern als auch den Kindergartenpädagoginnen.“

Die ausgebildete Volksschullehrerin und Erziehungswissenschaftlerin hält im Rahmen dieses Projekts Elternvorträge ab und leitet interne Weiterbildungen für die Mitarbeiter/innen von Kindergärten an. Seit dem Jahr 2009 ist die ehemalige Universitätsassistentin am Institut Suchtprävention in der Abteilung Schule - Familie - Kinder tätig. Bei ihrem aktuellen Projekt sieht sie eine „Win-Win“-Situation, da die Themen auch bei ihr zuhause aktuell sind. „Meine Familie profitiert von den Fachinhalten aus dem Projekt und im Gegenzug kann ich auch die Praxistauglichkeit durch meine persönlichen Erfahrungen überprüfen.“ Denn gerade für Eltern sei die praktische Umsetzung der Themen wichtig. „Da geht es zum Beispiel um ganz einfache Geschichten, um Alternativen zum Fernsehen. Um den morgendlichen Stress zu bewältigen, ohne dabei den „Babysitter Fernsehen“ zu aktivieren oder gar auf das Frühstück zu verzichten, kann man beispielsweise den Frühstückstisch bereits am Vorabend decken. Man kann als Alternative auch auf ein Hörspiel zurückgreifen.“

In der Arbeit mit den Pädagoginnen legt Iris Steininger Wert auf die Vermittlung sachlicher, wertfreier Informationen. Zudem ist es ihr ein Anliegen, Hilfestellungen in der Elternarbeit zu bieten, um etwa bei sensiblen Themen leichter ins Gespräch zu kommen. Hilfestellungen aber auch dahingehend zu bieten, die Kinder bei den Themen Fernsehen, Handy und Internet altersgemäß zu begleiten, das heißt auf Fragen der Kinder einzugehen. „Die Flut an Bildern zieht uns ja alle stark in den Bann, besonders aber die Kinder. Da braucht es Unterstützung in der Aufarbeitung von Medieninhalten. Es soll dabei nicht gewertet werden, aber die Pädagoginnen brauchen auch kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn sie das Thema aktiv ansprechen. Es soll dem Ganzen einfach die Schwere genommen werden.“ fasst Iris Steininger die Intention des Projekts zusammen. Ihr persönliches Rezept gegen zu viel Schwermut ist ihre Vorliebe für das Lesen oder eine gemeinsame Wanderung mit Freunden und Familie, bei der man mitunter auch den einen oder anderen farbenfrohen Regenbogen zu sehen bekommt.



Mag. Iris Steininger



Das Brautpaar: Dr. Bianca Stiehl-Pappenreiter und Dr. Georg Stiehl

BARFUSS-BRAUT BIANCA

Ein strahlendes Lächeln, das bezaubert – das war mein erster Eindruck von **Bianca Pappenreiter**. Viele Jahre ist es mittlerweile her, dass ich sie als Teenager kennen lernen durfte. Das „Team Pappenreiter“ unter der Leitung ihrer Mutter Anna war und ist legendär. Alle in dieser liebenswerten Familie sind mit dem Projekt „Barfuss“ in irgendeiner Weise beschäftigt und helfen mit. So hat auch Bianca als junge Shakerin begonnen und sich rasch zur kompetenten Team- und Workshop-Leiterin entwickelt. Sie war immer da, wenn es etwas zu tun gab, sei es einen Artikel für Barfuss zu schreiben, Modell zu stehen für den Barfuss Folder usw. Auch während ihres Medizinstudiums in Innsbruck war sie in ihrer freien Zeit fleißig für unsere alkoholfreie Cocktailbar unterwegs. Und selbst als junge Frau Doktor ist sie immer noch eingesprungen, wenn es einen „Notfall“ bei der Barfuss-Organisation gab. Irgendwie lag es da ja schon fast auf der Hand, dass die Barfuss auch bei Biancas Hochzeit nicht fehlen durfte. Es kam, wie es kommen musste: Eine strahlende Braut mit Barfuss-Cocktails – und natürlich ein stolze Brautmutter!

DANKE an das Team Pappenreiter für das außergewöhnliche Engagement in diesem Projekt. Dem jungen Ehepaar wünschen wir natürlich Alles Gute und freuen uns bereits jetzt auf die 3. Generation des „Pappenreiter-Barfuss-Team“. Keep on smiling, we are loving it!

Erika Kunze, Projektleitung Barfuss

SUCHT. GEHIRN. GESELLSCHAFT.

Felix Tretter, Berlin, 2017

Süchtiges Verhalten und der Konsum von Substanzen, die seelische Veränderungen bewirken, sind von jeher ein menschliches Phänomen und Bestandteil jeder Kultur. Tabak, Alkohol, Medikamente und illegale Drogen sowie maßloses Verhalten beim Glücksspiel, bei der Internetnutzung, am Arbeitsplatz, beim Einkaufen oder beim Sex sind Beispiele von Sucht und Abhängigkeit. Dabei sind Kontrollverlust und steigende Konsummengen keine Randerscheinungen. Dennoch ist außerhalb der Welt der Experten zu wenig über die Folgeprobleme bekannt. Der Hirnforscher, Psychologe, Psychiater und Sozialwissenschaftler Prof. Dr. Dr. Dr. Felix Tretter präsentiert in seinem Buch „Sucht. Gehirn. Gesellschaft“ umfassendes Wissen zu den wichtigsten Substanzen und Suchtstoffen sowie süchtigen Verhaltensweisen, ihrer Verbreitung und den Hintergründen. Das Buch erleichtert das Erkennen von Suchtproblemen. Zudem werden Empfehlungen zu ihrer Vermeidung und Wege aus der Abhängigkeit dargestellt, insbesondere für Betroffene und Angehörige. Wichtige Kontaktadressen und ein Lexikon der Fachbegriffe unterstreichen den Praxisnutzen.

WARUM ICH FÜHLE, WAS DU FÜHLST

INTUITIVE KOMMUNIKATION UND DAS GEHEIMNIS DER SPIEGELNEURONEN

Joachim Bauer, Hamburg, 2006

Warum stecken Lachen und Gähnen an? Weshalb sind manche uns auf Anrieb sympathisch und andere nicht? Warum verstehen wir intuitiv, was andere fühlen, können die Freude oder den Schmerz anderer Menschen mitempfinden? Der Mediziner, Neurobiologe, Psychotherapeut und Schullehrer Joachim Bauer beschreibt und erklärt in diesem Buch die Funktionen und die Logik der Spiegelneuronen, jener Gehirnzellen, die für diese geheimnisvollen Resonanzphänomene verantwortlich sind. Diese Nervenzellen sind die Basis von Intuition und Empathie, bestimmen unser Bauchgefühl und die Fähigkeit zu lieben.

NUDGE – WIE MAN KLUGE ENTSCHEIDUNGEN ANSTÖSST

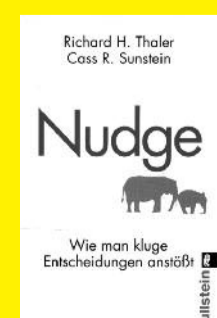
Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein, dt. Taschenbuchausgabe, Berlin 2015

Der aktuelle Wirtschaftsnobelpreisträger Richard Thaler beschreibt gemeinsam mit Cass Sunstein in „Nudge“ jene Formel, mit der man andere dazu bewegt, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Denn Menschen verhalten sich von Natur aus nicht rational. Nur mit einer Portion List können sie dazu gebracht werden, vernünftig zu handeln. Aber wie schafft man das, ohne sie zu bevormunden? Wie erreicht man zum Beispiel, dass sie sich um ihre Altersvorsorge kümmern, umweltbewusst leben oder sich gesund ernähren? Darauf gibt Nudge die Antwort. Anschaulich und unterhaltsam präsentieren die Autoren einen neuen Ansatz der Verhaltensökonomie, der das Denken und Handeln in Politik und Wirtschaft prägt.

TIPP: Alle erwähnten Bücher können in der Fachbibliothek am Institut Suchtprävention kostenlos entlehnt werden.

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

Buchtipps



10 GEBOTE DER DIGITALEN ETHIK

Wie können wir im Web gut miteinander leben?

Wir leben in einer digitalisierten Welt. Hier haben wir ein Mehr an Freiheit, aber auch an Verantwortung. Wie wir uns verhalten und mit Konflikten umgehen, ist Ausdruck unserer ethischen Haltung. Es ist an der Zeit, sich darüber zu verständigen, wie ein gutes, gelingendes Leben in der digitalen Gesellschaft aussehen soll. Die zehn Gebote verstehen sich als Leitlinien, die helfen, die Würde des Einzelnen, seine Selbstbestimmung und Handlungsfreiheit wertzuschätzen. Lasst sie uns achten!

- ❶ Erzähle und zeige möglichst wenig von Dir.
- ❷ Akzeptiere nicht, dass Du beobachtet wirst und Deine Daten gesammelt werden.
- ❸ Glaube nicht alles, was Du online siehst und informiere Dich aus verschiedenen Quellen.
- ❹ Lasse nicht zu, dass jemand verletzt und gemobbt wird.
- ❺ Respektiere die Würde anderer Menschen und bedenke, dass auch im Web Regeln gelten.
- ❻ Vertraue nicht jedem, mit dem Du online Kontakt hast.
- ❼ Schütze Dich und andere vor drastischen Inhalten.
- ❽ Messe Deinen Wert nicht an Likes und Posts.
- ❾ Bewerte Dich und Deinen Körper nicht anhand von Zahlen und Statistiken.
- ❿ Schalte hin und wieder ab und gönne Dir auch mal eine Auszeit.

Autoren/innen: Institut für Digitale Ethik der Hochschule der Medien Stuttgart: Masterstudierende unter Leitung von Prof. Dr. Petra Grimm, Prof. Dr. Wolfgang Schuster, 1. Vorsitzender der Telekom-Stiftung, juuuport.de – die Beratungsplattform von Jugendlichen für Jugendliche bei Problemen im Web.

Hintergrund: Das Institut für Digitale Ethik (IDE) an der Hochschule der Medien in Stuttgart beschäftigt sich seit seiner Gründung im Jahr 2014 mit der Medienethik im digitalen Umfeld. Dr. Petra Grimm, die Leiterin des IDE, war im Rahmen der Tagung „Suchtprävention in Zeiten von 4.0“ zu Gast in Oberösterreich. Dabei thematisierte sie in ihrem Vortrag „Das Ich im digitalen Zeitalter – im Schein der Selbstbestimmung“ unter anderem die Entwicklung zur digitalen Gesellschaft, die den Handlungsspielraum der Nutzer erweitert. Mit einer größer werdenden Kommunikationsfreiheit geht jedoch auch eine steigende Verantwortung einher. Dies war für das IDE Anlass zur Formulierung der „10 Gebote der Digitalen Ethik“. Eine ausführlichere Auseinandersetzung mit dem Thema Medienethik und eine Langversion der 10 Gebote samt Praxisbeispielen gibt es unter: www.digitale-ethik.de/digital-kompetenz/10-gebote

VOM GLÜCK UND UNGLÜCK DER SUCHT – WIE EIN LEBEN IN BALANCE GELINGT

Mit Prof. Dr. med. Reinhard Haller



Gemeindevortrag für Eltern, Lehrer und alle Interessierten

Wie kann der Mensch mit überhand nehmenden Gewohnheiten, kleinen und großen Abhängigkeiten und mit der Vielzahl seiner Süchte umgehen? Wie gelingt es ihm, sich in einer rausch- trink- und vergnügungssüchtigen Welt durchzusetzen? Wie gelingt ein Leben in Balance? Wie können wir uns und unsere Kinder vor dem Verlust der Freiheit schützen und die Autonomie wahren? Darauf gibt der Vortrag von Prof. Dr. Haller Antwort.

30. Jänner 2018 | 19.00 Uhr
Stadtsaal Steyr, Stelzhammerstr 2a, 4400 Steyr

Eintritt frei!



youtube.com/praeventionat und facebook.com/praevention.at

thema ■ Kinder, Digitale Medien und das Gehirn

Vortrag von Dr. Manuela Macedonia

Kinder und Jugendliche wachsen mit digitalen Medien wie selbstverständlich auf. Sie kommen von klein auf damit in Kontakt, sei es durch einfache Spiele am Smartphone oder Computer, durch Fotos mit der Handykamera oder durch das Betrachten von Bildern und Kurzfilmen im Internet. Damit sind Chancen verbunden, aber auch Risiken. Wie wirkt sich diese allgegenwärtige Digitalisierung auf die Entwicklung des kindlichen Gehirns aus? Profitieren Kinder von der digitalen Welt oder schädigt sie diese? Was können Sie von digitalen Medien lernen und was nicht? Welche Rolle sollten Eltern, Pädagoginnen, Pädagogen und andere erwachsene Bezugspersonen dabei einnehmen?

Die Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia wird sich in ihrem Vortrag damit auseinandersetzen, wie unser Gehirn digitale Inhalte verarbeiten kann und wo speziell für Kinder und Jugendliche sinnvolle, aber auch risikobehaftete Lernprozesse in Verbindung mit digitalen Medien stattfinden können.

10. Jänner 2018 | 14.00 – 16.00 Uhr
Redoutensäle, Promenade 39, 4020 Linz

PROGRAMM:

- Eröffnung Mag. Christine Haberlander, Landesrätin für Bildung, Gesundheit und Frauen
- Vortrag Dr. Manuela Macedonia
- Fragerunde
- Ausklang mit der alkoholfreien Cocktailbar „Barfuss“

MODERATION: Christoph Lagemann, Leitung Institut Suchtprävention

ANMELDUNGEN: www.praevention.at/thema oder per Mail: info@praevention.at

Eintritt frei!

institut
sucht
prävention
PRO MENTE OOE

