

# fortyfour

DAS PRÄVENTIONSMAGAZIN / [www.praevention.at](http://www.praevention.at)



## Resilienz und Kohärenz

institut  
sucht  
prävention  
PRO MENTE OOE

**Nr. 36**

Frühjahr | Sommer 2021

Institut Suchtprävention, Hirschgasse 44, 4020 Linz

- 2 Editorial
- 2 Interview mit Prof. Dr. Michael Klein
- 4 Resilienz und Salutogenese  
Hilfreiche Konzepte für die Krise?
- 6 Lebenskompetenzen: Ein Schlüsselfaktor für das Meistern von Krisen
- 7 Aus der Praxis:  
Interview mit Sonja Hörmanseder, Leiterin der Krisenhilfe OÖ
- 8 Das Ende einer Ära: Christoph Lagemann in Pension
- 9 Mit Heiterkeit in neue Zeiten: Edith Pollhammer in Pension
- 10 Wie schärfe ich meinen Sinn für Kohärenz?  
Praktisches Wissen für die Schule
- 11 „Fußball ist immer noch wichtig!“  
Initiative „Verein in Form“
- 12 Nachlese zur Jugendtagung 2021: „Beschränkte Jugend?!“  
Jugendliche Lebenslagen, Bedürfnisse und Perspektiven in Krisenzeiten
- 13 Achtsam gegen Stress
- 14 Neues aus dem Institut
- 15 Intern  
Buchtipps
- 16 Aktuelle Bildungsangebote

**IMPRESSUM:**  
**Medieninhaber und Herausgeber:** Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, 4020 Linz, Hirschgasse 44 **Leitung:** Mag. Dr. Rainer Schmidbauer **Redaktion:** Mag. Günther Ganhör (Leitung), Mag. Rosmarie Kranewitter-Wagner, Mag. (FH) Andreas Reiter, MA, Mag. Andrea Schrattecker **Grafik:** Sabine Mayer **Fotos:** Adobe Stock, H. L. Loch, B. Speta, Institut Suchtprävention **Druck:** Friedrich Druck & Medien GmbH **Auflage:** 4.500 Stück **Preis:** kostenlos **ZVR** 811735276

   [youtube.com/praeventionat](https://www.youtube.com/praeventionat) | [facebook.com/praevention.at](https://www.facebook.com/praevention.at)  
[instagram.com/praevention.at](https://www.instagram.com/praevention.at)

## Geschätzte LeserInnen,

gerade in Zeiten (nach) besonderer Bedrohungen bzw. großer Belastungen und Sorgen, möchten wir die aktuelle Ausgabe der fortyfour auf das Gelingende, das Gute, das Gesunde, das Gemeinsame und auf die zukünftigen Potentiale richten. Eine positive Prämisse liegt auch dem aktuellen Menschenbild in der Suchtprävention zugrunde. Sie lässt sich am besten als emanzipatorisch und demokratisch beschreiben und geht dementsprechend von mündigen Bürger/innen aus. Die suchtpreventive Umsetzungsebene lässt sich treffend mit den Worten des deutschen Pädagogen Harmut von Hentig „Die Menschen stärken, die Sachen klären“ beschreiben.

In Oberösterreich versuchen wir, beginnend bei den werdenden Eltern, in verschiedensten Settings (Familie, Krabbelstuben, Kindergarten, Schule, außerschulische Jugendarbeit, Betriebe ...) so genannte Lebenskompetenzen zu fördern. Dabei geht es insbesondere um folgende Themen: Selbstwahrnehmung, Empathie, kreatives Denken, kritisches Denken, Konfliktfähigkeit, Stressbewältigung, Probleme lösen, Umgang miteinander. Im Zentrum steht die Befähigung, die Herausforderungen des Alltags gut zu meistern. Dazu gehört aber auch der Mut zur Auseinandersetzung. Diese Kompetenzförderung funktioniert auch nicht fremdbestimmt, sondern nur unter Einbeziehung der beteiligten Personen. Eng damit verbunden sind partizipative Elemente und gegenseitiger Respekt. Eine aktuelle Studie aus Deutschland zeigt, dass Schüler/innen, die mit hohen Lebenskompetenzen ausgestattet sind, auch positiver mit den corona-bedingten Herausforderungen umgehen.

Ähnliche Ansätze zur positiven Entwicklungsförderung finden sich in der Resilienzforschung sowie in der Konzeption der Salutogenese von Aaron Antonovsky, aber insbesondere auch in den Ausführungen von Martin Seligman zur positiven Psychologie und der ABC-Theorie von Albert Ellis. Zum Abschluss noch ein Zitat von Voltaire: „Weil es für die Gesundheit sehr förderlich ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

**PS:** Seit dem Start unserer fortyfour haben Herr Christoph Lagemann und ich gemeinsam das Editorial gestaltet. Mit Ende April hat nun Christoph Lagemann seinen wohlverdienten Ruhestand begonnen. Ich darf auch hier die Gelegenheit nutzen und mich für die tollen Beiträge bzw. für die außergewöhnliche Zusammenarbeit herzlich zu bedanken!

Mit suchtpreventiven Grüßen

Ihr Rainer Schmidbauer

## IM GESPRÄCH MIT MICHAEL KLEIN

Interview: Günther Ganhör



**Prof. Dr. Michael Klein** war bis August 2020 über 25 Jahre als Professor im Lehrgebiet Psychologie an der Kath. Hochschule NRW in Köln tätig. Forschungsschwerpunkte: Klinische Psychologie und Sozialpsychologie, insbesondere Suchtpsychologie, die Situation von Kindern suchtkranker Eltern und damit verbundene Risiko- und Resilienzforschung. So war Michael Klein u.a. Mitinitiator des Präventionsprogramms Trampolin. Prof. Klein gründete in Köln das Deutsche Institut für Sucht- und Präventionsforschung und den Master-Studiengang Suchthilfe/Suchttherapie, für den er weiterhin als Dozent tätig ist. Er ist heute Leiter des Rheinischen Instituts für Angewandte Suchtforschung RIAS in Köln und Research Fellow am Hamburger Institut für Sucht- und Drogenforschung ISD. Michael Klein ist zudem Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und Bücher und veröffentlicht laufend aktuelle Beiträge zu Suchtfragen: [www.addiction.de](http://www.addiction.de)

**Wir erleben mit der Corona-Pandemie derzeit eine sehr lange anhaltende Belastung auf mehreren Ebenen. Können uns die Erkenntnisse aus der Resilienzforschung helfen, um als Einzelpersonen, aber auch als Gesellschaft auf längere Sicht psychisch gut aus dieser Krise herauszukommen?**

Sie können uns auf mehreren Ebenen helfen, nicht zuletzt, weil das Wissen um Resilienz als Humankompetenz schon viel älter ist als die verdienstvollen Ansätze von Emmy Werner und Aaron Antonovsky. Implizit fand sich dieses Wissen schon in den philosophischen Ansätzen der Stoiker. Man muss die Erkenntnisse aber noch viel mehr im Alltag wahrnehmen, berücksichtigen und letztlich auch umsetzen. In der modernen Resilienzforschung gibt es einige Faktoren, die derzeit besonders wichtig sind, wie zum Beispiel funktionierende soziale Netzwerke. Problematisch ist das natürlich bei Vereinsamung oder in dauerhaft belasteten Familien. Bei homeschooling, social distancing und Quarantäne wäre es eine strukturelle Aufgabe, alternative Netzwerke online zur Verfügung zu stellen. Optimismus als Lebenseinstellung ist auch ein wichtiger Aspekt, der nicht nur für die Person selbst, sondern auch für die ganze Familie, hilfreich ist. Hinzu kommt als weiterer Resilienzfaktor eine positive Selbstwahrnehmung: Menschen sollten Chancen haben, sich selbst positiv wahrnehmen zu können. Das kann dadurch geschehen, dass man Möglichkeiten zum Engage-

ment bietet und dadurch auch Erfolgserlebnisse ermöglicht. Menschen, die in der Pandemie ihren Arbeitsplatz verloren haben, könnten alternative Tätigkeiten oder Möglichkeiten des sozialen Engagements zur Verfügung gestellt werden. Auch der Humor stellt einen wichtigen Resilienzfaktor dar, und zwar nicht der zynische, destruktive Humor, sondern die kreativen Humormöglichkeiten, auch und gerade des selbstbezogenen Humors. Auch wenn Humor nur der punktuellen Ablenkung dient, kann das durchaus auch schon helfen. Humor als Lebenseinstellung wirkt antidepressiv.

**Es ist sinnvoll und effektiv, die psychische Widerstandskraft von Kind an zu erlernen bzw. zu stärken. Ist dies auch im Erwachsenenalter noch möglich?**

Grundsätzlich ist das möglich, wobei die Ausgangsbedingungen schon eine sehr wichtige Rolle innehaben. Dazu gibt es mittlerweile auch viele Forschungsarbeiten. Die Kindheit und Jugend sind ungeheuer wichtig für das Fundament der Resilienz. Das sollte man nicht leugnen. Wenn man ein gutes, stabiles Fundament hat, besitzt man auch im Erwachsenenalter eine bessere Basis für Resilienz. Man kann aber auch ein labiles Fundament stärken und festigen, und gerade das sollte man auch tun. Denn das sind auch diejenigen Menschen, die besonders viel Unterstützung und Hilfe brauchen.

Ein Vorreiter auf dem Gebiet des Resilienz-Trainings im Erwachsenenalter ist übrigens die US Army, die ihre Soldatinnen und Soldaten schon seit vielen Jahren nicht nur physisch, sondern auch psychisch mit einem Trainingsprogramm gegen drohende Traumatisierungen stärkt. Dieser Ansatz, das Militär zu stärken, war mit Kritik verbunden. Für die einzelnen Soldaten ist es aber natürlich eine Hilfe, wenn sie wissen, wie sie mit Traumatisierungen umgehen können. Sie können ihre negativen Erfahrungen besser bewältigen und sie reflektieren anstatt sie zu verdrängen. Um die Zivilisten, das Gros unserer Bevölkerung, hat man sich in dem Bereich bislang leider nicht so sehr bemüht. Das wäre aber eine logische Konsequenz, dass man auch die allgemeine Bevölkerung mit einer hohen Systematik psychisch stärkt und nicht erst reagiert, wenn die Menschen psychisch krank werden. Ich sehe hier eine große Notwendigkeit für eine resilienzierte Prävention für alle Menschen. Das Ganze auf freiwilliger Basis natürlich. Und viele Menschen werden durch die Pandemie gemerkt haben, wie wichtig psychische Widerstandsfähigkeiten sind.

**Es gibt ja den bekannten Spruch „Was mich nicht umbringt, macht mich härter.“ Aktuell und etwas positiver formuliert: Wer die Corona-Krise meistern kann, den kann so schnell nichts mehr aus der Bahn werfen. Würden Sie der Grundaussage zustimmen, dass eine Krise auch positive Auswirkungen haben kann?**

Im Prinzip geht es hier um eine Art „Hardiness“-Konzept, also um die Fähigkeit sich Herausforderungen zu stellen, etwas aktiv anzupacken statt zu vermeiden. Nach dem Motto: Wenn ich dieses Jahr überstanden habe, dann habe ich auch gegenüber kommenden Krisen einen guten Schutz, ähnlich wie bei einer Impfung. Ich entwickle also die Tendenz, mich nicht vor einer Krise wegzuducken, sondern mich ihr konstruktiv zu stellen. Wenn es das ist, was wir damit meinen, dann ist es ein richtiger Ansatz, den man auf andere Ebenen auch anwenden kann. Bei Familien- oder Ehekrise, bei Krisen im Beruf usw. kann diese präventiv vermittelte Resilienz sehr hilfreich sein. In dieser Sichtweise liegen aber auch Gefahren. Wenn sich Menschen überfordern oder wenn diejenigen, die in der Krise nicht gut wegkommen, so etwas wie eine Negativerwartung entwickeln oder von anderen gar stigmatisiert werden, weil sie diese Phase nicht gut bewältigt haben, dann sind die Chancen der Krise vertan. Denn nur weil jemand eine spezielle Krise nicht bewältigt hat, heißt das noch lange nicht, dass dieser Mensch eine zukünftige Krise auch nicht bewältigen kann. Hier ist es wichtig, den Optimismus nicht zu verlieren, sondern wieder neu aufzubauen. Man sollte also beide Aspekte im Auge behalten: Dass wir Krisen aktiv bewältigen und gestärkt herausgehen können, und jenen Aspekt, dass wenn wir in einer Krise hinfallen, in einer kommenden aber auch wieder aufstehen können.

**Kann sich Resilienz durch psychische Dauerbelastungen auch wieder abschwächen? Wie können wir es schaffen auf diesem Gebiet „fit“ zu bleiben, speziell auch im Schulsystem, wo derzeit besonders schwierige Rahmenbedingungen herrschen?**

Wenn Menschen sich immerzu anstrengen, um Erfolg zu haben und dann der beabsichtigte Erfolg nicht eintritt, dann ermüdet dieses Verhalten. Zur Erklärung gibt es das Konzept der „erlernten Hilflosigkeit“, wo sich Menschen durch dauerhaftes Misserfolgserleben in eine depressive Richtung bewegen. In solchen Situationen müssen für die belasteten Personen Möglichkeiten und Situationen geschaffen werden, damit Erfolge auch im Kleinen stattfinden können. Denn schon kleine Erfolgserlebnisse können die Resilienz und den Selbstwert wieder stärken. Im Schulbereich kann das zum Beispiel ein Extralob sein oder eine besondere Zuwendung. Das kann auch online stattfinden. Das können zusätzlich Angebote für soziale Interaktionen neben dem regulären Unterricht sein. Es geht um die Möglichkeit für positive Emotionen, Freude, Humor usw. Dinge, die eigentlich selbstverständlich sind, die in einer Krise aber oft vergessen werden.

**Was sollte man tun, wenn zum Beispiel Schülerinnen und Schüler über das Distance Learning schwer zugänglich sind?**

Zu den Resilienzfaktoren zählen auch Flexibilität und Kreativität. Das sollte man nicht unterschätzen. Gerade in einer Krise muss oder sollte man flexibel und kreativ sein. Wenn ich online jemanden nicht erreiche, werde ich womöglich am Telefon oder mit dem guten alten Brief erfolgreich sein. Und Distance-Learning bietet auch Chancen. So sind Interaktionen zwischen Lehrkräften und Schüler/innen in einer 1:1-Situation vermutlich sogar besser möglich als in normalen Schulzeiten. Hier müssen sich aber die Lehrer/innen auch dessen bewusst sein, wie wichtig die persönliche Interaktion ist. So eine 1:1-Situation von Beratung, Zuwendung, Aufmunterung, usw. können wertvolle Momente sein. Das sehen wir auch in der retrospektiven Beforschung. Das hat auch Emmi Werner in ihren Studien auf Hawaii herausgefunden, dass es da Lehrerinnen gab, die sich hochbelasteten Kindern in einer Art und Weise zugewandt haben, die für die Kinder – im positiven Sinne – unvergesslich war. Das beobachten wir auch bei suchtblasteten Familien. Wenn Eltern nicht in der Lage waren, ihr Kind sicher zu binden, oder oft sogar das Gegenteil passierte, und es gleichzeitig eine kontinuierlich verlässliche, berechenbare Bezugsperson gab, zum Beispiel eine Lehrerin oder Sozialarbeiterin, die dem Kind die nötige Zuwendung geboten hat, dann hatte das sehr positive Effekte auf die Kinder.

**Sucht ist ja auch eine Form von psychischer Dauerbelastung.**

Sucht hat strukturelle Ähnlichkeiten zur derzeitigen Krise. Sie führt zu Isolation, zu mehr Stress in den Familien. Es gibt Indikatoren für mehr Gewalt, sowohl verbal als auch physisch. Mehr Deprivation (Entbehrungen) in den Familien und auch mehr negative Emotionen... Daher kann man aus der derzeitigen Krise viel über Sucht lernen und umgekehrt.

**Nochmals zurück zur Schule: Die ist ja nicht nur ein Ort der Wissensvermittlung, sondern auch ein Ort mit hoher sozialer Bedeutung. Das wird in der derzeitigen Situation besonders deutlich.**

In einer noch vor Corona erschienenen großen Schülerbefragung sagten circa 80 % der Kinder und Jugendlichen, dass sie gerne zur Schule gehen. Gründe dafür sind vorwiegend soziale Faktoren, wie Freunde treffen, Selbstbestätigung, Aufbau des Selbstwertgefühls, usw. Das fehlt jetzt natürlich. Man muss aber auch auf die 20 % schauen, denen es nicht so gut ging. Die negativen Gefühle, die diese Kinder mit der Schule verbinden, werden besonders hervorgerufen durch Leistungsstress, dem sie nicht gerecht wurden, aber auch durch Mobbing durch Mitschüler/innen. Es ist also wichtig, dass man gerade auf diejenigen schaut, für die das soziale Miteinander in der Schule nicht funktioniert. Da besteht meiner Ansicht nach noch großer Aufholbedarf. Das System Schule muss die Schwächsten und nach außen oft Unauffälligen noch besser schützen. Durch mehr Schulsozialarbeit, aber auch durch entsprechende Schwerpunkte in der Ausbildung des Lehrpersonals, um der hohen sozialen und psychischen Verantwortung dieses Berufs gerecht zu werden.

**In der Suchtprävention ist die Vermittlung von Lebenskompetenzen sowie Schutz- und Risikofaktoren ein zentraler Bestandteil. Deren Bedeutung wird in Zeiten wie diesen besonders deutlich. Das sollte auch ein Signal für die Politik sein, dass – wie Sie es kürzlich formulierten – die Prävention psychischer Erkrankungen „keine Luxusleistung des Gesundheits- und Sozialwesens“ sein sollte, sondern „eine zwingende Notwendigkeit“. Sehen Sie hier schon einen Paradigmenwechsel?**

Aus meiner Sicht müsste die lebensweltorientierte Suchtprävention wirklich ein Regelangebot sein, das die Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Anspruch nehmen können. Es sollte keine Pflicht sein, aber vielleicht könnte man die Motivation fördern, etwas für die eigene Psyche im Sinne eines psychischen Trainings zu tun. In der Arbeitswelt wird das ja teilweise schon umgesetzt, wenn Unternehmen ihren Mitarbeiter/innen Entspannungsprogramme, Meditations-, Sport- oder auch Gesprächsangebote machen. Da sind die profitorientierten Unternehmen sehr innovativ. Ich denke, da könnte man von den Vorgehensweisen auch für andere Bereiche lernen. Leider sind aber unsere politischen Systeme dazu immer noch zu träge. Wir haben zwar in Deutschland seit einigen Jahren das Bundespräventionsgesetz, im Grunde eine sehr gute Sache, weil dadurch Geld zur Verfügung gestellt wird. An der praktischen Umsetzung hakt es aber, weil die bürokratischen Hürden sehr hoch sind. Es ist für die Anbieter von Programmen sehr mühsam, die finanziellen Unterstützungen abzurufen, weshalb auch viele auf dem Weg dorthin wieder aufgeben. Staaten und Regierungen realisieren also die Chancen, die in der Resilienzförderung für die psychische Gesundheit der Bevölkerung stecken, noch viel zu wenig. Systematisch nutzen das aus meiner Sicht bisher nur die Militärs, die Wirtschaft und die postmoderne Dienstleistungsindustrie. In der Politik fehlt oft das langfristige Denken. Ein Menschenleben dauert im Schnitt 80 bis 90 Jahre. Viele politische Entscheider denken aber leider nur in Kategorien von vier Jahren, weil dann die nächsten Wahlen anstehen. Das ist der Materie der psychischen Gesundheit der Bevölkerung aber nicht angemessen.

**Sie verweisen in Ihren Veröffentlichungen auf die Bedeutung der strukturellen Resilienz, also die Widerstandskraft von Systemen, wie Familie, Gemeinde, Staat. Wie können diese derzeit besonders unter Stress stehenden Systeme in unsicheren Zeiten wieder gestärkt werden?**

Die Regierungen sind im Prinzip genauso Krisenopfer und Krisenverlierer wie die Individuen. Es ist ja auch nicht einfach, nach über einem Jahr Pandemie so wichtige Botschaften wie Optimismus und Strukturiertheit aufrechtzuerhalten. Andererseits haben Regierungen sehr viele Berater/innen in ihren Ministerien und da muss man sich fragen: Haben diese Berater immer den richtigen Hintergrund? Für die Bewältigung dieser Krise sollte man psychologische Konzepte, die in dieser Zeit helfen können, kennen oder sie sich erwerben. Denn wir wissen ja – zumindest einigermaßen – wie es funktionieren kann, dieses Wiederaufstehen in der Krise und das Vermeiden der Depression. Die psychischen Langzeitschäden durch die Pandemie müssen jetzt schon intensiv bekämpft werden und nicht erst wenn die Ansteckungsgefahren gebannt sind. Wir wissen aus der Vergangenheit, dass solche Epidemien immer mehrere Jahre gedauert haben. Die Pestkrise in Europa, die spanische Grippe, die Cholera-Epidemien usw. Auch viele historische Ereignisse, v.a.

Kriege, haben mehrere Jahre oder Jahrzehnte gedauert. Wir haben also grundsätzlich als Menschen die Fähigkeit, solche Langzeitbelastungen gut zu überstehen. Eine Gefahr von „Dauerkrisen“ besteht in der Polarisierung. Die Fitten werden tendenziell fitter und die Schwachen werden schwächer. Da muss strukturell den weniger Resilienten die Gelegenheit gegeben werden, ihre Resilienz frühzeitig wieder zu stärken. Und das ist spätestens jetzt der Fall. Wichtig ist auch die Modellwirkung der strukturell handelnden Personen und Institutionen, die auch selbst ihre Resilienz fördern und stärken müssen, damit sie glaubwürdig auftreten können. Dazu braucht es aber eine klare, transparente Kommunikation und einen realistischen längerfristigen Blick auf die Entwicklungen. Und zwar nicht nur auf die ökonomischen und körperlichen, sondern auch auf die psychischen.

Schon kleine Erfolgserlebnisse können die Resilienz und den Selbstwert wieder stärken. Im Schulbereich kann das zum Beispiel ein Extralob sein oder eine besondere Zuwendung.

# RESILIENZ UND SALUTOGENESE

## Hilfreiche Konzepte für die Krise?

Resilienz ist ein Begriff, der uns heute in vielen Zusammenhängen und Bedeutungen begegnet: Resilienzförderung in Kindergarten und Schule, (Stress-)Resilienz von Mitarbeiter/innen und Betrieben, Resilienz-Tipps in der Ratgeberliteratur und im Internet, in Balance bleiben, Stress abbauen, für gute Gefühle sorgen, sich nicht unterkriegen lassen, robust sein, sich anpassen, flexibel sein...

Man könnte den Eindruck gewinnen, alles, was uns in irgendeiner Weise psychisch stabilisiert und stärkt, sei ein Resilienzfaktor. Und tatsächlich unterstützen das auch die zahlreichen Arbeiten der Resilienzforschung. Ich möchte in der Folge den (psychologischen) Begriff der Resilienz vor allem von seinen Ursprüngen her darstellen und schließlich danach fragen, inwieweit uns die Erkenntnisse aus der Resilienzforschung in der gegenwärtigen pandemiebedingten Krise helfen können.

Das Modell der Salutogenese ist außerhalb der Fachwelt weniger verbreitet. Da es geschichtlich und inhaltlich in engem Zusammenhang mit dem Ansatz der Resilienz steht, werde ich auch dieses Modell miteinbeziehen.

## RESILIENZ

Der Begriff „Resilienz“ stammt ursprünglich aus der Werkstoffkunde. Das lateinische Verb „resilire“ bedeutet „abprallen, zurückspringen“. Resilienz beschreibt demzufolge die Eigenschaft eines Stoffes, nach Einwirkung von außen in seinen Ursprungszustand zurückzufinden. Auch in anderen Bereichen (z.B. Ökologie, Wirtschaft, technische Infrastruktur) wird der Begriff verwendet, nämlich als Eigenschaft von Systemen, sich angesichts von Störungen wieder zu erholen oder zu einer neuen Stabilität zu finden.

In der Psychologie fand der Begriff Resilienz – unter der Bedeutung **Widerstandskraft** – seit den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts Verbreitung. Verantwortlich dafür waren die bahnbrechenden Arbeiten von Emmy Werner. Die US-amerikanische Entwicklungspsychologin **Emmy Werner** (1929 – 2017) veröffentlichte 1977 die ersten Ergebnisse einer auf 40 Jahre angelegten Langzeitstudie. Seit 1955 begleitete sie gemeinsam mit ihrer Kollegin Ruth Smith insgesamt 698 Kinder (den gesamten Geburtsjahrgang) der hawaiianischen Insel Kauai, um die Langzeitfolgen von Risikobedingungen, von denen ungefähr ein Drittel der Kinder betroffen war (z.B. schwere Komplikationen bei der Geburt, chronische Armut, psychische Erkrankungen der Eltern, häusliche Gewalt), auf die körperliche, kognitive und psychische Entwicklung zu beforschen. Dabei entdeckte sie zu ihrem Erstaunen, dass schwierige Umstände offensichtlich nicht immer dazu führen, dass es Menschen auch später schwer haben bzw. ein unglücklicher Entwicklungsverlauf vorherbestimmt ist. Ein Drittel der Kinder, die in sehr belastenden Lebensverhältnissen aufgewachsen waren, entwickelten sich trotz dieser Belastungen zu zufriedenen Erwachsenen, die mit ihrem Leben gut zurecht kamen.

Emmy Werner machte in der Kauai-Studie und in vielen weiteren folgenden Studien einzelne Faktoren und Bedingungen aus, die Menschen darin unterstützen, „erfolgreich zu überleben“ (vgl. Werner, 2011, S. 32). Ihre Ergebnisse gaben den Startschuss für eine umfangreiche Forschung zum Thema Schutzfaktoren und Resilienz.

Die nachfolgenden Forschungsarbeiten führten zu vielen unterschiedlich umfangreichen Listen an Schutzfaktoren, die Menschen in einer psychisch gesunden Entwicklung unterstützen und dazu beitragen, Widrigkeiten besser zu bewältigen. **Beispielhaft sei hier eine Sammlung von Bender/Lösel (1998) und Lösel/Bliesener (1990) wiedergegeben:**

1. Stabile emotionale Beziehung zu mindestens einem Elternteil oder einer anderen Bezugsperson
2. Emotional positives, unterstützendes und Struktur gebendes Erziehungsklima
3. Rollenvorbilder für ein konstruktives Bewältigungsverhalten bei Belastungen
4. Soziale Unterstützung durch Personen außerhalb der Familie
5. Dosierte soziale Verantwortlichkeiten
6. Temperamentsmerkmale wie Flexibilität und Annäherungstendenz
7. Kognitive Kompetenzen (z.B. eine zumindest durchschnittliche Intelligenz)
8. Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und ein positives Selbstkonzept
9. Aktives und nicht nur reaktives oder vermeidendes Bewältigungsverhalten bei Belastungen
10. Erfahrungen der Sinnhaftigkeit und Struktur in der eigenen Entwicklung

## SALUTOGENESE

Der Begriff „Salutogenese“ ist eine Wortschöpfung von **Aaron Antonovsky** und setzt sich zusammen aus dem lateinischen Wort „salus“ (Heil, Glück, Unverletztheit) und dem griechischen Wort „Genese“ (Entstehung). Antonovsky wollte damit die bisher vorherrschende Sichtweise in der Medizin, die auf die Entstehung von Krankheiten (Pathogenese) konzentriert war, aufbrechen und um die Frage der Entstehung von Gesundheit erweitern. Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe (1923 – 1994), arbeitete in den 70er-Jahren gerade an einer Studie über die Anpassungsfähigkeit an die Wechseljahre von in Israel lebenden Frauen verschiedener ethnischer Gruppen. Unter den Studienteilnehmerinnen waren auch Frauen, die die nationalsozialistischen Konzentrationslager überlebt hatten. Zu seiner Überraschung zeigte sich, dass circa ein Drittel dieser Frauen trotz dieser schrecklichen Erfahrungen ein körperlich und seelisch gesundes, zufriedenes Leben führten. Anscheinend führten schwierige Lebenssituationen und Traumata nicht bei allen Betroffenen zu langfristigen negativen Folgen – wie angesichts der Schwere der Erfahrungen anzunehmen war. Das erweckte sein Interesse daran, danach zu suchen, was denn diesen Menschen geholfen hatte, gesund zu bleiben bzw. wieder gesund zu werden.

Als erste Antwort darauf sammelte er jene Faktoren, die in diversen Studien einen positiven Zusammenhang zum Gesundheitszustand zeigten, und entwickelte daraus das **Konzept der „generalisierten Widerstandsressourcen“**. Zu diesen Widerstandsressourcen zählen sowohl individuelle Faktoren (wie z.B. Ich-Stärke, Intelligenz, Bewältigungsstrategien) als auch soziale und kulturelle Faktoren (z.B. finanzielle Möglichkeiten, soziale Unterstützung, kulturelle Stabilität). „Generalisiert“ meint, dass diese Widerstandsressourcen generell stärken und nicht nur angesichts von Stressoren und Belastungen ihre Wirkung entfalten (vgl. Bengel u.a., 1998, S. 34). Diese erste Antwort befriedigte Antonovsky allerdings nicht ganz. So suchte er weiter und stieß schließlich auf die Bedeutung der Kohärenz (Zusammenhang, Stimmigkeit): „Das allen generalisierten Widerstandsressourcen Gemeinsame – so mein Ansatz – ist, dass sie es leichter machen, den zahllosen Stressoren, von denen wir fortwährend bombardiert werden, einen Sinn zu geben. Dadurch, dass sie einen fortlaufend mit solchen sinnhaften Erfahrungen versorgen, schaffen sie mit der Zeit ein starkes Kohärenzgefühl.“ (Antonovsky, 1997, S. 16)

Das **Kohärenzgefühl** (sense of coherence) entwarf Antonovsky als eine im Laufe des Aufwachsens erworbene Grundhaltung der Welt und dem eigenen Leben gegenüber, ein Vertrauen darauf, „dass die eigene interne und externe Umwelt vorhersagbar ist und dass es eine hohe Wahrscheinlichkeit gibt, dass sich die Dinge so entwickeln werden, wie vernünftigerweise erwartet werden kann.“ (Antonovsky, 1997, S. 16) Diese Grundhaltung trägt dazu bei, den Stressoren, die uns unweigerlich im Leben begegnen, einen Sinn zu geben und sie damit besser verarbeiten zu können.

## Antonovskys Konzept des Kohärenzgefühls besteht aus drei Komponenten:

Die Komponente **Verstehbarkeit** (sense of comprehensibility) „bezieht sich auf das Ausmaß, in welchem man interne und externe Stimuli (Reize, Impulse, A.S.) als kognitiv sinnhaft wahrnimmt, als geordnete, konsistente, strukturierte und klare Information und nicht als Rauschen – chaotisch, ungeordnet, willkürlich, zufällig und unerklärlich. Die Person mit einem hohen Ausmaß an Verstehbarkeit geht davon aus, dass Stimuli, denen sie in Zukunft begegnet, vorhersagbar sein werden oder dass sie zumindest, sollten sie tatsächlich überraschend auftreten, eingeordnet und erklärt werden können. Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass hier nichts über die Erwünschtheit von Stimuli impliziert ist. Tod, Krieg und Versagen können eintreten, aber solch eine Person kann sie sich erklären.“ (Antonovsky, 1997, S. 34)

Die Komponente **Handhabbarkeit** (sense of manageability) bezieht sich auf das „Ausmaß, in dem man wahrnimmt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen, die von den Stimuli, mit denen man konfrontiert wird, ausgehen. ‚Zur Verfügung‘ stehen Ressourcen, die man selbst unter Kontrolle hat oder solche, die von legitimierte anderen kontrolliert werden – vom Ehepartner, von Freunden, Kollegen, Gott, der Geschichte, vom Parteiführer oder einem Arzt – von jeman-



den, auf den man zählen kann, jemanden, dem man vertraut. (...) Bedauerliche Dinge geschehen nun einmal im Leben, aber wenn sie dann auftreten, wird man mit ihnen umgehen können und nicht endlos trauern.“ (ebd. S. 35)

Die Komponente **Bedeutsamkeit** bzw. **Sinnhaftigkeit** (sense of meaningfulness) „bezieht sich auf das Ausmaß, in dem man das Leben emotional als sinnvoll empfindet: dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind als Lasten, die man gerne los wäre.“ (ebd. S. 35f.)

## ZUR KRITIK AN RESILIENZ UND SALUTOGENESE

An den ressourcenorientierten Zugängen insbesondere des Resilienz-Ansatzes wird kritisiert, dass mit ihrem Blick auf die Widerstands- und Anpassungsfähigkeiten des Einzelnen jegliche Risiken individualisiert würden. Die gesellschaftliche und politische Verantwortung werde nicht angesprochen. Weiters ginge es vorwiegend darum, widrige Bedingungen (idealerweise unbeschadet) auszuhalten, anstatt Zumutungen von sich zu weisen und Umstände (gemeinsam) zu verändern. Schließlich bestehe die Gefahr, dass Menschen, die sich zerbrechlich zeigen und scheitern, als Verlierer abgewertet werden, die für ihre mangelnde Resilienz selbst verantwortlich sind.

Die angeführten Kritikpunkte sind insbesondere in Bezug auf die Ratgeberliteratur angebracht, in denen das Bild vermittelt wird, man könne sich innere Stärke und Resilienz aneignen (z.B. durch Entspannungsübungen, Achtsamkeit, Umdeutungen von Belastungen in Chancen) und hätte alles selbst in der Hand.

Für die wissenschaftliche Forschung würde ich diese Kritik nur eingeschränkt gelten lassen. Resilienzforschung und Salutogenese entstanden zu einem Zeitpunkt, in dem der Fokus auf den Risiken lag. Danach zu forschen, was Menschen stärkt, gerade angesichts von schwerwiegenden Erfahrungen (wie Konzentrationslager, psychische Erkrankungen in der Familie, Gewalt), die im Nachhinein nicht mehr zu ändern sind, war ein ganz neuer Zugang. Die Ergebnisse, die diese Forschungen erbrachten, betonten die herausragende Bedeutung des Umfelds. So identifizierten viele Studien zur Resilienz als wichtigsten Resilienzfaktor das Vorhandensein von zumindest einer Person, zu der man eine nahe, vertrauensvolle Beziehung hat, die von Wärme und Unterstützung geprägt ist. Daran wird deutlich, dass Resilienz und ein starkes Kohärenzgefühl keine individuellen Leistungen sind, sondern eine gemeinschaftliche. Menschen brauchen förderliche Rahmenbedingungen und ein unterstützendes Umfeld, damit sie sich gut entwickeln können, gerade auch angesichts von Risiken und Krisen.

**Beides ist wichtig:** die Auseinandersetzung mit den Ursachen und die gemeinschaftliche, gesellschaftliche und politische Anstrengung, Risiken und Problemlagen zu reduzieren auf der einen Seite, und Menschen dabei zu unterstützen, geschehenes Leid zu bewältigen und mit Stressoren und Problemen möglichst selbstwerterhaltend bzw. -stärkend umzugehen auf der anderen Seite.

Abschließend sei daran erinnert, dass wir als Menschen alle verwundbar und verletzlich sind. Diese existentielle Tatsache ist nicht zuletzt die Basis für unsere Tiefe und unser Mitgefühl.

### LITERATUR:

**Antonovsky, Aaron:** Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen, 1997 (übersetzt von Alexa Franke, orig. San Francisco, 1987)  
**Bengel, Jürgen / Strittmatter, Regine / Willmann, Hildegard:** Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln, 1998  
**Lösel, Friedrich / Bender, Doris:** Von generellen Schutzfaktoren zu spezifischen protektiven Prozessen: Konzeptuelle Grundlagen und Ergebnisse der Resilienz-forschung. IN: **Opp, Günther / Fingerle, Michael (Hg.):** Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München, 2007 (S. 57–78)  
**Werner, Emmy E.:** Risiko und Resilienz im Leben von Kindern aus multieth-nischen Familien. IN: **Zander, Margherita (Hg.):** Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden, 2011 (S. 32–46)

**Die Nähe zu wichtigen Menschen und der Abgleich von Erfahrungen und Gefühlen helfen, sich emotional zu stabilisieren und mit der Situation umgehen zu können.**

## RESILIENZ UND SALUTOGENESE: HILFREICH IN DER CORONA-KRISE?

Während des ersten Lockdowns im März 2020 sehnten sich Umfragen zufolge viele Menschen in einem größeren Ausmaß nach Kontakten zu Angehörigen und Freunden als nach der Möglichkeit, wieder einkaufen gehen zu können.

Die Nähe zu wichtigen Menschen und der Abgleich von Erfahrungen und Gefühlen helfen, sich emotional zu stabilisieren und mit der Situation umgehen zu können. Beides betonen sowohl die Resilienz-forschung als auch die Salutogenese bzw. das Kohärenzgefühl. Letzteres vermittelt uns mit den Komponenten Verstehbarkeit, Machbarkeit und Bedeutsamkeit wichtige Anhaltspunkte zur Bewältigung einer unbekannteren Krisensituation. Die oft spöttisch geäußerte Bemerkung, alle seien jetzt HobbyvirologInnen, verkennt, wie wichtig es für die innere Orientierung ist, die Dinge zu verstehen und daraus eigenes Handeln ableiten zu können (Verstehbarkeit und Handhabbarkeit). Einen Sinn in den verordneten Maßnahmen zu sehen (oder auch einen Sinn darin zu sehen, sie abzulehnen) stellt Bedeutsamkeit her.

Ohne Zweifel tragen die in der Forschung identifizierten Resilienz-faktoren (wie stabile emotionale Beziehungen, ein positives Familienklima, soziale Unterstützung, ein positives Selbstkonzept und vieles mehr, vgl. oben) dazu bei, die gegenwärtige Krise besser zu bewältigen bzw. zu überstehen. Die Vergegenwärtigung dieser Faktoren kann uns dabei helfen, den Blick auf das zu richten, was wir derzeit beeinflussen können. In Bezug auf Kinder und Jugendliche, die als Altersgruppe durch die Einschränkungen besonders belastet sind, kann das zum Beispiel bedeuten, alles daran zu setzen, dass sie trotzdem viele Erfahrungen der Selbstwirksamkeit machen und positive Beziehungen auch außerhalb der Familie erleben können. Was resilienzfördernde Rahmenbedingungen und damit die Politik betrifft, so stellen finanzielle Unterstützungen bzw. alle Maßnahmen, die zur Sicherung der Existenz beitragen, ein gutes und leicht zugängliches Netz an sozialen und psychischen Hilfsangeboten sowie Perspektiven und Planbarkeit wichtige Faktoren zur Bewältigung der Krise dar.

Schließlich können auch die Tipps der Ratgeberliteratur zum Thema Resilienz hilfreich sein: auf sich schauen, achtsam sein, Kleinigkeiten wertschätzen, Freude in den Alltag holen... Für das persönliche emotionale Gleichgewicht sind das durchaus erstrebenswerte Dinge. Das Wichtigste bleiben dennoch unsere Beziehungen, in denen auch unsere Sorgen und Ängste Platz haben und gut aufgehoben sind, sowie ein Klima der gegenseitigen Unterstützung und Solidarität.

Andrea Schrattecker



Zuversicht

Bewältigbarkeit

Verstehbarkeit

Kommunikation

Sinnhaftigkeit

Humor

# LEBENSKOMPETENZEN: Ein Schlüsselfaktor für das Meistern von Krisen

Die Konzepte von Resilienz, Salutogenese oder Positiver Psychologie beinhalten viele Aspekte, die untrennbar mit dem Begriff „Lebenskompetenzen“ verbunden sind. Dazu zählen unter anderem kreatives und kritisches Denken, eine gute Kommunikationsfähigkeit oder die Fähigkeit zur Stressbewältigung. Diese Faktoren schützen nicht nur vor Sucht, Suizid oder Gewalt. Sie sind es auch, die uns persönliche Krisen, aber auch Krisen, die ganze Systeme betreffen, besser überstehen lassen.

Unruhezustände, depressive Symptome, Ängste und Schlafprobleme: Seit Beginn der Corona-Pandemie haben die psychischen Probleme bei vielen Menschen zugenommen. Das zeigte auch eine im Frühjahr 2021 veröffentlichte Untersuchung der Siegmund-Freud-Privatuniversität. Zu den am stärksten Betroffenen zählen laut der Analyse vor allem Frauen, Jugendliche und junge Erwachsene sowie Personen, die schon zuvor psychisch stark belastet waren. Die Stressfaktoren, die sich durch diese nun schon über ein Jahr lang andauernde Belastung ergeben, sind dabei sowohl auf der individuellen als auch auf der strukturellen Ebene zu finden. Wie gehe ich persönlich mit Krisen um und unter welchen Rahmenbedingungen muss ich das tun?

## Schutzfaktor Kohärenz

Als ich vor einigen Jahren für unser Präventionsmagazin mit dem Philosophen Wilhelm Schmid ein Interview zum Thema Glück führte, lautete eine Antwort: „[...] Ich habe als Seelsorger in einem Krankenhaus gearbeitet und mit vielen Menschen, die kurz vor ihrem Tod standen, darüber gesprochen, was ihnen in ihrem Leben Erfüllung gebracht hat. Sie erwähnten nicht nur positive Erlebnisse, sondern sogar in der Mehrzahl negative Erfahrungen, die sie positiv bewältigt oder zumindest irgendwie durchgestanden haben.“ Der hier angesprochene Aspekt der **Bewältigbarkeit**, also der überdauernden **Zuversicht**, dass kommende Herausforderungen bewältigt werden können und die Dinge sich zum Guten wenden werden, ist auch eine der drei zentralen Säulen des von Aron Antonovsky kreierten Kohärenzmodells, dem Kernstück der Salutogenese (siehe Seiten 4 und 5). Ergänzt wird die Bewältigbarkeit dabei mit der Säule der **Verstehbarkeit** und jener der **Sinnhaftigkeit**. Damit kann uns dieses Modell nicht nur helfen, Krisen gut durchzustehen, sondern sogar im besten Fall gestärkt daraus hervorzugehen. Diese Ansätze, wenngleich nicht in der Systematik Antonovskys, waren im Grunde schon in der Antike bekannt. So war es beispielsweise Aristoteles, der in seiner Ethik die Verstehbarkeit, die „denkende Tätigkeit“, die „Kontemplation“ als vollkommene Glückseligkeit und somit als zentrales Element eines guten und gelungenen Lebens definierte.

Und nicht zufällig findet sich auch in Fachpublikationen zum Thema Resilienz oder auch im Konzept der Positiven Psychologie (Martin Seligman) die „**Kognition**“ bzw. „**Weisheit und Wissen**“ in einer Reihe von Faktoren, die die psychische Widerstandskraft von Kindern, aber auch Erwachsenen, stärkt. „Es hilft Menschen, Stress und Krisen zu widerstehen, wenn sie verstehen, was mit ihnen passiert.“, schreibt beispielsweise Prof. Michael Klein (siehe Interview S.2), u.a. Mitbegründer des bekannten Präventionsprogramms „Trampolin“, dass vor allem Kinder aus psychisch- und suchtblasteten Familien unterstützt, in seinem Blog auf der Website addiction.de: „Bei Kindern beginnt es oft mit einer Ahnung, dass etwas nicht stimmt, bis sie altersentsprechend Wissen über ihre Umwelt erwerben und ausweiten können, um schließlich zu erkennen, was schief läuft in Familie und Gesellschaft.“, so Klein weiter. Das Verstehen ist jedoch in der Regel ein längerer Prozess, der u.a. viel an Kommunikation erfordert und die **Kommunikationsfähigkeit** wiederum ist eine derzeit so enorm wichtige Lebenskompetenz, die Menschen benötigen, um psychisch auch in Krisenzeiten unbeschadet zu bleiben. Dazu zählt im Übrigen auch **Humor**, denn er ist eine (oft unterschätzte) wichtige Fähigkeit um sich von Leid und Stress zu distanzieren.

„Es hilft Menschen, Stress und Krisen zu widerstehen, wenn sie verstehen, was mit ihnen passiert.“

Prof. Michael Klein

## Darüber reden hilft

Wie wichtig die Kommunikation und vor allem die damit verbundenen gelingenden zwischenmenschlichen Beziehungen sind, die uns nicht nur vor den Auswirkungen von Dauerbelastungen schützen können, sondern auch die Basis eines guten Lebens darstellen, bestätigen nicht nur die meisten Theorien zur Suchtentstehung, sondern auch die praktischen und lebensnahen Eindrücke aus der Krisenhilfe, die Sonja Hörmanseder im Interview schildert (siehe S.7). Auch sie empfiehlt **Gespräche als Fixpunkte** in einer eigenen Tagesstruktur einzuplanen und auf jene Dinge bewusst zu achten, „die einem guttun, die Freude bereiten, entspannen, lustig und kreativ sind“. Das sind oft auch die Kleinigkeiten des Alltags, die für positive Momente sorgen.

In diesem Sinne haben auch wir am Institut Suchtprävention im Herbst 2020 mehrere digitale Postkarten für Kinder und Jugendliche gestaltet. Denn der Lockdown zu Ende des Jahres 2020 stellte in besonderem Maße viele Jugendliche vor große Herausforderungen: Distance-Learning und die erschwerte Möglichkeit, Freunde zu treffen, frustrierten und verursachten Stress.

**Wir haben daher acht konkrete Tipps für Jugendliche zusammengefasst, die in schwierigen Situationen helfen können. Diese Tipps wurden u.a. an oö. Berufsschulen ausgeschickt. Sie lauten:**

- 1. Bleibe mit deinen Freunden in Kontakt:**  
Bleib auch von zuhause aus in Verbindung... über Computer & Smartphone.
- 2. Mach dir einen Plan für den Tag:**  
Eine Tagesstruktur und fixe Pausen reduzieren Stress!
- 3. Lenke dich ab:** Welche Dinge interessieren dich und machen dir Spaß?
- 4. Konzentriere dich auf dich selbst:** Tu DIR etwas Gutes!
- 5. Geh mal raus:** Bewegung und Sport im Freien sorgen für Glückshormone!
- 6. Schau auf deinen Substanzkonsum:** Oft glaubt man, mit Alkohol, Tabak oder Cannabis Stress reduzieren zu können. Hast du es unter Kontrolle?
- 7. Frag um Hilfe:** Versuche nicht, alles alleine zu lösen!
- 8. Bleib gelassen und zuversichtlich:** Auch Corona hat einmal ein Ende!

## Strukturelle Ebene nicht ausblenden

Bei all den konkreten Ansatzpunkten und Handlungsmöglichkeiten, die wir individuell ergreifen können, um möglichst unbeschadet durch Krisenzeiten zu kommen, muss stets auch die Bedeutung der strukturellen Ebene und des Umfelds einen zentralen Stellenwert einnehmen. Denn nicht jede/r kann jederzeit von sich aus immer stark und resilient sein und nicht immer gelingen die persönliche Vorhaben, auch wenn wir es noch so wollen. Diese Erfahrung haben wohl die meisten von uns schon einmal erlebt. Daher ist es auch wichtig, dass gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen so gestaltet und finanziell ausgestattet sind, dass eine ausreichende Anzahl an qualitativ guten und auch leicht zugänglichen Präventions- und Hilfsangeboten zur Verfügung steht. Denn wie Michael Klein es so treffend in seinem Blog formulierte, sind diese Angebote für die psychische Gesundheit keine „Luxusleistung des Gesundheits- und Sozialwesens“, sondern zwingend notwendig – gerade jetzt.

Am Institut Suchtprävention sind die strukturellen Rahmenbedingungen stets elementarer Teil in der Konzeption unserer Angebote. Wir setzen seit mehr als 25 Jahren auf die Vermittlung von Lebenskompetenzen in der Familie, im Betrieb, in der Schule, in elementaren Bildungseinrichtungen und in der Außerschulischen Jugendarbeit. Neben punktuellen Impulsen bieten wir daher vor allem längerfristige Programme für unterschiedliche Altersstufen an. Denn Präventionsprogramme setzen im Idealfall frühzeitig, im frühen Kindesalter an und sollten langfristig bzw. kontinuierlich konzipiert sein. So sollten sich schulische Programme im Idealfall über mehrere Jahre erstrecken. Dabei ist es wichtig, die inhaltliche und didaktische Gestaltung der Programme alters- und entwicklungspezifisch auszurichten. Wir bilden dahingehend jährlich auch sehr viele Lehrerinnen und Lehrer, Eltern, Lehrlingsausbilder/innen und andere Multiplikatoren aus, die diese Inhalte an die jeweilige Zielgruppe weiter transportieren. Einen Auszug aus unseren aktuellen Angeboten finden Sie auf Seite 16 dieser Ausgabe.

Günther Ganhör



**Gab es seit Beginn der Corona-Krise einen Anstieg von Hilfesuchenden bei der Krisenhilfe?**

Bis jetzt ist es ein wellenförmiger Verlauf an Kontakten. Es gibt starke Tage und Wochen, es gibt ruhigere Zeiten. Wir sind gut ausgelastet, es ist aber nicht so, dass es seit Beginn der Corona-Pandemie immer nur steil bergauf gegangen ist. Deutlich verändert hat sich aber die Intensität und Dauer der Gespräche. Beides hat zugenommen. Zum Teil melden sich Menschen bei uns, die auch vor Corona mit uns in Kontakt waren und sich eigentlich schon gute Skills und Strategien für den Alltag erarbeiten konnten. Wenn diese Strategien aber plötzlich durch so eine besondere Krise nicht mehr greifen, dann braucht es jemanden, der für Entlastung sorgt bzw. mitüberlegt, welche Strategien sinnvoll sein können, um wieder zu einer Stabilisierung zu gelangen. Auch Menschen mit Suchterkrankungen, die sich eigentlich gut unter Kontrolle hatten, sind wieder rückfällig geworden. Sie haben aus der Not heraus zur kontraproduktiven Bewältigungsstrategie des Suchtmittels gegriffen, obwohl sie das selbst eigentlich gar nicht mehr wollten.

**Trifft die derzeitige Corona-Krise besonders jene Menschen, die auch vor der Krise mit psychischen Problemen zu kämpfen hatten?**

Die Herausforderung Corona betrifft jeden von uns. Menschen mit psychischen Vorbelastungen trifft diese Pandemie besonders hart, weil die meisten psychischen Erkrankungen bzw. Symptome verstärkt werden. Wenn jemand keine stabile psychische Basis besitzt, dann ist diese Krise jetzt eine zusätzliche Draufgabe, die sich in Form einer Depression oder als körperliche Begleiterscheinung bemerkbar machen kann. Wir erleben auch einen Anstieg der Suizidgefährdung. Das Gefühl, dass die Batterien leer sind, kann in diese Richtung führen. Da melden sich dann Menschen bei uns, weil eine Belastungsgrenze überschritten ist.

**Die Suizide sind aber glücklicherweise im Vorjahr nicht gestiegen, oder?**

Die Suizidalität war und ist eines der wichtigsten Themen der Krisenhilfe. Man hatte 2020 einen Suizid-Anstieg befürchtet, zu dem es zum Glück nicht gekommen ist. 2021 ist dieses Thema leider wieder stärker da und erschreckenderweise haben auch viele Jugendliche, als Folge starker psychischer Belastungen Suizidgedanken. Viele leiden an Überforderung, aber auch an Motivationsmangel und fehlender Zukunftsperspektive.

**Welche Themen bereiten den Menschen darüber hinaus derzeit die größten Sorgen?**

Angstzustände sind momentan ein großes Thema. Zukunftsängste, Existenzängste, Panikattacken, Angst vor Ansteckung bzw. Angst um erkrankte Angehörige. Das Angstthema zieht sich durch alle Lebensbereiche und betrifft auch die Angst um den Arbeitsplatz, die Angst, dass ich mir die Wohnung nicht mehr leisten kann. In letzter Zeit rufen auch viele Jugendliche und junge Erwachsene bei uns an. Bei den jungen Leuten spielen neben Ängsten, auch Depressionen, Einsamkeit, Überforderung mit der Gesamtsituation, mit der Home-Schooling-Situation usw. eine Rolle. Auch vielen kleineren Kindern geht es schlecht. Da melden sich dann die Eltern bei uns. Hier geht es sehr oft um das Thema Schule, um Überforderung, Mehrfachbelastung von Erziehenden, vor allem alleinerziehende Frauen. Sorgen bereiten häufig auch Konflikte in der Partnerschaft oder das Thema Einsamkeit, dass sich durch alle Altersgruppen und Gesellschaftsschichten zieht. Auch an sich sehr resiliente und stabile Menschen, die mit beiden Beinen im Leben stehen, stoßen in dieser schon sehr lange andauernde Krise ebenfalls an ihre Belastungsgrenzen.

**Melden sich mehr Frauen oder mehr Männer bei der Krisenhilfe?**

Es melden sich deutlich mehr Frauen als Männer. Das hat damit zu tun, dass Frauen in ihren Rollen auch stärker von Mehrfachbelastungen betroffen sind als Männer. Sie sind häufiger alleinerziehend, kümmern sich häufiger um ihre pflegebedürftigen Angehörigen usw. Manchmal rufen auch Frauen für ihre Männer an, oder weil sie sich Sorgen um ihre Männer machen. Es gibt aber auch Themen, wo es sich die Waage hält und auch Männer das Gespräch suchen, zum Beispiel wenn es um Beziehung, Einsamkeit oder Suizid geht.

**Du hast zu Beginn der Corona-Krise, im März 2020, drei Tipps formuliert: Ruhe bewahren, Aufeinander schauen, Regeln und Vorgaben einhalten.**

**Was kann man Menschen jetzt nach einem Jahr raten? Wie kommen wir da psychisch möglichst gut raus aus dieser Dauerbelastung?**

Ich würde die Empfehlungen nicht ändern, aber sie ein wenig anders gewichten. Der Punkt „Regeln und Vorgaben einhalten“ zählt für mich nach wie vor zu den drei wichtigsten. Das sind einfache Möglichkeiten, sich selbst und andere zu schützen. Natürlich sind die Corona-Regeln oft mühsam einzuhalten, schwer nachvollziehbar und zum Teil verwirrend, aber manche Menschen lesen die Regeln und denken sich: Es ist eh alles verboten. Ich kann gar nichts tun. Das halte ich für einen falschen Zugang. Es ist im Rahmen der Vorgaben noch einiges möglich. Natürlich sind Abstriche erforderlich, aber es ist nicht so, dass wir das Leben gar nicht mehr genießen können.

Als Punkt 2 würde ich derzeit sagen: „Bleiben Sie im Gespräch und in Kontakt.“ Kontakte pflegen, mit Leuten reden, egal auf welchem Kanal, ist sehr wichtig, da der Mensch ein soziales Wesen ist. Er muss sich austauschen. Da geht es nicht nur darum, dass ich jemanden brauche, dem ich meine Belastungen und Sorgen erzählen kann, sondern dass man mit jemandem auch einmal über etwas anderes sprechen kann: über nette, positive Dinge, abseits von Corona. Sachen, über die man früher auch gesprochen hat. Ich empfehle sogar, sich solche Gespräche als Fixpunkte in einer eigenen Tagesstruktur einzuplanen. Die Sorgen müssen natürlich auch ihren Platz haben. Und wenn ich gerade niemandem zum Reden habe, dann kann ich mich an die Krisenhilfe wenden und dort ein wenig Ballast abladen. Da ist jemand am Telefon, der Zeit hat und genau dafür da ist.

Als dritten Punkt empfehle ich: Passen Sie auf sich auf! Im Sinne von Selbstfürsorge ist es wichtig, dass man nicht auf die positiven Dinge im Leben vergisst. Auf die Dinge, die einem guttun, die Freude bereiten, entspannen, lustig und kreativ sind. Nicht zu unterschätzen sind oft die Kleinigkeiten, die positive Momente im Tagesablauf kreieren können: zum Beispiel ein gutes, gesundes Essen oder einen Tee, den ich bewusst genießen kann, usw.

**Für Menschen, die ohnehin schon in einem Tief sind, ist es vermutlich schwierig, von sich aus, Gespräche und Kontakt zu suchen.**

Ja, das fällt manchen sehr schwer und viele schämen sich auch Hilfe in Anspruch zu nehmen. Trotzdem gibt es Empfehlungen, die für die meisten Menschen hilfreich sind. Wichtig ist, dass man letztlich aus der negativen Grundstimmung herauskommt. Solche Tipps bedeuten ja nicht, dass man die belastenden Faktoren einfach wegwischt. Es bringt aber auch nichts, wenn man den Fokus nur mehr auf den Problemen hat. Man muss sich auf die Suche machen: Was gibt es sonst noch, das mir guttut? Wir motivieren die Menschen dazu, nicht aufzugeben und auch einmal etwas Neues auszuprobieren. Da ist oft der Blick in die Vergangenheit hilfreich. Was hat schon einmal geholfen? Manchmal ist aber auch schon geholfen, wenn sich Menschen verstanden und sich ernst genommen fühlen.

**Kann man durch den Blick auf die Vergangenheit die persönliche Widerstandskraft stärken?**

Darum geht es im Grunde. Man macht positive und negative Erfahrungen und lernt dazu. Die Reflexion, zu schauen, was hat mir das letzte Mal geholfen, ist Resilienz fördernd. Dieses Nachgraben ist natürlich häufig auch ein mühsamer Prozess. Hier kann beispielsweise neben Gesprächen auch ein Tagebuch helfen, oder Kalendereinträge über Dinge oder schöne Erfahrungen, die einem Freude bereitet haben oder hilfreich waren. Denn diese „Highlights“, die schönen Stunden, die fallen einem, wenn man in einem Tief ist, oft gar nicht ein.

Interview: Günther Ganhör

**Die Krisenhilfe OÖ** bietet professionelle Unterstützung bei psychischen Krisen und ist ein gemeinsames Angebot von pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz, Telefonseelsorge OÖ und Notfallseelsorge, finanziert vom Land OÖ. Die Mitarbeiter/innen stehen unter der Telefonnummer **0732 / 2177** rund um die Uhr zur Verfügung. Das Angebot umfasst telefonische und persönliche Krisenintervention, Onlinekrisenberatung, Hausbesuche, Unterstützung nach traumatischen Ereignissen und Unterstützung für Einsatzkräfte. Alle Leistungen sind für die Betroffenen kostenlos. Weitere Infos: [www.krisenhilfeooe.at](http://www.krisenhilfeooe.at)

# Das Ende...



Fotos: Herbert Ludwig Loch

## einer Ära

### Christoph Lagemann in Pension

Christoph Lagemann, nicht nur langjähriger (1994 bis 2021) Leiter des Instituts Suchtprävention, sondern einer der Pioniere der Suchtprävention in Österreich, hat per Mai 2021 seine Pension angetreten. Am 30. April dieses Jahres gab es anlässlich der Pensionierung am Institut ein Treffen in kleinem Rahmen mit den engsten Mitarbeiter/innen, bei der auch viele andere Kolleginnen und Kollegen per Videokonferenz zugeschaltet wurden. Dabei wurden nicht nur die Verdienste für die Profession der Suchtprävention, die Christoph Lagemann in den letzten Jahrzehnten erbracht hat, gewürdigt, sondern auch die unmittelbare Bedeutung für unser Institut und die Mitarbeiter/innen. Als Zeichen der Wertschätzung wurde dabei unter anderem eine Sonderausgabe unseres Präventionsmagazins „fortyfour“ überreicht, in der viele langjährige Weggefährten Beiträge gestalteten.

Neben der Gründung und Leitung unseres Instituts war Christoph Lagemann auch Mitbegründer und viele Jahre lang Leiter der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung, einem bundesweiten Netzwerk, in dem sich die Fachstellen für Suchtprävention aller neun Bundesländer in einem Verein konstituiert haben. Christoph Lagemann war darüber hinaus auch maßgeblich an der Gründung des europäischen Netzwerkes für praxisorientierte Suchtprävention – euro net – beteiligt. Er wirkte in diesem Rahmen nicht nur bei neun mehrjährigen EU-Praxis-Projekten und zahlreichen internationalen Fachkonferenzen mit, sondern war über viele Jahre hinweg Mitorganisator von Symposien und Netzwerken, die weit über Oberösterreichs Grenzen hinweg der Entwicklung einer professionellen Suchtprävention dienten.



**Für diese Ausgabe der „fortyfour“ haben wir Christoph Lagemann noch einmal zu einem Interview gebeten:**

**Wie kam es, dass Du zunächst als ausgebildeter Sozialarbeiter und Familientherapeut in der Suchtberatung, später dann in der Prävention deinen Beruf oder deine Berufung gesehen hast? Was war deine Motivation? Hast Du dich eigentlich immer schon für den Suchtbereich interessiert?**

Nein, keine Rede von Berufung; ganz im Gegenteil. Mir war damals die gesamte Sozialarbeit suspekt und ich habe nach dem Diplom alle Jobangebote ausgeschlagen. Ich wollte mit der Musik und der Malerei mein finanzielles Auskommen finden. Das war jedoch nicht so einfach und zudem ist meine erste Tochter damals geboren. Aus finanziellen Gründen – und weil zwei geschätzte StudienkollegInnen dort beschäftigt waren – habe ich dann das Angebot in der Drogenberatung angenommen. Der Eindruck, dass es sich beim Thema Sucht um eine Berufung handelt, entsteht dadurch, dass ich – wenn ich etwas mache – die Dinge sehr engagiert angehe. Das wäre bei anderen Themen genauso gewesen.

Die Sucht- und Drogenproblematik hat mich dann mehr und mehr zu interessieren begonnen und so bin ich eigentlich „hängen“ geblieben – fast vierzig Jahre. Was mich angesprochen hat, war die Breite des Themas. Von einer spannenden psychologischen Fragestellung stolpert man in eine soziale und weiter in eine politische usw. und das hört nie auf. Herrlich! Als deutlich spannender als die Sozialarbeit habe ich die Ausbildung zum systemischen Psychotherapeuten erlebt. Das systemische Denken abseits der Psychotherapie, die Welt als komplexes, vernetztes System zu betrachten, hat mich sehr geprägt und ist für meine Sicht auf die Sucht und die Prävention verantwortlich.

**Eine über Österreich hinaus bekannte Methode der Suchtprävention ist das von dir entworfene Tankmodell. Das ist bekannt, aber wie kam es dazu?**

Viele Lehrerinnen und Lehrer waren damals unzufrieden mit den rein abschreckenden Schulveranstaltungen. Viele wollten die psychologischen und sozialen Aspekte von Sucht mehr beleuchten und haben mich an die Schulen eingeladen. Über kurz oder lang war mein Kalender von Montag bis Freitag voll mit Schulveranstaltungen – meist zwei Schulstunden – und zu Beratung und Therapie bin ich kaum noch gekommen. Das Tankmodell ist in einer dieser Veranstaltungen in einer Mühlviertler Schule, beim Versuch die komplexe Dynamik der Suchtentstehung zu beschreiben, entstanden. Ein Freitagnachmittag, herrliches Frühlingswetter, die Schüler waren unruhig und wollten hinaus und ich auch. Auf meine Frage, was sie interessiert, meinten sie: Motoren. Das Auto vom Vater, das Moped vom Bruder. Das interessierte auch mich und wir hatten ein gemeinsames Thema. Über die Frage was ein Verbrennungsmotor braucht, damit er gut läuft, sind wir zur Frage gelangt, was ein Mensch braucht, damit er gut „läuft“. Das war die Geburtsstunde des Tankmodells.

**Du warst und bist neben deinem Hauptberuf auch leidenschaftlicher Musiker und Maler. Ist die Kunst bzw. die persönliche Auseinandersetzung damit dein persönlicher Seelentank?**

Kunst und Kultur hat bereits in meinem Elternhaus eine große Rolle gespielt. Für mich ist die Kunst seit jeher eine bedeutende Tankstelle und so notwendig wie das tägliche Brot. Die Wissenschaft und die Kunst können uns der Wahrheit näherbringen. Ich persönlich glaube, dass die Beschäftigung damit ein – vielfach (auch in der Suchtprävention) unterschätzter – wesentlicher Faktor für psychische Gesundheit ist. Selbst in Zeiten großer beruflicher Herausforderungen ist die Kunst bei mir nie zu kurz gekommen – das wäre auch nicht möglich gewesen. Kunst kommt ja bekanntlich von ‚Müssen‘. Manchmal war die Musik das Wichtigste, manchmal die Malerei und manchmal mein Beruf: die Themen Sucht und Prävention.

**Hättest du bei der Gründung gedacht, dass das Institut Suchtprävention ein so langfristiges Projekt wird, das bis heute besteht?**

Die Gegenwart war viel zu herausfordernd, als dass ich mir damals Gedanken über die Zukunft gemacht hätte. Nachdem niemand – auch wir nicht – so genau wusste, wie Suchtprävention abseits theoretischer Modelle konkret funktioniert, haben wir Verschiedenes probiert; nach dem Motto ‚trial and error‘. Verständige Politiker und Beamte haben uns auf diesem Weg mit den nötigen Mitteln unterstützt und die Öffentlichkeit mit Interesse und Zuspruch. Der Auf- und Ausbau des Instituts war für mich die spannendste Zeit. Dass wir eine über die Grenzen hinaus renommierte Einrichtung geschaffen haben, freut mich natürlich sehr.

**Vieles ist im Wandel, manches bleibt. Was sind für dich die wichtigsten Konstanten in der Suchtprävention, die auch in Zukunft wichtig bleiben werden?**

Die Kollegen aus der Schweiz haben in den 80ern „Sucht hat viele Ursachen“ plakatiert. Die komplexe Ursachenebene nicht aus den Augen zu verlieren, wird auch in der Zukunft für die Suchtprävention wesentlich sein. Es braucht noch viel Forschung, um die Ursachen und die konkreten Entstehungsbedingungen von Abhängigkeitserkrankungen besser zu verstehen und damit zielgerichteter gegensteuern zu können. Welchen Einfluss hat die Substanz bzw. das Suchtobjekt, welchen bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, psychische Faktoren und welchen Einfluss haben welche sozialen Bedingungen? Welche Maßnahmen und





Sonderausgabe des Präventionsmagazins „fortyfour“

Interventionen können welche Risikofaktoren reduzieren bzw. Schutzfaktoren effektiv und nachhaltig stärken?

In der Prävention zeichnet sich seit einiger Zeit ein gewisser Trend in Richtung Paternalismus ab. Abgesehen davon, dass ich in keinem System leben möchte, das mir vorschreibt, wie ich leben soll, greifen diese Ansätze bei den allermeisten Suchtformen auch viel zu kurz. So kann eine hohe Besteuerung von Zigaretten die Zahl der Raucher zwar senken – siehe England oder Australien – gleichzeitig sind das aber auch die Regionen mit den höchsten Werten beim Übergewicht. Sucht entsteht nicht aus Jux und Tollerei und auch nicht nur deswegen, weil ein Suchtmittel zur Verfügung steht. Meist entsteht Sucht aus einer persönlichen Not; aus dem Bedürfnis, etwas in sich ruhig zu stellen, zu bewältigen, aushaltbar zu machen, zu heilen. Quasi ein Versuch der Selbstmedikation. Wenn die Ursachen nicht verändert werden, und bloß bestimmte Verhaltensweisen erschwert werden, werden Auswege gesucht, die oft mehr Probleme auslösen als die Verhaltensweisen, die durch Maßnahmen erschwert wurden.

Ziel der Suchtprävention war es von den Anfängen an persönliche Not von Menschen zu reduzieren und diesen den Weg in ein suchtfreies, gelingendes Leben aufzuzeigen. Die demokratisch-emanzipatorische Grundhaltung im Sinne der WHO-Ottawa-Charta hat die Suchtprävention über Jahrzehnte geprägt – und ich würde mir wünschen, dass das

so bleibt. Die Orientierung an Emanzipation, Partizipation und der Überzeugung, dass Menschen ein Recht haben ihr Leben selbst zu gestalten, ist dabei nicht nur zentrales Element der Suchtprävention, sondern die einzig legitime Grundhaltung in einer modernen Demokratie.

**Wie sieht das Leben des Christoph Lagemann künftig aus und wirst du der Suchtprävention weiterhin erhalten bleiben?**

Das Thema Sucht und Suchtprävention endet nun für mich – bis auf ein Projekt, in dem ich noch eine bestimmte Zeit gebraucht werde. Das ist gut so, denn irgendwann ist es genug. Wie mein künftiges Leben aussieht, weiß ich jetzt noch nicht. Vorhaben gibt es genug: neben Musik, Malerei und diversen Reisen, möchten meine Frau und ich eine Zeit lang in New York leben; sofern die Pandemie das erlaubt. Seit mehreren Jahren beschäftige ich mich auch viel mit Philosophie; die ‚Liebe zur Weisheit‘ ist der ideale Nährboden für meine nach wie vor große Wissbegier. Im Übrigen lasse ich die Dinge auf mich zukommen und sehe das wie der kürzlich verstorbene Hugo Portisch: alles ist spannend.

Günther Ganhör

„Eedith!“



## MIT HEITERKEIT IN NEUE ZEITEN

Edith Pollhammer

„Eedith!“: Nicht nur einmal schallte in den vergangenen 17 Jahren diese Art von Hilfeschrei aus einem hier nicht näher beschriebenen Büro des ersten Stocks durch das Institut Suchtprävention. Er galt selbstverständlich Edith Pollhammer, der langjährigen Leiterin unserer Abteilung „Service Center und Organisationsassistentz“, die nun seit Mai dieses Jahres ihren (Un)Ruhestand angetreten hat. Ediths Rat und Unterstützung waren stets gefragt, egal ob es um eine Projektassistentz, einen Werkvertrag, um die EDV oder mitunter auch um einen kaputten Geschirrspüler ging. Sie selbst bezeichnet sich treffenderweise „als eine Art Hans-Dampf in allen Gassen“. Da ist was dran. Denn wenn man die gebürtige Mühlviertlerin nur auf ihr Organisationstalent eingrenzen würde, wäre das in der Tat viel zu wenig. Edith Pollhammers Tätigkeitsbereich war viel mehr:

Ob in der Maßnahmenassistentz für die „talk about“-Workshops in der außerschulischen Jugend oder beim Lebenskompetenzprogramm „Eigenständig werden“ (Volksschulen), ob bei der Einreichung von Anträgen für EU-Projekte, bei der Umsetzung der Datenschutzrichtlinie oder beim Lektorat für unser Präventionsmagazin fortyfour. Es gab kaum eine Maßnahme, bei der Edith nicht in irgendeiner Form zumindest unterstützend mitwirkte. Mehr als unterstützend war zum Beispiel ihre Tätigkeit bei der Schul-Akquise für die SEYLA-Studie 2014, bei der über 1.500 oberösterreichische Schülerinnen und Schüler befragt wurden, oder die organisatorischen Aufgaben bei den Institutstagungen.

Das dafür nötige Rüstzeug hat sich Edith u.a. in ihrer früheren Tätigkeit in einer Werbeagentur angeeignet. Neben diversen Personalagenden kümmerte sich unsere Kollegin auch um Weihnachtsfeiern und Betriebsausflüge – eine wahrlich nicht immer leichte Aufgabe. Doch egal was sie angepackt hat, sie hat es stets gut gelaunt mit einem Lächeln auf den Lippen und mit positiver Einstellung zu den Dingen und Menschen gemacht. Edith Pollhammer betont dabei, dass es ihr immer um ein gutes Miteinander ging: „Teamwork und Vertrauen sind für mich sehr wichtig, und das habe ich am Institut Suchtprävention gefunden.“ Das Institut verlässt sie mit Blick voraus – und mit dem guten Gefühl, aufgrund ihrer Tatkraft, ihrer positiven Ausstrahlung und Energie viele Projekte und Maßnahmen auf den Weg gebracht zu haben. Vermissen wird sie künftig vor allem ihre in den Jahren am Institut lieb gewonnenen Kolleginnen und Kollegen. Langweilig wird es der zweifachen Mutter und dreifachen Oma – das vierte Enkelkind ist unterwegs – aber vermutlich auch künftig nicht werden. Dazu gibt es einfach zu viele Interessen, wie das Reisen mit dem Motorrad oder zahlreiche sportliche Aktivitäten wie Radfahren oder das gemeinsame Paddeln mit Freunden.

**Liebe Edith, wir danken Dir für deinen großen Einsatz und die Leidenschaft, die du in den vergangenen 17 Jahren für das Institut an den Tag gelegt hast und wünschen Dir und deinen Lieben alles Gute für die Zukunft!**



# Wie schärfe ich meinen Sinn für Kohärenz?

PRAKTISCHES WISSEN FÜR DIE SCHULE

Das Unterrichtsprogramm „Wetterfest“ bietet viele Möglichkeiten, mit Schüler/innen ab der 9. Schulstufe das individuelle Kohärenzgefühl zu trainieren und zu stärken. Dabei wird sowohl auf kognitiver, als auch auf emotionaler und motivationaler Ebene angesetzt und das theoretische Wissen über die drei Kohärenz-Säulen „Verstehbarkeit“, „Handhabbarkeit“ und „Sinnhaftigkeit“ verknüpft mit Interaktivität, zum Beispiel in Form von kurzen angeleiteten Übungen.

Dinge zu verstehen, die eigene Selbstwirksamkeit zu erkennen und letztlich eine Sinnhaftigkeit im eigenen Tun abzuleiten ist – vereinfacht dargestellt – der zentrale Aspekt des salutogenetischen Ansatzes (siehe auch Seiten 4 und 5). Das theoretische Wissen darüber in die Praxis umzusetzen und Schülerinnen und Schülern in der Oberstufe weiterzugeben ist aufgrund der unterschiedlichen Vorerfahrungen nicht einfach. Dennoch ist es möglich, mit konkreten Übungen Impulse zu setzen, die nicht nur das Kohärenzgefühl, sondern auch die Lebenskompetenzen und damit letztlich auch die Suchtprävention fördern.

Dieter Geigle, der am Institut Suchtprävention gemeinsam mit Violetta Palka für das Projekt Wetterfest verantwortlich ist, erklärt dazu: „Die Themen, um die es bei Wetterfest geht, sind oft geprägt von der Frage: Wie gehe ich mit Belastungen bzw. mit Stress um? Und: Wie gehe ich damit um, wenn es mir nicht gut geht? Die eigenen Gefühle zu erkennen und auch für sich zu beschreiben ist ein sehr wichtiger Punkt bei vielen Wetterfest-Übungen. Wenn man im Zuge einer Übung Gefühle thematisiert, zum Beispiel die Frage ‚Wie geht’s mir?‘, dann ist auch der nötige Rahmen dafür wichtig. Für Lehrkräfte ist es von Bedeutung zu wissen, dass die Schülerinnen und Schüler Übungen, bei denen es um Gefühle geht, in erster Linie für sich selbst machen sollten und auch selbst entscheiden sollten, was sie innerhalb der Gruppe erzählen möchten. Das bedeutet aber zum Beispiel auch, zu akzeptieren, wenn jemand vielleicht nicht in der Gruppe über seine Gefühle sprechen möchte.“ Übungen dieser Art sind auf mehreren Ebenen sinnvoll. Denn sie fördern auf praktische Art und Weise wichtige Lebenskompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung, Empathie oder Kommunikation.

Das Manual zum Unterrichtsprogramm „Wetterfest“ beinhaltet aber zum Beispiel auch Atemübungen, die sowohl aktivierend, als auch entspannend wirken können. „Atemübungen können auch helfen, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir können durch bewusstes Atmen sehr viel steuern und dies hat positive Aspekte auf die eigene Stressregulierung.“, betont Dieter Geigle.

Im Folgenden sind zwei kurze Übungen aus dem Programm Wetterfest beschrieben:

## ÜBUNG: MEINE GEFÜHLE HIER UND JETZT

Mit dieser Übung erhalten Jugendliche die Gelegenheit, sich zu spüren und sich an Gefühle zu erinnern, über ihre Empfindungen zu sprechen und zu erleben, dass es zum Menschsein gehört, Gefühle zu haben.

**DAUER:** ca. 2 bis 5 Minuten plus Zeit für Feedback (optional)

**ABLAUF:** „Spür-Übung“

Die Schüler/innen stehen aufrecht mit geschlossenen Augen. Nimm wahr, wie du dastehst ..., spüre deinen Körper ..., deinen Atem, geh deinen Gedanken nach ..., spüre, wie es dir geht ... Stelle dir nun vor, deine rechte Schulter (oder irgendein anderer Körperteil) könnte sprechen: Was würde sie heute sagen? **Partnerarbeit:** Erzähle nun deinem Banknachbarn/deiner Banknachbarin, was du gespürt hast. Stelle dir nun vor, deine linke Schulter (oder irgendein anderer Körperteil) könnte sprechen: Was würde sie heute sagen?

## ÜBUNG: DEN KOPF LEER MACHEN, NEU DURCHSTARTEN!

Ziel dieser Übung ist es, seine Gedanken zu reduzieren und den Kopf zu beruhigen. Dabei sollen sich innere Spannungen lösen. Gleichzeitig wird die Konzentration gesteigert.

**DAUER:** ca. 10 Minuten

**ABLAUF:** Nimm eine bequeme, aufrechte Sitzhaltung ein.

Beide Fußsohlen berühren den Boden, die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Schließe die Augen, wenn du magst. Atme drei Mal tief ein und aus. Schließe mit dem rechten Daumen den rechten Nasenflügel, die anderen Fingerspitzen sind zum Himmel, zur Sonne gerichtet und atme über das linke Nasenloch entspannt und gleichmäßig ein und aus. Finde einen regelmäßigen Atemrhythmus für ca. 10 Atemzüge. Löse die Hand ... und schließe dann mit dem linken Daumen den linken Nasenflügel. Die Fingerspitzen sind zum Himmel gerichtet, zum Mond. Atme in einem regelmäßigen Rhythmus ca. 10 Mal ein und aus. Dann löse die Hand und spüre nach. Wähle nun einen Begriff aus, der dich spontan berührt: FRIEDEN, FREUDE, VERTRAUEN, GEDULD, HARMONIE, RESPEKT, RUHE, LIEBE,... Atme nun den ausgewählten Begriff gedanklich durch beide Nasenlöcher für 10 Atemzüge ein und aus und lass zu, dass sich diese Wortqualität auf deinen ganzen Körper verströmt.

**ABSCHLUSS:** Spüre in Ruhe nach!

**HINWEIS:** Die Übung kann auch im Liegen durchgeführt werden.

Ein umfassender praktischer Teil (Praxisheft) mit zahlreichen Übungen sowie ein ausgewogenes Skriptum (Theorieteil) bieten die professionelle Voraussetzung, damit Lehrkräfte die Inhalte von „Wetterfest“ gut und zufriedenstellend umsetzen können. Zudem bieten Fortbildungsveranstaltungen eine Einführung in Theorie und Praxis der Lebenskompetenzstärkung (zwei Halbtage zur Programmeinführung und ein Termin zur Ergebnissicherung).

Das nächste „Wetterfest“-Seminar findet am 13. Juli 2021 am Institut Suchtprävention in Linz statt (optional auch online) und richtet sich speziell an Lehrkräfte aus Polytechnischen Schulen.

**Anmeldungen** sind über das aktuelle Fortbildungsprogramm der PH OÖ (Nummer: 26F1PFSK03) möglich.

Nähere Informationen zu diesem Programm sowie zu schulinternen Fortbildungen finden Sie unter: [www.praevention.at/wetterfest](http://www.praevention.at/wetterfest)

-  **Anpfiff** (beim OÖFV/in eurem Verein)
  - Grundausbildung eures Projektteams (Dauer ca. drei Stunden) - beim OÖFV
  - Kick-off-Event (Dauer ca. drei Stunden) - in eurem Verein
-  **1. Halbzeit** (in eurem Verein)
  - Umsetzung eurer Schwerpunktthemen und Module
-  **Halbzeitpause** (beim OÖFV)
  - Projektcoaching – gemeinsamer Austausch der Vereine (Dauer ca. drei Stunden)
-  **2. Halbzeit** (in eurem Verein)
  - Umsetzung eurer Schwerpunktthemen und Module
-  **Schlusspfiff** (beim OÖFV)
  - Auswertungsworkshop
  - Resümee – Verankerung (Dauer ca. zwei Stunden)
-  **Verlängerung** (in eurem Verein)
  - Resümee der Evaluierung
  - Auszeichnung der Vereine



Foto: Bernd Speta

# „Fußball ist immer noch wichtig!“

Alexander Mager von Union Putzleinsdorf und Andi Reiter im Gespräch am Fußballplatz (vor Corona).

Resilienz ist nicht nur eine individuelle Fähigkeit, sondern kann sich auch gesellschaftlich, zum Beispiel auf Vereinsebene, entfalten. In Oberösterreich gibt es viele Personen, die trotz der aktuell großen Herausforderungen weiterhin mit Herz, Leidenschaft und Haltung ehrenamtlich in den Fußballvereinen aktiv sind. Mit der Initiative „Verein in Form“ hat der OÖ Fußballverband gemeinsam mit der ÖGK nun ein neues, ganzheitliches und gesundheitsförderliches Angebot für seine knapp 400 Mitgliedervereine gestartet.

„Der Fußball ist immer noch wichtig“ hat aktuell einen ganz besonderen Stellenwert und eine enorme Aussagekraft. Die Pandemie zwingt auch den Fußball und dem Vereinswesen eine On-Off-Beziehung auf. Wir berichteten mit unserer Serie „Und Ihr so?“ exemplarisch von ASKÖ Gosau und der Union Hofkirchen a.d. Trattnach, die – wie so viele Vereine – während der Lockdowns zumindest virtuell zu den Sportlern Kontakt zu halten versuchten oder kleine Umbauarbeiten an den Vereinsanlagen vornahmen. Die Meisterschaften waren ausgesetzt. Nach dem Sommer fuhr man langsam wieder hoch – im Herbst war alles wieder zu, um letztlich erst seit März 2021 im Nachwuchsbereich wieder vorsichtig trainieren zu können. Bewerbungsspiele sind Ende Mai wieder möglich. Seit der ersten Maiwoche gibt es auch die Gewissheit darüber, dass der Erwachsenenfußball abgebrochen wird. Der Frust ist groß. Freizeitmöglichkeiten, Vereins-, Mannschaftsbesprechungen sowie Vereinsfeste oder die Geselligkeit in Vereinslokal oder Kantine, die als selbstverständlich galten, waren ebenso eingefroren und bleiben es noch. Der Verein als Raum für Anerkennung abseits des (Arbeits)Alltags, als Lernfeld für Jugendliche und Ort der Integration und als wichtige psychosoziale Tankstelle, muss sich auch erst langsam wiederfinden. Das Vereinsleben als Nährboden für gute und stabile Beziehungen und das Ehrenamt als gesellschaftlicher Kit hat zu kämpfen. Trainer und Funktionäre machen sich Sorgen, dass viele Vereine Kinder und Jugendliche verlieren, Ihnen der lange Atem ausgeht und nicht mehr am Sport und somit auch am Vereinsleben teilnehmen werden.

Der Oberösterreichische Fußballverband zählt 380 Mitgliedsvereine, 2.500 Teams, rund 61.000 aktive Spielerinnen und Spieler, ca. 12.000 Trainerinnen und Trainer und 10.000 Funktionäre.

## Vereinscoaching und Suchtprävention

Unter dem Frame „Vereinscoaching“ gingen 2014 die OÖGKK (heute ÖGK) und der OÖ Fußballverband eine Partnerschaft ein, die dem oberösterreichischen Fußball einen bedeutenden Mehrwert bringen sollte und den Klubs die Beachtung, die sie verdienen – weit über einen gesundheitsförderlichen Aspekt hinaus um eine nachhaltige Professionalisierung der 380 oberösterreichischen Fußballklubs zu entwickeln. Im Fokus stehen die Themenbereiche Bildung, Entwicklung, Service und Innovation. Eine der Zielsetzungen ist die „Umsetzung von Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der Zielgruppen.“ Zielgruppen sind die Klubs im strukturellen Verständnis sowie TrainerInnen, Funktionäre, Fußballer (Nachwuchs und Erwachsene), Eltern sowie Großeltern der Fußballer/innen. Seit Projektbeginn war das Institut Suchtprävention eingebunden. Die

„Leuchtturmprojekte“ 2015 | 2016 | 2018 behandelten suchtpreventive Themen. In Workshops bei den Klubs vor Ort und Vorträgen bei den Jahrestagungen konnte man bis zu 1.000 Teilnehmer/innen erreichen. Unterstützt wurden die Projekte von einer Medienoffensive (lokale Print-Nachrichten, TV Beiträge, Transparentaktionen) sowie Informationsbroschüren und Incentives, abgestimmt auf das Fussball-Setting. Inhaltlich orientierte man sich an Informationen zu Alkohol und Nikotin einerseits, andererseits konnte man Haltungen, Rollenverständnis, Vorbildwirkung und Lebenskompetenz thematisieren.

## Verein in Form als nächster Meilenstein

Letztes Jahr wurde das Vereinscoaching um das ganzheitliche Projekt „Verein in Form“ ergänzt und die Gesundheitsförderung wieder ins Zentrum gerückt. In der Pilotphase wurden zwei Vereine ausgewählt, um gemeinsam mit externen Beratern maßgeschneiderte Schwerpunktthemen umzusetzen. Die Vereine werden das ganze Kalenderjahr im Rahmen eines standardisierten Projektablaufes begleitet. Die Klubs profitieren von einem zweckgewidmeten Budget und der externen Expertise von Profis. Die Leitthemen – persönliche Gesundheit, Ausstattung und Umgebung und interne Abläufe sowie das gute Miteinander im Klub – vereinen im klassischen Sinn Verhaltens- und Verhältnisprävention. Dank des OÖFV und der ÖGK erreicht Suchtprävention sehr viele Personen in Ehrenamt und Netzwerken, die alle mit Herz, Skills und Haltung dabei sind. Tabuthemen wie Alkohol, Nikotin oder andere suchtpreventive Inhalte wurden besprechbar. „Verein in Form“ ist der nächste logische Professionalisierungsschub.

## „Es gibt nichts Gutes. Außer man tut es“

Das Zitat von Erich Kästner weist nicht nur auf seine Moral-Philosophische Einstellung hin, sodass sich nur im Handeln zeigt, ob wir gut sind oder nicht. Es steckt gewissermaßen auch Zukunfts- und Lösungsorientierung im Zusammenhang mit Selbstwirksamkeit darin. Die Vereine übernehmen Verantwortung, begeben sich auf Visionssuche und stellen die Zukunft in den Mittelpunkt. Vermutlich ist das auch jetzt eine gute Gelegenheit.

Andreas Reiter

## BEZIRKSLIGA NORD UND KOMMUNE STATT SUPERLIGA UND EUROPA

Einer der fünf Vereine ist die Union aus Putzleinsdorf im oberen Mühlviertel. Die Funktionäre des Vereins aus der 1.600 Einwohner Gemeinde nehmen seit Beginn die Angebote des Vereinscoaching in Anspruch, fahren zu Tagungen oder holen sich Workshops in das Vereinsheim. Auch konnte der Klub im Rahmen eines kreativen Wettbewerbes „Aktion Rauchfreie Kantine“ den kostenfreien Anstrich des Vereinsheims gewinnen.

„Ich glaube es ist wichtig, sich Dinge wie Gesundheitsförderung im Verein anzusehen. Die Pandemie wird irgendwann vorbeigehen und Bewegung und Gesundheit werden dann noch wichtiger sein,“ so Alexander Mager, von der Union Putzleinsdorf. „Wir nutzen das Projekt um über den Tellerrand zu blicken, aber auch gleichzeitig um unseren Nachwuchs im Fokus zu haben. Wir sind eine kleine Marktgemeinde. Auch wenn es ein Vereinsprojekt ist, hat es bei uns Strahlkraft für die ganze Gemeinde.“

# Beschränkte Jugend!?

Jugendliche Lebenslagen, Bedürfnisse und Perspektiven in Krisenzeiten

23 03 2021  
JUGENDTAGUNG  
online

Die diesjährige Jugendtagung, die am 23. März 2021 über die Bühne ging, war in mehrfacher Hinsicht eine Premiere in der fast 20-jährigen Geschichte dieses Veranstaltungsformats von Institut Suchtprävention und Verein I.S.I. Nach der coronabedingten Absage im Vorjahr fand die Tagung heuer zum ersten Mal als Online-Format statt. Erstmals war auch das Medienzentrum WienXtra als Kooperationspartner für den reibungslosen technischen Support mit an Bord und erstmals nahmen über 400 Interessierte via Zoom und Youtube live an der Jugendtagung teil. Vorweg: Es war eine in allen Belangen überaus gelungene Premiere. Das neu zusammengestellte Moderatoren-Duo **Herbert Baumgartner** (Institut Suchtprävention) und **Christine Rankl** (Verein I.S.I.) wusste von Beginn an zu überzeugen und führte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur kurzweilig durch die Halbtages-Veranstaltung, sondern brachte auch die Anliegen und Fragestellungen, die sich via Chat angesammelt hatten, gut auf den Punkt. Die Fachvorträge und Inputs der Referentinnen und Referenten waren durchwegs spannend und mit hochaktuellem Bezug.

So stellte zu Beginn **Mathias Rohrer** vom Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung (Wien, Hamburg) brandneue Studienergebnisse zur aktuellen Lebenslage von österreichischen Jugendlichen und jungen Erwachsenen vor. Dabei zeigte sich u.a., dass die meisten Jugendlichen grundsätzlich eine hohe Lebenszufriedenheit haben. Dennoch macht sich die allgegenwärtige psychische Dauerbelastung der Corona-Krise auch stark bemerkbar. So hat sich die Selbstsicht für die Zukunftsperspektive bei den 16- bis 29-Jährigen (1000 Befragte) verschlechtert. Sahen im Vorjahr ca. 30 % düster in die Zukunft sind es derzeit 42 Prozent, vor allem bei den Mädchen und jungen Frauen hat sich diese Perspektiv-Einschätzung merkbar verschlechtert. Auch die Corona-Maßnahmen und die aktuelle Impf-Kampagne scheinen derzeit nur einen Teil der jungen Menschen zu überzeugen. Insgesamt bietet sich derzeit für Jugendforscher ein ambivalentes Bild, das sich zwischen den Polen Freiheits- und Sicherheitsbedürfnis bewegt. Einerseits gibt es bei jungen Menschen ein starkes Bedürfnis nach Freiheit, Unabhängigkeit und Selbstständigkeit in der Freizeit, andererseits existiert ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit und Stabilität in Familie, Beruf und Ausbildung. Eine Renaissance der hedonistischen Werte scheint realistisch: Es gibt das Bedürfnis nach Corona wieder intensiver zu leben und zu genießen. Dennoch bleiben Zukunftsängste präsent, da Zukunft von vielen als unsicherer Ort erlebt wird, insbesondere was die Arbeitsmarktsituation betrifft.



Im zweiten Vortrag des Tages beleuchtete **Univ.-Prof. Dr. Paul Plener** die aktuelle Situation junger Menschen aus Sicht der Jugendpsychiatrie. Als Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der MedUni Wien ist Prof. Plener tagtäglich mit den unmittelbaren Folgen psychischer Belastungen von Kindern und Jugendlichen konfrontiert. Während der Corona-Pandemie seien die Stressoren für Kinder und Jugendlichen gestiegen. Dazu zählen neben persönlichen auch familiäre und strukturelle Faktoren wie z.B. Arbeitslosigkeit der Eltern, Wegfall von Hilfesystemen usw. Ein zentraler Punkt ist dabei die Frage, ab wann Belastungen eine Art von Stress auslösen, die als toxisch eingestuft werden muss, weil diese Art von Stress zu bleibenden Effekten in stressverarbeitenden Systemen führt. Eine besonders vulnerable Gruppe sind die etwas älteren Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen. Prof. Plener führte mehrere aktuelle Studien an, die ein zum Teil drastisches Bild zeichnen. Die Schule und viele Freizeitbeschäftigungen sind im Zuge der Corona-Beschränkungen weggefallen. Die Häufigkeit von depressiven Symptomen sowie von Symptomen für Angst- und Schlafstörungen hat sich hingegen im Vergleich zu Vor-Corona-Zeiten deutlich erhöht. Zudem sei ein Anstieg an häuslicher Gewalt zu verzeichnen. Besonders besorgniserregend seien die nun häufiger auftretenden Suizidgedanken junger Menschen. Trotz dieser Alarmsignale sei es laut Plener überaus wichtig auch positive Faktoren der Krise herauszustreichen und in eine aktive „Vorwärtsverteidigung“ zur Krisenbewältigung zu gelangen. Letztlich sei das Potenzial für die positive Bewältigung vorhanden. So sei laut aktuellen Untersuchungen beispielsweise vielfach ein stärkerer innerfamiliärer Zusammenhalt zu beobachten, oder die Erkenntnis, dass Schule nicht nur ein Ort der Wissensvermittlung ist, sondern auch einen großen positiven sozialen Faktor darstellt. Zudem konnten viele Jugendliche erfolgreich alternative Arbeits- und Kommunikationsformen erproben. Als wichtige Exit-Strategie sieht Prof. Plener u.a. den Sport und die aktive Bewegung an der frischen Luft.



Im zweiten Teil der Tagung stand der Praxisbezug in der Jugendarbeit im Vordergrund. **Mag. Stefan Leyerer** vom Verein I.S.I. Streetwork gab in seinem Beitrag einen spannenden Einblick in den Workshop „FAKE off“. Dieses Angebot widmet sich dem Umgang Jugendlicher mit Informationen, (Falsch-) Meldungen und Nachrichten im Internet, vor allem via Social Media Plattformen. Dabei sei zunächst die Auseinandersetzung mit der eigenen Wahrnehmung von Bedeutung. Denn Realität und eigene Wahrnehmung unterscheiden sich oft deutlich voneinander. Wie anfällig wir Menschen für Verzerrungen und Trugbilder sind, veranschaulichten einige interessante Bildbeispiele oder Beispiele für so genannte „Deep Fake“-Videos. Neben der Wahrnehmung ist die Frage „Wo schaue ich hin?“ ein weiterer zentraler Bestandteil dieses niedrigschwelligen und akzeptanzorientierten Bildungsangebots. Ziel sei letztlich die Suche nach einer offenen und konstruktiven Gesprächshaltung, als Gegenentwurf zu bewusster Manipulation und Besserwisserei. Dabei geht es in erster Linie um die Entwicklung von Selbstreflexion und Fähigkeiten zur Einschätzung und Beurteilung der Zuverlässigkeit von Quellen.



Den Abschluss der Fachreferate bildete der Beitrag von **Mag. Katharina Röggl**, die aus der Praxis der offenen Kinder- und Jugendarbeit in Wien berichtete. In ihren Ausführungen plädierte sie für eine lebensweltorientierte Fachlichkeit im Umgang mit jugendlichem Risikoverhalten zu Pandemiezeiten. Bei der Auseinandersetzung zur Frage, wie Kinder und Jugendliche mit der Pandemie umgehen und wie sie selbst das Risiko einschätzen, kann es laut Röggl nicht um einen erhobenen Zeigefinger gehen, sondern darum, die Risikokompetenzen der jugendlichen Zielgruppen zu stärken.



# Achtsam gegen Stress



© fizkes/Adobe Stock

## Warum Achtsamkeitstrainings boomen und weshalb man sie auch kritisch beurteilen kann.

Das Konzept der Achtsamkeit (englisch: mindfulness) erlebt in den letzten Jahren einen Höhenflug. Ursprünglich aus dem Buddhismus stammend, scheint es einem Grundbedürfnis nach Eingebunden-Sein zu entsprechen und soll das psychische Wohlbefinden verbessern. Seit den 1970er-Jahren werden Meditationstechniken, losgelöst von ihren religiösen Wurzeln, zur Stressreduktion eingesetzt, wie etwa das von Jon Kabat-Zinn entwickelte Achtsamkeitstraining zur Stressreduktion (mindfulness-based stress reduction, MBSR).

Achtsamkeit wird häufig als eine Haltung verstanden, bei der die Aufmerksamkeit bewusst und aktiv auf den aktuellen Moment gelenkt wird. Dies geschieht mit einer neugierigen, offenen und akzeptierenden Grundhaltung gegenüber eigenen Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen. So werden beispielsweise negative Gedanken und Gefühle zugelassen ohne sie zu bewerten oder sich in ihnen zu verlieren.

Ob Achtsamkeit eine zeitlich stabile Persönlichkeitseigenschaft ist oder eher ein wechselnder Zustand, darüber gibt es unter Fachleuten Uneinigkeit. Jedenfalls wird das Ausmaß an Achtsamkeit meist über Selbsteinschätzung von Befragten erhoben und dann in Bezug zu psychischem Wohlbefinden gesetzt. So scheint eine Veränderung der Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment mit positiver Stimmung einherzugehen, eine akzeptierende Haltung einen erfolgreichereren Umgang mit Stress zu ermöglichen. Neben längeren Trainingsprogrammen wie dem MBSR, können auch kurze Achtsamkeitsübungen zur bewussten Wahrnehmung von Alltagstätigkeiten (Geschirr spülen, auf den Bus warten...) angewandt werden. Bereits zehn Minuten tägliches Achtsamkeitstraining (z.B. motiviert durch eine App mit kurzen Anleitungen), bringen eine Steigerung positiver Stimmung.

## Grenzen von Achtsamkeitsprogrammen

Achtsamkeitstechniken leisten einen wertvollen Beitrag zur persönlichen Weiterentwicklung und zur (betrieblichen) Gesundheitsförderung. An seine Grenzen stößt das Konzept beim Einsatz im beruflichen Kontext, wenn es zur unausgesprochenen Pflicht wird, sich um die eigene Regeneration zu kümmern und möglichst nicht krank zu werden. Stressmanagement wird dann zur Arbeit am Selbst, die erwartet wird. Die Freizeit soll als Erholung von der Arbeit effektiv genutzt werden. Die Verantwortung für den Umgang mit Belastungen, die ihre Ursachen in der Organisation haben, wird an das Individuum ausgelagert. Wer trotz Achtsamkeitstraining noch nicht mit den Anforderungen zurechtkommt, ist selber schuld.

Wenn Aufgaben zur Verbesserung von Organisationsstrukturen oder Arbeitsbedingungen nicht erledigt werden, sondern nur das Verhalten der Mitarbeiter/innen optimiert wird, bekommen Ansätze wie „Achtsamkeit“ einen bitteren Beigeschmack. Die Soziologin Greta Wagner ortete in diesem Zusammenhang eine Individualisierung gesellschaftlicher Themen – von der Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit bis zur privaten Pensionsvorsorge. Sie betonte in einem 2019 veröffentlichten Interview in der „Zeit“ (siehe Quellen) die Bedeutung von Institutionen einer solidarisch organisierten Gesellschaft, die in unsicheren Zeiten mit starken Umbrüchen in der Arbeitswelt die Sicherheit geben, nicht durch das soziale Netz zu fallen. Diese Fangnetze (z.B. Arbeitslosenversicherung, Krankenversicherung) senken das Stressniveau und packen das Problem steigender psychischer Belastungen an der Wurzel, statt ihre Symptome zu bekämpfen.

Vielleicht wurde auch etwas grundlegend missverstanden am buddhistischen Konzept der Achtsamkeit. Nach Thich Nhat Hanh, einem vietnamesischen Mönch und Autor, der als Vertreter des „engagierten Buddhismus“ gilt, bedeutet Achtsamkeit nämlich nicht, nur mit sich selbst beschäftigt zu sein oder sich mit einem Status Quo abzufinden. Achtsamkeit muss engagiert sein. Auf das bewusste Wahrnehmen muss das Handeln folgen. Hier schließt sich der Kreis zu vielen anderen Konzepten, die die Wichtigkeit der eigenen Handlungsfähigkeit betonen. Aaron Antonovsky, spricht in seinem Konzept der Salutogenese von „Handhabbarkeit“, Albert Bandura prägte den Begriff der „Selbstwirksamkeit“. Beides ist wohl wichtig: eine gute Verbindung nach innen und das aktive Gestalten der eigenen Lebensumwelt.

## Achtsam im Job

Seit den 1990ern nimmt die Verwendung des Begriffes „Stress“ zu. Vorrangige Leiden unserer Zeit sind Stress, Erschöpfung und Gefühle des Ungenügens. Dies zeigt sich auch in der hohen Zahl von Krankenstandtagen aufgrund psychischer Erkrankungen. Daher verwundert es nicht, dass auch Unternehmen Konzepte der Achtsamkeit für sich entdeckt haben. Mit dem Ziel höherer Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen und gesteigerter Produktivität und Kreativität werden Arbeitnehmer/innen Achtsamkeitstrainings angeboten. So hat beispielsweise Google mit „Search Inside Yourself“ ein siebenwöchiges Training entwickelt, das Tausende Angestellte des Google-Konzerns bereits absolviert haben. Darüber hinaus wurden Meditationsräume eingerichtet, angeregt, Meetings mit einer zweiminütigen Meditation zu starten und einige Mitarbeiter/innen praktizieren „mindfulness lunch“, also bewusstes Essen im Schweigen.

Achtsamkeit muss engagiert sein. Auf das bewusste Wahrnehmen muss das Handeln folgen.



© nito/Adobe Stock

Rosmarie Kranewitter-Wagner

### Quellen und weiterführende Infos:

Die Zeit Online: Wann ist Erholung eigentlich Arbeit geworden?  
[www.zeit.de/arbeit/2019-08/selbstoptimierung-stress-stressmanagement-achtsamkeit](http://www.zeit.de/arbeit/2019-08/selbstoptimierung-stress-stressmanagement-achtsamkeit)  
The Inquisitive Mind, Ausgabe 1, 2017: Zufriedener durch Achtsamkeit?  
<https://de.in-mind.org/article/zufriedener-durch-achtsamkeit>

## DIGITALE OFFENSIVE AM INSTITUT SUCHTPRÄVENTION

In Folge der Corona-Krise haben wir im Jahr 2020 am Institut Suchtprävention eine „digitale Offensive“ gestartet und waren damit auf mehreren Ebenen erfolgreich. So konnte zunächst der Umstieg in das verstärkte Arbeiten via Homeoffice sehr rasch – schon ab Beginn des ersten Lockdowns – und auch qualitativ gut bewältigt werden. In weiterer Folge gab es einen internen Prozess, bei dem Anregungen aller Mitarbeiter/innen gesammelt wurden, um die Angebote und Anliegen unseres Instituts verstärkt auf digitalen Kanälen zu vermitteln. Begleitet wurde der Prozess von einem regelmäßigen Erfahrungsaustausch sowie der Evaluation bereits umgesetzter Maßnahmen. Auf diese Weise konnte eine Reihe neuer Online-Formate und digitaler Angebots-Erweiterungen erfolgreich zum Einsatz kommen. Auf der Instituts-Homepage [praevention.at](http://praevention.at) wurde mit „Suchtprävention in Zeiten von Corona“ ein eigener Bereich geschaffen, der mittels 10 Unterkategorien hilfreiche und präventiv sinnvolle Informationen, Tipps und Anregungen für unterschiedliche Settings und Lebensbereiche bereitstellt. Auf diese Weise konnten in Summe über 100 Beiträge zu diesem Thema zur Verfügung gestellt werden. Zudem wurde über die **Social-Media-Kanäle** Facebook, Instagram und YouTube die Anzahl der Beiträge gesteigert. Ein weiterer Bereich der digitalen Offensive lag in der „**Train the Trainer**“-Kommunikation. Dabei handelte es sich um einen abteilungsübergreifenden Erfahrungsaustausch zu bereits umgesetzten Online-Angeboten mit anderen Kolleginnen und Kollegen im direkten Vortrags- und Seminarbetrieb. Dazu zählen beispielsweise technische Hilfestellungen und Erfahrungen aus digitalen **Talk-Runden**, Elternseminaren, **Online-Schulworkshops**, usw. Im Herbst 2020 gab es zudem für die Mitarbeiter/innen am Institut Suchtprävention eine dreiteilige Online-Fortbildung zur Anwendung des Videokonferenztools Zoom für Seminare, Workshops, Vorträge und Bildungsveranstaltungen.



## STRATEGIEN GEGEN DIE CORONA-MÜDIGKEIT

Die Lockdowns stellten in besonderem Maße viele Jugendliche vor große Herausforderungen: Distance-Learning und die erschwerte Möglichkeit Freunde zu treffen, können frustrieren und Stress verursachen. Wir haben im Herbst 2020 acht hilfreiche Tipps für Jugendliche auf einer digitalen Postkarte zusammengefasst, die u.a. an oö. Berufsschulen ausgesandt wurden. Speziell für Schülerinnen und Schüler der Unter- und Oberstufe zwei wurden weitere zwei digitale Postkarten mit jeweils 7 Strategien gegen die Corona-Müdigkeit gestaltet.



## NEUES FACTSHEET ZUM THEMA NIKOTINBEUTEL

Als Reaktion auf das Negative-Image der Zigarette und auf die Einführung strengerer Tabakgesetze setzt die Tabakindustrie auch für den österreichischen Markt in jüngerer Vergangenheit in verstärktem Maße auf so genannte „Next Generation Products“ oder „Reduced Risk Products“. Dazu gehören u.a. tabakfreie Nikotinbeutel (auch „Nic-Bags“, „Nicotine Pouch“ oder „Nikotinlutschsäckchen“ genannt), die unter verschiedenen Markennamen („Skruf“, „Faro“ etc.) im Internet, aber auch in Trafiken, Tankstellen und Gastronomiebetrieben beworben und verkauft werden. Auch viele Jugendliche und junge Erwachsene werden mit trendigen Verpackungen und Geschmacksrichtungen (Lakritze, Minz, usw.) damit angesprochen. Wir haben die wichtigsten Aspekte zu den neuen Nikotinbeuteln in einem Fact-Sheet zusammengefasst.

## BETRIEBLICHE SUCHTPRÄVENTION: ERFOLGREICHE ONLINE-PREMIEREN

Am 2. Dezember 2020 veranstaltete die Arbeiterkammer OÖ ein **Webinar zum Thema Suchtprävention im Betrieb**, an dem sich über 30 Betriebsräte aus unterschiedlichen Branchen beteiligten. Das Gastreferat „Handeln statt Wegschauen – Suchtprävention und Frühintervention im Betrieb“ hielt Herbert Baumgartner, MA, Leiter des Fachbereichs Außerschulische Jugend und Arbeitswelt am Institut Suchtprävention. Neben einem Überblick zum Thema Sucht in Österreich bzw. Sucht am Arbeitsplatz stand in weiterer Folge der dysfunktionale (nicht förderliche) Umgang mit einer Suchtgefährdung am Arbeitsplatz und dessen Folgen im Mittelpunkt der Ausführungen. Zudem wurde vor allem darauf eingegangen, wie man durch maßgeschneiderte betriebliche Suchtpräventionsprogramme ein Tabu brechen und das Thema besprechbar machen kann. Am 3. Februar 2021 fand unter dem Titel „**Handeln statt Wegschauen**“ am Institut Suchtprävention erstmals ein offen ausgeschriebenes Online-Seminar zur betrieblichen Suchtprävention statt. Die Teilnehmer/innen bekamen einen kompakten Einblick in die Handlungsfelder betrieblicher Suchtprävention, frischten ihr Wissen zu Substanzkonsum, Sucht und Recht auf und erhielten praxisnahe Tipps zur Intervention und Gesprächsführung mit suchtgefährdeten Mitarbeiter/innen. Das nächste offen ausgeschriebene Online Seminar zur betrieblichen Suchtprävention findet am 4. November 2021, 13–17 Uhr via Zoom statt. Informationen dazu erfolgen zeitgerecht auf unseren Internetseiten [praevention.at](http://praevention.at) und [stepcheck.at](http://stepcheck.at). Gerne entwickeln wir auch unterjährig eine maßgeschneiderte Weiterbildung für Ihr Unternehmen. Vertiefende Informationen zum Thema betriebliche Suchtprävention und einen Überblick unserer Angebote finden Sie unter [www.praevention.at/arbeitswelt](http://www.praevention.at/arbeitswelt) und [www.stepcheck.at](http://www.stepcheck.at)



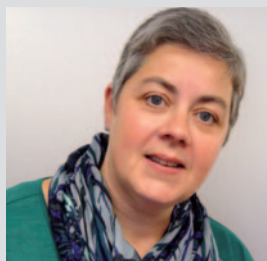
## „ZUSAMMEN.WACHSEN“ UND „WETTERFEST“: GELUNGENER AUFTAKT

Wir freuen uns – trotz der herausfordernden Umstände – über zwei gelungenen Premieren für die Lebenskompetenz-Programme „zusammen.wachsen“ und „Wetterfest“ berichten zu können: Im März und April 2021 fand erstmals eine komplette Einschulung (24 Einheiten) für das Unterrichtsprogramm „zusammen.wachsen“ (1. bis 4. Schulstufe) online statt. An vier Halbtagen wurden vom Institut Suchtprävention 24 Lehrkräfte aus drei oberösterreichischen Volksschulen mit dem Programm vertraut gemacht. „Die Rückmeldungen waren sehr positiv, die Lehrer/innen überaus engagiert. Es ist wirklich super gelaufen!“, resümiert David Vogl vom Institut Suchtprävention. Im Mai und Juni folgen nun weitere Online-Einschulungen. Weitere Details zu diesem Angebot finden Sie auf unserer Homepage: [www.praevention.at/zusammen-wachsen](http://www.praevention.at/zusammen-wachsen)



Am 13. April 2021 fand das erste „**Wetterfest**“-Seminar für Lehrkräfte aus AHS und BMHS statt. „Wetterfest“ ist ein von der Pädagogischen Abteilung der Bildungsdirektion Südtirol konzipiertes und vom Institut Suchtprävention für Oberösterreich adaptiertes Unterrichtsprogramm für die Oberstufe. Es unterstützt Lehrpersonen in der Förderung von Lebenskompetenzen ihrer Schülerinnen und Schüler. Aufgrund der immer noch angespannten Corona-Situation fand das Seminar ausschließlich online statt. Dabei konnten die 21 Teilnehmer/innen nach einem theoretischen Teil über Tools wie die Zoom-Umfrage, Padlets oder Kleingruppenarbeiten in „Breakout-Rooms“ auch wertvolle Praxis-Tipps und Übungen für die tägliche Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern erlernen, erproben und reflektieren. Die Rückmeldungen zum Seminar waren erfreulicherweise durchwegs positiv. Das nächste Wetterfest-Seminar – für PTS-Lehrkräfte – findet am 13. Juli 2021 statt. Weitere Infos: [www.praevention.at/wetterfest](http://www.praevention.at/wetterfest)





## NEUE LEITUNG FÜR DIE ABTEILUNG „SERVICE CENTER“

**Alexandra Orehounig** hat die Leitung des Service Center am Institut Suchtprävention von Edith Pollhamer übernommen, die im Mai dieses Jahres ihre Pension angetreten hat. Wir wünschen Dir Alexandra für deinen neuen Aufgabenbereich Alles Gute!

## NICHT MEHR AM INSTITUT



**Mag. Erika Kunze**, die vielen wohl in erster Linie als langjährige Projektverantwortliche der „Barfuss“ bekannt ist, hat Ende Jänner dieses Jahres ihre Tätigkeit am Institut Suchtprävention beendet. Fast 18 Jahre lang war sie für zahlreiche Maßnahmen Initiatorin bzw. Ansprechpartnerin, wie etwa bei den Projekten „Sei cool bleib du“ (Jugendschutz), „Brandschutz“, „Festveranstaltungen und Jugendschutz“, „Peer Drive Clean“, dem „Take Control“-Nichtraucherkurs und natürlich die alkoholfreie Cocktailbar „Barfuss“, die Erika weiterentwickelt hat um die Workshops „Shalk and Talk“ und „Mix and Shake“. Ihr leidenschaftliches Engagement für diese vielen Projekte fand nicht nur innerhalb des Instituts Anerkennung, sondern wurde auch mit zahlreichen Preisen gewürdigt, u.a. mit der Sozialmarie (für die Barfuss), dem Österreichischen Kommunikationspreis (für Peer Drive Clean) oder dem Gesundheitspreis der Stadt Linz (Barfuss, Peer Drive Clean). Erika war mit ihrer professionellen Einstellung, ihrem wertschätzenden Umgang, ihrer Kommunikationsfähigkeit und ihrem guten Gefühl für Marketing eine überaus erfolgreiche und geschätzte Kollegin am Institut Suchtprävention, die wir alle vermissen werden. Erika Kunze wechselt nun zur Gänze ins „(Oliven)Öl-Business“, das sie in den vergangenen Jahren ebenfalls sehr erfolgreich aufgebaut hat. Wir wünschen Dir für die Zukunft auch an dieser Stelle das Allerbeste!



## NEU AM INSTITUT

**Nevena Bender, BA**, ist seit April dieses Jahres am Institut Suchtprävention tätig. Die ausgebildete Elementarpädagogin hat als Karenzvertretung für Karin Svirgelj, BA den Aufgabenbereich Psychosoziale Gesundheit im Kindergarten übernommen. Herzlich willkommen im Team!

## Buchtipps

### SIE BRAUCHEN UNS JETZT, WAS KINDER BELASTET, WAS SIE SCHÜTZT

Paul Plener, Silvia Jelincic, Wien, 2021

Lockdown-Trauma, Wirtschaftskrise, Klimawandel und die ganze Welt in Veränderung: Leicht werden es unsere Kinder nicht haben. Was können wir ihnen mitgeben, damit sie ihre Aufgaben meistern werden? Wie können wir sie zu widerstandsfähigen und stabilen Menschen erziehen und Phänomene wie Handyspielsucht oder Essstörungen rechtzeitig erkennen und verhindern? Der Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Dr. Paul Plener zeichnet das Bild einer Generation mit Potenzial, die jetzt ganz besonders unsere Hilfe braucht. Leicht verständlich zeigt er, worauf wir achten müssen, was die Gefahren sind und wie wir darauf reagieren sollten.



### RESILIENZ

Rebecca Böhme, München, 2019

Stress, Krisen und Niederlagen gehören zu jedem Leben dazu. Nicht wenige Menschen haben mit traumatischen Erfahrungen zu kämpfen. Für die geheimnisvolle Kraft, die es uns ermöglicht, solche Ereignisse zu verkraften und zu bewältigen, verwendet die Psychologie den Begriff der "Resilienz". Die Neuropsychologin Rebecca Böhme beschäftigt sich mit diesem Thema. Neben Begriffsklärungen erläutert Böhme wichtige Faktoren, die unsere Fähigkeit zur Resilienz beeinflussen und welche Strategien hilfreich sind, um die psychische Widerstandskraft zu stärken. Denn die Verbindung von Veranlagung, Prägung und Erfahrung kann sich, wie an vielen Beispielen gezeigt wird, im Laufe des Lebens wandeln: durch Übung, Re-Evaluation und nicht zuletzt durch ein vertrauensvolles soziales Miteinander. Ein abschließendes Kapitel widmet sich dem Thema Resilienz im Alter.



### RESILIENZ IM KITA-ALLTAG – WAS KINDER STARK UND WIDERSTANDSFÄHIG MACHT

Maike Rönnau-Böse, Klaus Fröhlich-Gildhoff, Freiburg, 2020

Veränderte Familienstrukturen, Armut, oder Arbeitslosigkeit der Eltern lassen Kinder schon früh besonderen Herausforderungen begegnen. Eine gute Bewältigung solcher Belastungen wird als Resilienz bezeichnet. Resilienz hat einen immer größeren Stellenwert im pädagogischen Alltag. Das Buch unterstützt Pädagogische Fachkräfte dabei, die seelische Widerstandsfähigkeit von Kindern gezielt zu fördern. Eine Kita als resilienzförderlicher Lernort bedeutet mehr als die direkte Arbeit mit den Kindern. Die Autoren nehmen auch die Arbeit mit den Eltern und die Netzwerke der Kita in den Blick. Ein Buch das praxisnah aufzeigt, wie Kinder gestärkt werden können.



### HANDBUCH RESILIENZFÖRDERUNG

Margherita Zander (Hrsg.), Wiesbaden, 2011

Die Begriffe Resilienz und Resilienzförderung sind in aller Munde. Dieses Handbuch versucht erste Orientierungspunkte zu geben. Im Anfangsteil kommen namhafte Autorinnen und Autoren des angelsächsischen Raumes zu Wort, dem die Idee entstammt. Ein mittlerer Teil reflektiert die grundsätzlichen Chancen und Grenzen des Konzepts, fragt aber auch nach dem gesellschaftlichen Kontext, in welchem dieser neuartige Ansatz wirken soll mit seinem Perspektivenwechsel hin zu den Stärken von Kindern und Jugendlichen. Wem kann überhaupt geholfen werden? Welche sozialen Schieflagen bleiben bestehen? Was bedeutet es, Kinder und Jugendliche zu 'stärken' in einer Gesellschaft, die längst nur auf die ‚Starken‘ setzt? Ein umfangreicher Praxisteil dokumentiert dann die Vielfalt der auf verschiedensten Feldern bisher verfolgten Ansätze, gibt Anregungen für die alltägliche Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und versucht das spezifisch Neuartige von Resilienzförderung herauszustellen.



**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

# AUSZUG – AKTUELLE BILDUNGSANGEBOTE\*

\* Viele unserer Angebote können auch im Online-Format gebucht werden. Details und Ansprechpartner/innen zu den jeweiligen Angeboten finden Sie auf unserer Homepage [www.praevention.at](http://www.praevention.at).

## WERDENDE ELTERN UND FAMILIE

- **Starke Eltern von Anfang an!**  
2-stündiger Workshop für werdende Eltern im Rahmen des ÖGK-Angebots „Von Anfang an“. Kostenlos in allen OÖ-Bezirken
- **Seminar „Unterstützung mit Gespür“**  
Ein Seminar für alle Berufsgruppen, die mit dem Thema „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ direkt oder indirekt konfrontiert sind
- **Elterntipps und Fachberatung:** Thema Suchtprävention in der Familie

## ELEMENTARE BILDUNGSEINRICHTUNGEN

- **Schulungen zum Thema Psychosoziale Gesundheit für OÖ Kindergärten und Krabbelstuben:** Im Rahmen des Netzwerks Gesunder Kindergarten und Gesunde Krabbelstube, einem Kooperationsprojekt der Abteilung Gesundheit (Land OÖ) und der Bildungsdirektion OÖ
- **Fernsehen und digitale Medien im Kindergartenalter**  
Gratis-Package für Kindergärten: 12 Plakate und 12 Karten mit jeweils einem Tipp für die Weitergabe an Eltern, einen Elternvortrag zum Thema Fernsehen und Medien und eine interne Fortbildung für Kindergartenteams

## SCHULE

### Lebenskompetenzprogramme für alle Schulstufen:

- **zusammen.wachsen:**  
Ein sucht- und gewaltpräventives Unterrichtsprogramm für die 1. bis 4. Schulstufe auf Grundlage des Lebenskompetenzansatzes der WHO
- **plus:** Ein qualitätsgesichertes Unterrichtsprogramm zur Sucht- und Gewaltprävention für die 5.–8. Schulstufe auf Basis des Lebenskompetenzansatzes
- **Wetterfest:** Ein Programm zur Förderung von Lebenskompetenzen bei Jugendlichen (ab der 9. Schulstufe)

### Bildungsangebote für Lehrkräfte, Schulleiter/innen und Schulärzte/innen:

- **Schulinterne Fortbildungen (SCHILF):**  
z.B. zum Thema „Früherkennen und Handeln“
- **Seminare** zu unterschiedlichen Themen der Suchtprävention in der Schule, buchbar über das Fortbildungsprogramm der PH OÖ
- **Lehrgang** zum „Kordinator/in für Suchtprävention in der Schule“

### Workshops für Schüler/innen:

- **Exkursion ans Institut Suchtprävention:** Schüler/innen ab der 7. Schulstufe (mit Begleitlehrpersonen) erhalten einen ersten Eindruck und einen Überblick zum Thema Suchtprävention.
- **Workshop Alkohol:** behandelt die Substanz Alkohol mit interaktiven Übungen und jugendgerechten Infos für die 9. und 10. Schulstufe
- **Workshop Nikotin:** wurde speziell für Polytechnische Schulen neu adaptiert, mit interaktiven Lernmethoden und der Coaching-App „ready4life“

### Elternvorträge:

Wir bieten für Volksschulen, Mittelschulen und AHS Elternvorträge zu unterschiedlichen Themenbereichen an (digitaler Medienkonsum, Umgang mit dem Thema Alkohol, Rauchen...). Auch im Online-Format buchbar!

## AUSSERSCHULISCHE JUGENDARBEIT

Wir bieten auf Anfrage und zu fixen Terminen Seminare für Personen im Bereich der außerschulischen Jugendarbeit an: Motivational Interviewing, Umgang mit konsumierenden Jugendlichen, Digitale Mediennutzung von Jugendlichen, Rausch und Recht, Illegale Substanzen, Kinder aus suchtbelasteten Familien, Essstörungen bei Jugendlichen, u.v.m.

- **Online-Couchgespräch:** ein neues Angebot sowohl für ehrenamtlich im Jugendbereich Tätige als auch für Profis der Jugendarbeit
- **Drive Clean:** Spezial-Workshop für Fahrschulen in OÖ. Unter dem Motto „Aktiv lernen statt passiv konsumieren“ arbeiten junge, qualifizierte Trainer/innen mit den Fahrschülerinnen und Fahrschülern u.a. zu den Themen Trink-Fahr-Konflikt und Punktnüchternheit.

- **Barfuss:** Die alkoholfreie Cocktailbar zum Mieten, buchbar für Veranstaltungen, in denen junge Menschen einen wichtigen Platz einnehmen. Optional können auch die Workshops „Mix and Shake“ und „Shake and Talk“ gebucht werden.

## BETRIEBLICHE SUCHTPRÄVENTION

- **stepcheck.at:** Website für Früherkennung und Handeln bei Suchtproblemen  
stepcheck.at bietet Betrieben und Schulen Unterstützung im Umgang mit suchtgefährdeten Personen, mit praxisnahen Handlungsanleitungen.
- **Maßgeschneiderte Suchtpräventionsprogramme für Ihren Betrieb:**  
Wir beraten und begleiten eine innerbetriebliche Steuergruppe bei der Erarbeitung und Implementierung eines maßgeschneiderten Suchtpräventionsprogramms für Ihr Unternehmen.
- **Vorträge in Betrieben, bei Tagungen, Lehrveranstaltungen oder im Rahmen von Ausbildungen:** individuell für Ihren Betrieb vereinbar
- **Seminare für Führungskräfte und Personalverantwortliche:**  
Individuell buchbare Tagesseminare zu den Themen „Suchtprävention und Frühintervention bei suchtgefährdeten Mitarbeitern/innen“ und „Gesundheitsförderliche Führung als Instrument der (Sucht-)Prävention“
- **Tagesseminare für Lehrlingsverantwortliche:**  
„Suchtprävention und Frühintervention bei Lehrlingen“ und „Spielen - Zocken - Kaufen“ (Verhaltenssüchte bei Jugendlichen)
- **Workshops für Lehrlinge:**  
Halb- und Ganztags-Workshops, in denen es um die Auseinandersetzung mit persönlichen Stärken und Ressourcen geht und Spezial-Workshops zu den Themen Medienkonsum und „Rausch und Risiko“ (Erlebnispädagogik).

## BERUFSSCHULE

- **Bildungsangebote für Lehrkräfte in Berufsschulen:**  
Ausbildung zum/zur „Kordinator/in für Suchtprävention“, Grundlagen-seminare zum Thema Suchtprävention für Lehrkräfte an Berufsschulen, Berufsschulinterne Fortbildungen, uvm.
- **ready4life:** Ein kostenfreies digitales Coaching-Programm, das Jugendliche in der Bewältigung von Stresssituationen, bei Konflikten sowie im Umgang mit Substanzkonsum unterstützt.

## GEMEINDEN IN OBERÖSTERREICH

Wir bieten Gemeinden in OÖ fachliches Know-how an und unterstützen bei der Entwicklung und Umsetzung bedarfsgerechter Präventionsaktivitäten. [www.praevention.at/gemeinde](http://www.praevention.at/gemeinde)

## MASTERLEHRGANG SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION IN PÄDAGOGISCHEN HANDLUNGSFELDERN

Eine Kooperation des Instituts Suchtprävention der pro mente OÖ mit der Pädagogischen Hochschule OÖ, der Fachhochschule OÖ und der Johannes-Kepler-Universität Linz

## AKTUELLE BILDUNGSANGEBOTE IM JUNI UND JULI 2021

- **Rausch und Recht spezial: 29. Juni 2021 | 14.00–16.00 Uhr**  
In der professionellen Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen entstehen häufig rechtliche Unsicherheiten sobald es um Konsum von illegalen psychoaktiven Substanzen geht. Im Webinar „Rausch und Recht Spezial“ werden u.a. die zentralen Bestimmungen im Drogenrecht, Führerscheinrecht sowie Möglichkeiten und Grenzen von Beschwerdeverfahren vermittelt.
- **PräventionsCafé: 7. Juli 2021 | 10.00–11.30 Uhr**  
**Input und Austausch zur betrieblichen Suchtprävention**  
Im Rahmen dieses neuen Online-Angebots geben wir regelmäßig einen Einblick in aktuelle Themen der betrieblichen Suchtprävention und treten in zwangloser Atmosphäre in Dialog mit Ihnen.  
**Thema am 7. Juli:** Riskanten Umgang mit Suchtmitteln am Arbeitsplatz erkennen und frühzeitig ansprechen.
- **Wetterfest-Seminar für PTS Lehrkräfte: 13. Juli 2021**  
Umsetzung des Lebenskompetenz-Programms Wetterfest für Polytechnische Schulen, mit Theorieinput und praktischen Übungen. Derzeit ist aufgrund der COVID-Situation noch offen, ob das Seminar in Präsenz am Institut Suchtprävention stattfinden kann. Als Alternative wird die Veranstaltung im Online-Format abgehalten.  
Infos: [www.praevention.at/wetterfest](http://www.praevention.at/wetterfest)

