

**FACHSTELLE FÜR SUCHTVORBEUGUNG,
KOORDINATION UND BERATUNG**

Fachbereich Suchtvorbeugung



Projektangebote zur **Suchtvorbeugung** in Niederösterreich

www.suchtvorbeugung.at

Fachstelle für Suchtvorbeugung, Koordination und Beratung

Fachbereich Suchtvorbeugung

Wer wir sind:

Wir sind die vom Land NÖ beauftragte Einrichtung für Suchtvorbeugung in Niederösterreich und sind eine Informations-, Kontakt-, Beratungs- und Vermittlungsstelle für alle Belange der Suchtvorbeugung. Wir sind ein multiprofessionelles Team aus den Bereichen Sozialarbeit, Psychologie, Soziologie, Pädagogik, Marketing und Wirtschaft und arbeiten eng mit einem ExpertInnen-Pool von qualifizierten ProjektleiterInnen zusammen.

Was wir wollen:

Wir wollen eine breite Öffentlichkeit über Sucht und deren Hintergründe informieren, mit dem Ziel, persönliche Kompetenzen zur konstruktiven Lebensführung zu fördern und suchtfördernde Strukturen zu orten, zu benennen und abzubauen.

Unsere Aufgaben:

Wir klären Menschen auf der Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Krankheit Sucht auf und geben ihnen Unterstützung und Hilfestellung bei der Umsetzung von Maßnahmen zur Suchtvorbeugung.

Unsere zugrundeliegende Sichtweise von Sucht:

Sucht ist ein Phänomen, das sich sowohl auf individueller, als auch auf gesellschaftlicher Ebene zeigt. Sucht ist das Symptom einer dahinterliegenden psycho-sozialen Krankheit, die das Individuum und die ganze Gesellschaft betrifft.

Unsere Arbeitsbereiche:

Wir führen Projekte in den Bereichen Schule und Kindergarten, Familie, Arbeit, Jugendarbeit, Freizeit und Gemeinwesen durch. Weiters ist Öffentlichkeitsarbeit ein wichtiger Aufgabenbereich.

Inhaltsverzeichnis

1. Kindergarten	4
2. Schule	5
3. Außerschulische Jugendarbeit	8
4. Eltern / Erwachsene	11
5. Vereine / Gemeinden	13
6. Betriebe	15
7. Sonstige Angebote	15

1. Kindergarten

1.1. „Weinen, Wüten, Lachen“

Fortbildungskurs für KindergärtnerInnen mit dem Ziel, die TeilnehmerInnen für das Thema Sucht und Suchtvorbeugung zu sensibilisieren und theoretische und praktische Inhalte im Bereich der primären Suchtvorbeugung im Kindergarten zu vermitteln.

Zielgruppe: Kindergarten-PädagogInnen

1.2. Sonstige Angebote für KindergärtnerInnen

Neben unserem Kursangebot mit dem Titel „Weinen, Wüten, Lachen“ für KindergärtnerInnen gibt es auch die Möglichkeit, bei Bedarf spezielle Angebote für einzelne Kindergärten zu setzen. Solche Angebote können Fortbildungen für einzelne Kindergärten, aber auch Elternabende und Elternseminare sein.

Außerdem stellen wir gerne Unterlagen zum Thema „Suchtvorbeugung im Kindergarten“ zur Verfügung.

2. Schule

2.1. „Traust Du Dich?“

Suchtpräventives Mitspieltheater für Kinder mit pädagogischer Begleitung für Eltern und LehrerInnen

Im pädagogischen Musiktheater „Traust Du Dich?“, das für Kinder im Volksschulalter konzipiert wurde, stehen die Themen Leistung, Technikwahnsinn, Selbstwert, Gefühlswahrnehmung und -ausdruck im Vordergrund. Ein besonderer Akzent liegt in der Persönlichkeitsentwicklung, im Erkennen der eigenen Grenzen, der eigenen Möglichkeiten und deren Konsequenzen, sowie im Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen. Zudem sind auch Gruppendynamik und das Finden der Geschlechterrolle wichtige Faktoren.

*Zielgruppen: Kinder im Volksschulalter (1.-4. Schulstufe),
deren Eltern und LehrerInnen*

2.2. „Eigenständig werden“

Das Projekt „Eigenständig werden“ ist ein Fortbildungsprogramm, das speziell für VolksschullehrerInnen entwickelt wurde. Dieses schulische Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention basiert auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation.

Zielgruppe: VolksschullehrerInnen

2.3. „Stationenmodell“

Eine LehrerInnen-Fortbildung zum Thema Sucht und Suchtvorbeugung, der Aktionstag mit den SchülerInnen und ein abschließender Elternabend sind die Komponenten dieses Modells. Ziel ist es, zeitgemäße, pädagogische Methoden und Inhalte der Suchtvorbeugung in das Schulsystem dauerhaft zu integrieren.

*Zielgruppen: SchülerInnen ab der 5.Schulstufe,
deren LehrerInnen und Eltern*

2.4. „Ich bin Ich“

Prävention von Essstörungen

Das Projekt „Ich bin ich“ ist unser Angebot zum Thema Essstörungen. Es beinhaltet ein Modul für LehrerInnen, SchulärztInnen und BetreuerInnen (4 UE) zu den Themen: Theorie zu Essstörungen, kulturelle Hintergründe und Schönheitsideal, Umgang mit Betroffenen an der Schule. Das Modul für die SchülerInnen beschäftigt sich mit den Themen Körper & Sexualität, Werbung & Medien, Rollenbilder und Identitäten, Selbstwert, Essen & Genuss, eigene Bedürfnisse und Gefühle, Beziehung & Grenzen und kann wahlweise als Kurzform (6 UE) oder als Langform (12 UE) durchgeführt werden.

Zielgruppen: SchülerInnen ab der 7. Schulstufe, deren LehrerInnen, SchulärztInnen und BetreuerInnen

2.5. „Männer - Leben - Anders“

Erweiterungsmodul für Burschen zum Essstörungsprojekt „Ich bin Ich“

Nicht nur Mädchen sind vom Thema Essstörungen betroffen. Um speziell auf die Bedürfnisse und Themenschwerpunkte für Burschen einzugehen, wurde dieses spezielle Projekt ins Leben gerufen. Das Projekt „Männer-Leben-Anders“ ist eine Ergänzung für Burschen zum Projekt „Ich bin Ich“. Dieses Modul für Schüler befaßt sich vor allem mit den Themen: Männliche Identitätsquellen, Risiko und Rausch, Gewalt, Sexualität, Beziehungen, Kommunikation und männliche Körperbilder. Die Workshops werden als Kurz- (6 UE) bzw. Langform (12 UE) angeboten.

Zielgruppe: Schüler ab der 7. Schulstufe

2.6. „feel ok“

„feel ok“ ist ein internet-basiertes Programm zur Suchtvorbeugung für Jugendliche von 12 - 18 Jahren. Es wird eine 2-stündige Einführung in das umfangreiche Internetprogramm für LehrerInnen und MitarbeiterInnen der Jugendarbeit angeboten. Konkrete Stundendesigns für die praktische Arbeit werden zur Verfügung gestellt.

Zielgruppen: LehrerInnen, PädagogInnen, JugendarbeiterInnen

2.7. „Step by Step“

„Step by Step“ ist ein sekundärpräventives Fortbildungsprogramm, welches PädagogInnen befähigt, in schwierigen Situationen (z.B. Verdacht auf Suchtmittelkonsum) die richtigen Schritte zu setzen und den Überblick nicht zu verlieren. Es gibt Handlungsanleitungen im Bereich Früherkennung von Suchtgefährdung und psychosoziale Auffälligkeiten in Form von sechs Schritten.

Zielgruppen: LehrerInnen an Pflicht- und weiterführenden Schulen mit primärpräventiver Ausbildung

2.8. „Helfen statt Strafen“

Bei Verdacht auf Suchtgiftmissbrauch an einer Schule ist rasches und richtiges Handeln nicht immer ganz einfach. Die Fachstelle steht als kompetente Partnerin mit Unterstützung vor Ort zur Verfügung. Dieses Angebot hilft den Schulen, kompetent auf Anlassfälle zu reagieren und die richtigen Schritte zu setzen.

Zielgruppen: DirektorInnen, LehrerInnen aller Schultypen, gegebenenfalls SchülerInnen und deren Eltern

2.9. LehrerInnen-Fortbildung

LehrerInnen sollen durch theoretische Informationen, Kleingruppenarbeit und die Vermittlung von suchtpreventiven, pädagogischen Methoden befähigt werden, als MultiplikatorInnen für primäre Suchtprävention im schulischen Bereich die Durchführung von Projekten zu organisieren und umzusetzen, sowie im sekundärpräventiven Bereich Sensibilität für die Situation von Menschen in Übergangs- und Krisenzeiten zu entwickeln und mithilfe eines professionellen HelferInnennetzes zu adäquaten Hilfsangeboten zu vermitteln.

Zielgruppe: LehrerInnen aller Schulstufen

2.10. Peer-Education in der Suchtvorbeugung

Ein Projekt zur Suchtvorbeugung in Kooperation mit dem NÖ Jugendrotkreuz und dem Landesschulrat für NÖ. Die Durchführung erfolgt mit SchülerInnen höherer Schulen (ab der 10. Schulstufe) und deren BetreuungslehrerInnen.

Einstieg ist derzeit nicht möglich, da das Kontingent an teilnehmenden Schulen bereits erschöpft ist!

3. Außerschulische Jugendarbeit

3.1. „Alkohol und Jugendarbeit“

Basiswissen zu den Themen Alkohol, Sucht und Suchtvorbeugung soll vermittelt werden. Weitere Inhalte sind Ursachen und Entstehungsprozesse problematischen Trinkverhaltens, Genuss und Missbrauch, (Aus-)Wirkungen von Alkoholkonsum, Jugendliche und Alkohol, NÖ Jugendgesetz, die Auseinandersetzung mit theoretischen und praktischen Möglichkeiten der Prävention, sowie alternative Festkultur und Tipps für Fest-VeranstalterInnen.

Zielgruppe: MitarbeiterInnen der außerschulischen Jugendarbeit

3.2. „Alkohol und Festkultur“

Schwerpunkt dieser Fortbildung ist die intensive Beschäftigung mit einer präventiven und alternativen Festkultur. Inhalte sind neben Grundlagen zum Thema Alkohol die Auseinandersetzung mit theoretischen und praktischen Möglichkeiten der Prävention in der eigenen Einrichtung und bei eigenen Veranstaltungen, die Reflexion eigener Erfahrungen zum Thema, das NÖ Jugendgesetz, sowie praktische Tipps und eine Check-Liste für Fest-VeranstalterInnen.

Zielgruppe: MitarbeiterInnen der außerschulischen Jugendarbeit

3.3. „Steps for You(th)“: Eintauchen ... in die Grundlagen der Suchtvorbeugung

Grundlegendes Wissen über Sucht und Suchtvorbeugung wird vermittelt. Die Inhalte sind neben Definition, Entwicklung und Entstehungsprozesse von Sucht auch Schutz- und Risikofaktoren, konkrete Maßnahmen der Suchtvorbeugung und Methoden zur Förderung der Lebenskompetenzen.

Zielgruppe: MitarbeiterInnen der außerschulischen Jugendarbeit

3.4. „Steps for You(th)“: Auftauchen **... neuer Möglichkeiten der Suchtvorbeugung**

Inhaltliche und methodische Möglichkeiten zur Gestaltung von Workshops zum Thema Suchtvorbeugung werden vorgestellt. Die TeilnehmerInnen sollen konkrete Pläne zur Umsetzung von suchtvorbeugenden Maßnahmen in der eigenen Einrichtung entwickeln und in der Folge umsetzen.

Zielgruppe: MitarbeiterInnen der außerschulischen Jugendarbeit

3.5. „Steps for You(th)“: Abtauchen **... in die Welt der konsumierenden Jugendlichen**

Praktisches Wissen über den Umgang mit suchtmittelkonsumierenden Jugendlichen, Schutz- und Risikofaktoren, Hinweise auf eine mögliche Gefährdung, richtiges Verhalten in Krisensituationen und gesetzliche Rahmenbedingungen werden vermittelt.

Zielgruppe: MitarbeiterInnen der außerschulischen Jugendarbeit

3.6. „Steps for You(th)“: Movin’ **... Motivational Interviewing in der Suchtprävention**

Motivierende Gesprächsführung ist eine Methode die es ermöglicht, Kommunikationsblockaden zwischen BeraterIn und KlientIn zu vermeiden und leichter eine klientenInnenzentrierte Beziehung aufzubauen.

Zielgruppe: MitarbeiterInnen der außerschulischen Jugendarbeit

3.7. Workshop „Basics“

In diesem Workshop sollen sich Jugendliche praktisch mit Entstehungsprozessen und Ursachen von Sucht, dem eigenen Konsumverhalten, individuellen Schutz- und Risikofaktoren, sowie Genuss, Konsum und Missbrauch beschäftigen.

Zielgruppe: Jugendliche

3.8. Workshop „no risk, no fun?“

Die Jugendlichen sollen sich in diesem Workshop mit ihrem eigenen Konsumverhalten offen auseinandersetzen und Möglichkeiten eines bewussteren Umgangs mit Rausch und Risiko kennen lernen. Risikobereitschaft soll dabei ebenso ein Thema sein wie Schutz- und Risikofaktoren, Genuss und Konsum, sowie das Erkennen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen.

Zielgruppe: Jugendliche

3.9. Workshop „Alkohol - Die Suche nach Rausch?“

Dieser Workshop soll Raum bieten für die offene Auseinandersetzung der Jugendlichen mit dem Thema Alkohol. Neben der Reflexion des eigenen Konsumverhaltens und persönlichen Erfahrungen beschäftigen sich die Jugendlichen mit Themen wie Alkohol als Genuss- und Suchtmittel, Rausch- und Risikokompetenz, Eigenverantwortlichkeit, sowie Schutz- und Risikofaktoren.

Zielgruppe: Jugendliche

3.10. Workshop „Essstörungen“

Ziel dieses Workshops ist die Auseinandersetzung mit Themen wie Rollenbilder und Identitäten, Selbstbewusstsein und Selbstwert, Schutz- und Risikofaktoren, Essen und Genuss, eigene Bedürfnisse und Gefühle, Beziehungen und Grenzen, eigener Körper und Sexualität, sowie Schönheit und Schönheitsideale. Außerdem werden neue Möglichkeiten zur Stärkung der persönlichen Schutzfaktoren bzw. Lebenskompetenzen aufgezeigt.

Zielgruppe: Mädchen ab 14 Jahre

3.11. Workshop „Streithanseln und Saufbolde“

Mit diesem Workshop gehen wir speziell auf die Bedürfnisse der Burschen bei der Entwicklung eines positiven Selbstbildes ein und probieren und reflektieren gemeinsam mit ihnen den Umgang in Risikosituationen. Die Burschen können sich in diesem Workshop offen mit den Themen Rausch, Risiko und Umgang mit Konflikten beschäftigen.

Zielgruppe: Burschen ab 14 Jahre

4. Eltern / Erwachsene

4.1. Vortrag: Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?

Eltern und Erwachsene können einen wichtigen Beitrag zur Suchtvorbeugung leisten. Besonders kleine Kinder, aber auch größere Kinder und Jugendliche orientieren sich an Erwachsenen und erlernen deren Verhaltensweisen. Suchtvorbeugung betrifft vor allem gesunde Menschen. Umso früher Suchtvorbeugung beginnt, umso besser können Schutzfaktoren gegen die Entstehung von Sucht ausgebaut werden.

Der Entstehungsprozess und die Ursachen von Sucht, Grundsätze der Suchtvorbeugung und konkrete Handlungsmöglichkeiten werden vorgestellt.

Zielgruppe: Eltern und Erwachsene

4.2. Vortrag: Jugend und Alkohol

Die Jugendphase ist sowohl für Eltern als auch für Jugendliche selbst eine schwierige Zeit. Die rechtlichen Regelungen für junge Menschen ab 16 Jahren erlauben den Konsum von Alkohol. Der übermäßige Alkoholkonsum kann aber zu Schwierigkeiten in der Familie und in der Ausbildung führen. Erwachsene, Eltern und die Gastronomie sind gefordert, geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

Ziel ist es, Erwachsenen und Eltern einen Überblick über die tatsächliche Situation bezüglich des Alkoholkonsums von Jugendlichen zu geben. Konkrete Handlungsmöglichkeiten für Erwachsene und Eltern werden ausführlich dargestellt.

Zielgruppe: Eltern und Erwachsene

4.3. Seminar: Süchten Grenzen setzen - von Anfang an

Hinter jeder Sucht steht ein Bedürfnis. Wenn bereits Kinder lernen, mit der Befriedigung ihrer Bedürfnisse passend (!) umzugehen, so sind viele Grundsteine für eine gesunde Entwicklung gelegt. Eltern spielen dabei eine wesentliche Rolle. Im Zusammensein mit den Kindern sind Eltern ständig gefordert, Grenzen zu setzen und Vorbild zu sein.

Ziel ist es, durch dieses Seminar Unterstützung für viele, „scheinbar banale“ Erziehungsfragen im familiären Alltag zu bieten. Durch die Stärkung von Eltern sollen Schutzfaktoren gegen Sucht in der Familie ausgebaut werden.

Zielgruppe: Eltern von Kindergartenkindern

4.4. Seminar: Eltern sein ist manchmal scho(e)n schwer

Suchtvorbeugung ist am wirksamsten, wenn sie bereits bei den Wurzeln und Ursachen für Suchtentstehung ansetzt. Daher ist es von Bedeutung, bereits Eltern von Volksschulkindern möglichst frühzeitig an die Wichtigkeit der suchtvorbeugenden Maßnahmen in der Familie heranzuführen und sie dabei zu unterstützen, ein gesundes und förderliches Familienklima zu schaffen, welches einer möglichen Suchtentstehung entgegen wirkt.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 6 - 10 Jahren

4.5. Seminar: Wenn Kinder flügel werden...

Die Zeit der Pubertät stellt viele Herausforderungen an Eltern. Die Themen Fortgehen, Nikotin, Alkohol, Cannabis, Liebe, Freunde und Freundinnen, körperliche Entwicklungen, Schule, Einstieg ins Arbeitsleben, Ablösung von den Eltern, etc. sind nur einige Aspekte in diesem kritischen Lebensabschnitt. Die Gefahr ist gegeben, dass versucht wird, dabei auftretende Schwierigkeiten mithilfe riskanter Verhaltensweisen zu „bewältigen“ (Alkohol, Essstörungen, Cannabis, etc.). Wir wollen Eltern dabei unterstützen, sich selbst und ihren Kindern Halt und Sicherheit in dieser „stürmischen“ Zeit bieten zu können.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 10 - 15 Jahren

5. Vereine / Gemeinden

5.1. „Alkohol und Festkultur“

Schwerpunkt dieses Seminars ist die intensive Beschäftigung mit einer präventiven und alternativen Festkultur. Inhalte sind neben Grundlagen zum Thema Alkohol die Auseinandersetzung mit theoretischen und praktischen Möglichkeiten der Prävention in der eigenen Einrichtung und bei eigenen Veranstaltungen, die Reflexion eigener Erfahrungen zum Thema, das NÖ Jugendgesetz, sowie praktische Tipps und eine Check-Liste für Fest-VeranstalterInnen.

Zielgruppe: Erwachsene

5.2. Infostand / Gesundheitstage

Bei unserem Infostand informieren unsere ExpertInnen über Projekte und Maßnahmen zur Suchtvorbeugung und stellen Informationsmaterial zur Verfügung. Weiters kommen zwei interaktive Terminals zum Einsatz, welche vertiefende Informationen, ein "Suchtquiz", Spiele zum Thema Suchtvorbeugung und vieles mehr bieten.

Im Rahmen des Infostandes bieten wir auch Beratungen zu Projekten und/oder persönlichen Problemlagen an.

Zielgruppe: Erwachsene

5.3. Vortrag: Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?

Erwachsene können einen wichtigen Beitrag zur Suchtvorbeugung leisten. Besonders kleine Kinder, aber auch größere Kinder und Jugendliche orientieren sich an Erwachsenen und erlernen deren Verhaltensweisen. Suchtvorbeugung betrifft vor allem gesunde Menschen. Umso früher Suchtvorbeugung beginnt, umso besser können Schutzfaktoren gegen die Entstehung von Sucht ausgebaut werden.

Im Vortrag wird das Thema Suchtvorbeugung ausführlich erläutert.

Zielgruppe: Erwachsene

5.4. Workshops

Für Vereine und Gemeinden bieten wir Workshops zu folgenden Themen an:

- „Frei atmen - frei sein" - Strategien gegen das Rauchen
- „Genussvoll leben" - Kreativer Umgang mit der Kulturdroge Alkohol
- „Zuviel Arbeit - zuwenig Zeit" - Zeitmanagement
- „Dialog und Spiel" - Übungen zum kreativen, gesundheitsfördernden Umgang miteinander
- „Kommunikation ohne Frust" - Reflektieren eigener Kommunikationsstrategien

Zielgruppe: Erwachsene

6. Betriebe

6.1. Betriebsprojekte

Die Fachstelle für Suchtvorbeugung, Koordination und Beratung bietet in der betrieblichen Suchtvorbeugung klare Strategien zur Sucht-Früherkennung und zum Umgang mit Suchtmittel-Anlassfällen an. In Zusammenarbeit mit dem Personalmanagement, dem Betriebsarzt bzw. der Betriebsärztin und der Personalvertretung wird eine Steuergruppe installiert. Die Ermittlung der spezifischen Bedürfnisse und das Erarbeiten einer betriebsspezifischen Richtlinie zum Umgang mit Sucht am Arbeitsplatz ermöglichen die erfolgreiche Umsetzung des Konzeptes durch Informationsveranstaltungen und Workshops für alle Ebenen. Das Erstgespräch mit EntscheidungsträgerInnen des Betriebes ist kostenlos.

Zielgruppe: Erwachsene

6.2. Lehrlingsprojekte

Firmen nehmen verstärkt Sorgfaltspflichten gegenüber Lehrlingen wahr. Dazu gehören auch erzieherische Aufgaben. Die Angebote verstehen sich als Basisveranstaltung zur Suchtprävention im Lehrlingswesen. Wir entwickeln in enger Zusammenarbeit mit dem Unternehmen firmenspezifische, präventive Strategien. Unsere Angebote reichen von eintägigen Seminaren über Grundlagen von Sucht und Suchtvorbeugung, über Workshops und Outdoor-Veranstaltungen, bis hin zu Spezialangeboten im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, Umgang mit Stress, Kommunikation, Konfliktstrategien, teamfördernde Maßnahmen usw.

Zielgruppe: LehrlingsausbilderInnen und Lehrlinge

7. Sonstige Angebote

Ergänzend zu den bereits dargestellten Projekten sind wir immer bemüht, maßgeschneiderte Angebote für unsere KundInnen anzubieten. Falls Sie besondere Wünsche haben, setzen Sie sich bitte direkt mit uns in Verbindung.

Ausführliche Informationen zu verschiedensten Projekten
finden Sie auch auf unserer Homepage:
www.suchtvorbeugung.at



Brunngasse 8, 3100 St. Pölten, Tel.: 02742/314 40-0, Fax: -19
e-mail: info@suchtvorbeugung.at, web: www.suchtvorbeugung.at
Hypobank Niederösterreich, Blz: 53 000, KtoNr.: 3455 02 02 70