

# HANDBUCH Vorbeugen



Österreichische Dialogwoche  
 **ALKOHOL**

# Suchtprävention

Suchtprävention verfolgt die generelle Zielsetzung, die Gesundheit von Menschen zu fördern und eine mögliche Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung zu verhindern. Dafür ist es erforderlich, Gefahren, die zu einer Abhängigkeit führen können, möglichst früh zu erkennen und rechtzeitig zu intervenieren.

Suchtprävention (im Kontext Alkohol) zielt in erster Linie darauf ab, dass das Konsumverhalten von Menschen keine problematischen bzw. gesundheitsschädlichen Auswirkungen hat, beziehungsweise nicht zu einer Abhängigkeitserkrankung führt. Um diese Zielsetzungen zu erreichen, gibt es verschiedene Möglichkeiten und Herangehensweisen.

In der Präventionsarbeit unterscheidet man die Aufgabenfelder universelle, selektive, indizierte Prävention sowie Verhaltens- und Verhältnisprävention. Diese Einteilung unterscheidet danach, ob sich Präventionsmaßnahmen an die Person oder die Umwelt der Person richten.

- **VERHALTENSPRÄVENTION** zielt auf eine Verhaltensänderung der eigentlichen Zielperson bzw. Personengruppen ab. Sie sollen bestimmte Kenntnisse, neue Erfahrungen oder spezifische Ressourcen vermittelt bekommen und eine Veränderung des Verhaltens soll bewirkt werden.
- **VERHÄLTNISPRÄVENTION** zielt auf eine Veränderung der strukturellen Rahmenbedingungen wie zum Beispiel Lebens-/Arbeitsbedingungen oder gesetzliche Bestimmungen ab. Mit den entsprechenden Maßnahmen wird bei den Umweltbedingungen und Strukturen angesetzt.

*Am effizientesten bzw. nachhaltigsten ist es, wenn Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention kombiniert werden.*

Zeitgemäße Suchtprävention trifft in Anlehnung an das USA Institute of Medicine (1994) eine Einteilung, mit der eine inhaltliche Präzisierung in Bezug auf die Zielgruppen ermöglicht wird:

- **UNIVERSELLE PRÄVENTION** richtet sich an die allgemeine Bevölkerung bzw. Bevölkerungssegmente ohne erkennbares Risikomerkmale. Dazu gehören zum Beispiel massenmediale Kampagnen, die Arbeit mit Kindergartengruppen oder mit Schulklassen.

- **SELEKTIVE PRÄVENTION** richtet sich an definierte Gruppen. In der Regel sind diese Personen gesund und unauffällig. Die Wahrscheinlichkeit, eine Abhängigkeitserkrankung zu entwickeln, ist bei ihnen jedoch aufgrund empirisch bestätigter Belastungsfaktoren erhöht (z.B. Kinder aus suchtbelasteten Familien, Jugendliche mit Schulproblemen, MigrantInnen, armutsgefährdete Jugendliche, erwachsene Menschen in (psychisch) belastenden Situationen / Lebensphasen / Arbeitsverhältnissen).
- **INDIZIERTE PRÄVENTION** richtet sich an Personen mit bereits manifestem Risikoverhalten, die aber noch nicht die diagnostischen Kriterien einer Abhängigkeitserkrankung erfüllen (z.B. Personen, die an Wochenenden exzessiv Alkohol trinken).

## Schutz- und Risikofaktoren

Ansatzpunkte für die vorbeugende Arbeit im Sinne moderner Suchtprävention sind die Reduktion von Risikofaktoren und die Stärkung der personalen und sozialen Kompetenzen, die bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gleichermaßen Schutzfaktoren darstellen.

### PERSONALE SCHUTZFAKTOREN

- Beziehungs- und Konfliktfähigkeit, Kommunikationsfähigkeiten
- Realistische Selbsteinschätzung
- Hohe Eigenaktivität: Alltag gestalten können, sich selbst beschäftigen können
- Ausreichende Selbstachtung, positives Selbstwertgefühl (sich so annehmen, wie man ist)
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung, wichtige Ereignisse selbst beeinflussen zu können, sich kompetent zu fühlen, „Ich werde schon fertig mit den Problemen“
- Bewältigungsstile („Coping“): Ein aktiver Problembewältigungsstil gilt für die Entwicklung im Jugendalter – im Gegensatz zur Problemvermeidung – als bedeutsam, insbesondere wenn er zur Lösung von Problemen auf soziale Ressourcen zurückgreift.
- Erfahrung in der Bewältigung von Problemlagen
- Hoffnungsbereitschaft, Zuversicht: Durchgängige und Misserfolge überdauernde Lebenseinstellung
- Risikobewusstsein/Risikokompetenz/Mündigkeit: Bescheid wissen über mögliche Risiken.
- Selbstständige Urteilsbildung, Widerstand gegen Verführung, Kritikfähigkeit



- Kohärenzsinn: Gefühl des Verankertseins. Personen mit hohem Kohärenzsinn sind in der Lage, ihrem Leben und dem eigenen Handeln einen Sinn zu geben, die Welt als verstehbar zu begreifen, und sie haben das Gefühl, Lebensaufgaben bewältigen zu können.
- Genuss- und Erlebnisfähigkeit
- Kognitive Fähigkeiten: Sie sind die Basis, auf der Jugendliche Konflikte und Probleme bewältigen. Dazu gehören u.a. analytisches, differenziertes Denken, Sprachvermögen, Entscheidungsfähigkeit.

### SOZIALE SCHUTZFAKTOREN

- Gutes Verhältnis zu den Eltern/Erziehungsberechtigten und anderen Bezugspersonen. (Positive und stabile Bindungserfahrungen, Vertrauen und Unterstützung in schwierigen Situationen)
- Sozial-emotional günstiges Erziehungsklima, feste emotionale Bezugspersonen
- Gutes soziales Netz, stabilisierende Freundschaftsbeziehungen (Vertrauen, Unterstützung und Deutungshilfe im Alltag)
- Förderliches Klima in der Schule, am Arbeitsplatz: Überschaubare Strukturen, angemessene Anforderungen, förderliche Umwelt etc.
- Zugang zu Information und Bildung
- Soziale Lage, befriedigende (Entwicklungs)Perspektiven u.a.m.

## Suchtvorbeugende Lebensumfelder

### SUCHTPRÄVENTION ZEIGT MÖGLICHKEITEN FÜR DIE GESTALTUNG EINER SUCHTVORBEUGENDEN UMGEBUNG AUF

Grundsätzlich will die Suchtprävention nicht den Konsum von Alkohol verbieten, sondern dazu beitragen, dass der Konsum nicht zu Problemen führt.

Um dieses Ziel zu erreichen haben zum Beispiel Einschränkungen der Erhältlichkeit von Alkohol, Beschränkungen der Werbung oder auch Besteuerung einen wichtigen Einfluss auf das Konsumverhalten der Menschen.

Die österreichische Suchtprävention setzte sich auch dafür ein, dass der Jugendschutz bundesweit vereinheitlicht wurde und fordert weiterhin, dass dieser konsequent kontrolliert wird. (Verhältnisprävention / strukturelle Prävention)



Solche verhältnispräventiven oder strukturellen Maßnahmen müssen auf politischer Ebene entschieden werden. EntscheidungsträgerInnen aus allen Politikbereichen sollen daher Entscheidungen danach überprüfen, ob sie der Entwicklung eines verantwortungsbewussten Umgangs mit Alkohol förderlich oder abträglich sind. Daher berät die Suchtprävention EntscheidungsträgerInnen und regt strukturelle Veränderungen an.

Auf kommunaler Ebene wirken förderlich gestaltete Rahmenbedingungen, wie z.B. das Angebot von attraktiven Formen der Freizeitgestaltung für Jung und Alt oder kostengünstige Möglichkeiten mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Hause zu kommen, suchtpreventiv.

### FÖRDERLICH GESTALTETE RAHMENBEDINGUNGEN IN VERSCHIEDENEN SETTINGS SCHAFFEN

Gesetzliche Maßnahmen sollten ergänzt werden mit strukturellen Maßnahmen in den konkreten Lebensumfeldern, wie zum Beispiel in der Schule. Klare Regeln, anregendes Lernumfeld und ansprechend gestaltete Räumlichkeiten und Außenanlagen wirken sich positiv auf die SchülerInnen aus. Die Schaffung eines entwicklungsfördernden, wertschätzenden und kooperativen Schulklimas trägt zur Vorbeugung von Suchtproblemen bei.

### EINE VERANTWORTUNGSVOLLE FESTKULTUR STÄRKEN

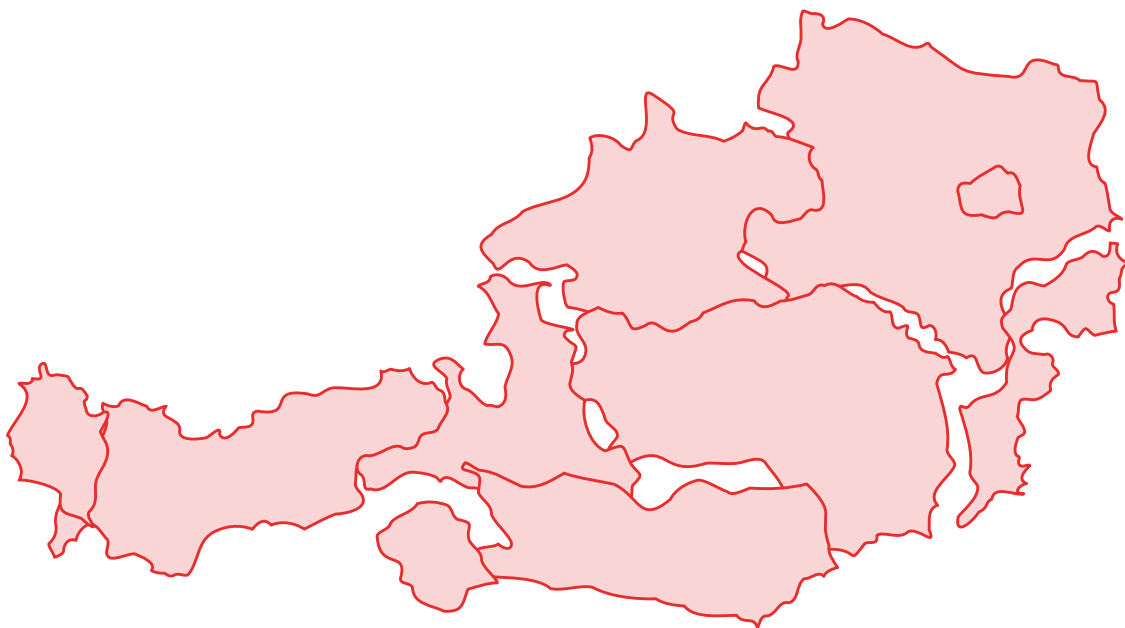
Im Sinne einer präventiven und jugendschutzfreundlichen Festkultur sollten LokalbesitzerInnen, Fest-VeranstalterInnen und Vereine soweit sensibilisiert werden, dass sie einen Beitrag zur Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol leisten. Attraktive, kostengünstige, alkoholfreie Alternativen sollten verpflichtend und gut sichtbar angeboten werden, damit jene Personen, die keinen Alkohol trinken möchten, weniger Druck zum Alkoholkonsum ausgesetzt sind und in ihrem Verhalten bestärkt werden. Wir haben [Vorschläge für eine verantwortungsvolle Kultur des Feierns](#) für Sie zusammengestellt.

# Fachstellen für Suchtprävention

## VIELFÄLTIGE MASSNAHMEN, ANGEBOTE UND BILDUNGSMÖGLICHKEITEN IN ALLEN NEUN BUNDESLÄNDERN

In jedem Bundesland in Österreich gibt es eine [Fachstelle für Suchtprävention](#), welche vielfältige suchtpreventive Angebote und Maßnahmen in unterschiedlichen Handlungsfeldern wie Schule, außerschulische Jugendarbeit, Familie, Freizeit, Gemeinde, Arbeitswelt und Betrieb anbietet. Ihre Anlaufstellen für gelebte Suchtvorbeugung im Alltag!

Die 9 Bundesländer-Fachstellen sind in der [Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung](#) zusammengeschlossen. Um den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu fördern, hat die Österreichische ARGE Suchtvorbeugung [20 Handlungsempfehlungen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol](#) für Österreich erarbeitet.



# Empfehlungen für den Umgang mit Alkohol

## 10 Empfehlungen für den Umgang mit Alkohol

Grundsätzlich gilt: Alkohol ist ein Zellgift. Es gibt keine gesunde Menge Alkohol. Sie wollen dennoch nicht ganz auf Alkohol verzichten? Hier 10 Tipps, wie Ihnen Alkohol weniger schadet und Sie zu einem bewussten Umgang mit Alkohol finden.

1

### TAGESLIMIT EINHALTEN

Frauen sollten nicht mehr als 16 g und Männer nicht mehr als 24 g Alkohol pro Tag zu sich nehmen. Das entspricht für Frauen höchstens 0,4 Liter und für Männer maximal 0,6 Liter Bier. Je weniger Sie trinken, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, an einer alkoholbedingten Krankheit zu erkranken.

2

### ALKOHOLFREI MACHEN

Mindestens zwei Tage pro Woche auf Alkohol gänzlich verzichten. Das schont die Gesundheit und spart Kalorien und Geld. Außerdem sollten Sie mehrmals im Jahr mindestens zwei Wochen Pause vom Alkohol machen.

Seien Sie nüchtern, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt, wie bei der Arbeit oder im Straßenverkehr. Verzichten Sie zum Wohl Ihres ungeborenen Kindes gänzlich auf Alkohol, wenn Sie schwanger sind.

3

### ALKOHOL MIT WASSER ABWECHSELN

Zwischen alkoholischen Getränken immer wieder auch zu nicht-alkoholischen Getränken greifen. Alkohol entzieht dem Körper Wasser, und das führt zum Katergefühl am nächsten Tag. Wenn Sie durstig sind, trinken Sie vor einem alkoholischen Getränk ein Glas Wasser.



4

**ERST ESSEN, DANN TRINKEN**

Essen macht Alkohol zwar nicht gesünder. Wer aber satt ist, wird weniger rasch betrunken.

5

**NICHT MISCHEN**

Trinken Sie nicht durcheinander. Bleiben Sie bei einer Sorte Alkohol. Zwar hat das Durcheinandertrinken keinen direkten Einfluss auf die Verträglichkeit, aber wenn Sie verschiedene alkoholische Getränke trinken, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Sie Ihren Konsum falsch einschätzen und mehr Alkohol trinken.

6

**KEINE RUNDEN AUSGEBEN & KEINEN DRUCK ERZEUGEN**

Ständig in Gruppen reihum Alkohol auszugeben führt dazu, dass man mehr trinkt als gewollt und ist nebenbei noch teuer. Üben Sie keinen Druck auf andere aus, Alkohol zu trinken.

7

**MIXGETRÄNKE & HOCHPROZENTIGES MEIDEN**

Schnaps, Wodka, Rum, Gin usw. machen sehr schnell betrunken und man verpasst leichter den Moment, an dem es zu viel wird. Gerade bei süßen Mixgetränken wird der Alkoholgehalt oft unterschätzt.

8

**JUGENDSCHUTZ BEACHTEN**

Kein Alkohol für Kinder und Jugendliche unter 16 und keine Getränke mit gebranntem Alkohol unter 18 Jahren. Seien Sie jungen Menschen ein Vorbild im Umgang mit Alkohol.

9

**VORSICHT BEI MEDIKAMENTEN & CHRONISCHEN KRANKHEITEN**

Alkohol kann die gewünschte Wirkung eines Medikaments beeinträchtigen. Vergewissern Sie sich, ob Sie bei der Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken dürfen. Klären Sie, ob Sie wegen chronischer Krankheiten (z.B. Diabetes, Lebererkrankungen) besonderen gesundheitlichen Risiken ausgesetzt sind und daher abstinenter oder besonders zurückhaltend sein sollten.

10

**VERMEIDEN SIE VOLLRÄUSCHE**

Ein Rausch belastet Ihre Organe sehr stark.



Österreichische Dialogwoche  
**ALKOHOL**

Eine Initiative der

**ÖSTERREICHISCHE ARGE**  
**SUCHTVORBEUGUNG**

In Kooperation mit

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

**Gesundheit Österreich**  
GmbH •••



**Fonds Gesundes**  
**Österreich**



**Dachverband der**  
**österreichischen**  
**Sozialversicherungen**