



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Suchtprävention

147 – Rat auf Draht

Mag. Susanne Lindl
MMag. Marlena Koppendorfer

Wien, 19.10.2016



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

147 Rat auf Draht

VORSTELLUNG



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Geschichte

- ❖ **1987** Start von „Rat auf Draht“ als Hotline zu einem Fernsehformat im ORF
- ❖ **1999** Notruf 147
- ❖ **2000** Onlineberatung
- ❖ **2005** Homepage www.rataufdraht.at
- ❖ **2010** Facebook-Seite
- ❖ **2012** Hotline für vermisste Kinder 116000
- ❖ **2013** Chat Beratung
- ❖ **2014** „147 Rat auf Draht gemeinnützige GesmbH“ unter der Führung von SOS-Kinderdorf
- ❖ **2015** Instagram Account
- ❖ **2016** WhatsApp Broadcasting



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Angebote

- ❖ **Telefon:** 147 - rund um die Uhr, österreichweit, kostenlos, anonym
- ❖ **Online Beratung**
- ❖ **Chat Beratung:** jeden Dienstag und Freitag von 18-20 Uhr
- ❖ **Webpage:** <https://www.rataufdraht.at>
- ❖ **Facebook:** <https://www.facebook.com/147rataufdraht>
- ❖ **Instagram**
- ❖ **WhatsApp Broadcasting**



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Alleinstellungsmerkmale

- ❖ Einzige Notrufnummer für Kinder und Jugendliche in Österreich
- ❖ Niederschwelliges Angebot
- ❖ Anonymität
- ❖ 24 Stunden Erreichbarkeit, auch an Feiertagen und zum Wochenende
- ❖ Ohne Vorwahl aus ganz Österreich zum Nulltarif
- ❖ Keine Auflistung in der detaillierten Telefonrechnung
- somit kann niemand nachvollziehen, wer wie oft oder wie lange angerufen hat
- ❖ Keine ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Leistungen

- ❖ Psychologische Beratung und Unterstützung
- ❖ Krisenintervention
- ❖ Begleitung in schwierigen Lebenssituationen
- ❖ Information
- ❖ Aufklärung
- ❖ Prävention
- ❖ Österreichweite Drehscheibe zum öffentlichen psychosozialen Netz
- ❖ Konferenzschaltung und Begleitung bei einem Gespräch mit weiterführenden Stellen



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Warum fällt es Jugendlichen vielleicht besonders schwer, glücklich zu sein (Gehirn und Belohnung)?

**BESONDERHEITEN BEI
JUGENDLICHEN**



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Belohnungszentrum

System aus Neuronen, die Dopamin als Botenstoff verwenden, und das entscheidend an der Entstehung positiver Gefühle beteiligt ist. Die Zellkörper liegen im ventralen Tegmentum, und ziehen in die Amygdala, den Hippocampus und den Nucleus Accumbens.



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Zuständig für

- Erkennen von Emotion
- Verarbeitung und Verwertung
- Fehler und Konflikterkennung
- Entscheidungsfindung
- Anpassung situativ und langfristig
- Ausschüttung / Verlust von Glückshormonen bei Erfolg und Einnahme von Drogen, Stimmungsschwankungen, Desinteresse und Langeweile



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Pubertät – Gehirn als Großbaustelle

- Umbau ist dynamischer Prozess, der im Kleinhirn beginnt (11J.) und im Frontalhirn endet (ca. 25J.)
- Wachstumsschub, frische Verzweigungen wachsen, weniger beanspruchte Verzweigungen verschwinden.
- Myelinisierung der Nervenbahnen: Signalübertragung wird schneller, aber auch starrer



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Was bedeutet das im Alltag?

Präfrontaler Kortex erst mit ca. 25 Jahren ausgebildet →

- Emotionale und soziale Missverständnisse, Gefühlsverwirrung
- Konsequenzen des eigenen Verhaltens oft nicht abschätzbar



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Nucleus accumbens viel träger bei Jugendlichen als bei Erwachsenen

→ Langeweile, Desinteresse, vermehrt auf der Suche nach Kick

Im Gegensatz zu Kindern und Erwachsenen lernen Jugendliche hauptsächlich durch Belohnung (und nicht durch Strafe).



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Ab wann sprechen wir von Sucht?

SUCHT UND SUCHTVERHALTEN



Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

2 Arten von Sucht

Substanzgebundene Sucht

- Legale Suchtmittel (Alkohol, Nikotin)
- Illegale Suchtmittel

Substanzungebundenen Sucht (körpereigene Endomorphine)

- Missbrauch von Medien
- Spielsucht, Essstörung, Arbeitssucht, Liebes- und Sexsucht, Kleptomanie, Kaufsucht, Suche nach Extremsituationen



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an: Rat auf Draht, kostenlos, anonym, österreichweit.

Phasen der Entstehung von Sucht

Einleitungsphase
(Genuss,
Gebrauch)

Kritische Phase
(Missbrauch,
ausweichendes
Verhalten)

Chronische Phase
(Gewöhnung,
Abhängigkeit,
Suchtdynamik)

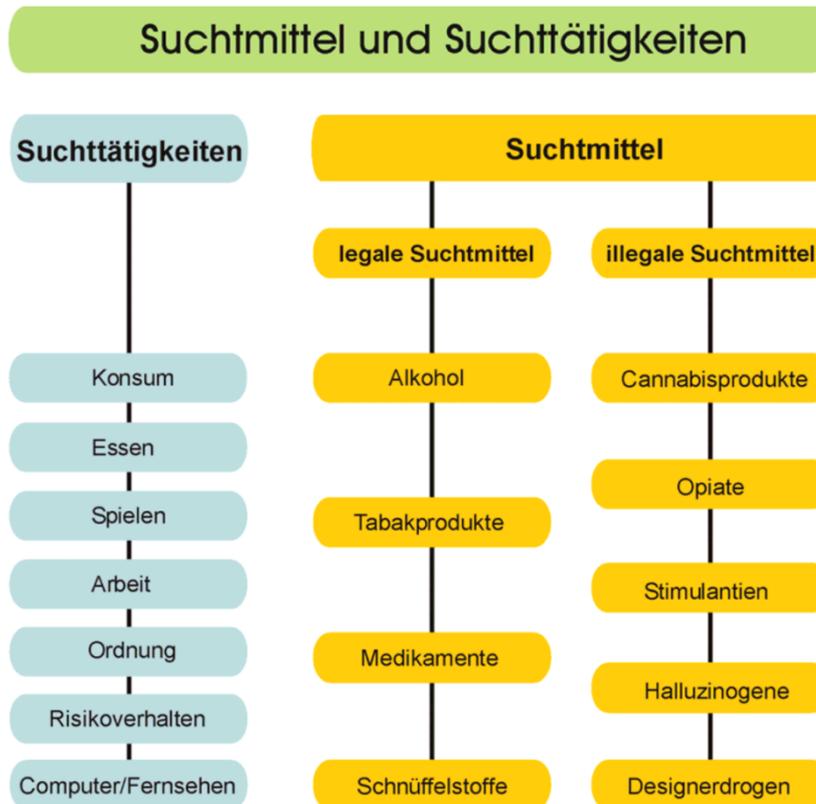


Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Suchtmittel und -tätigkeiten





Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Suchtdefinition

- * starker und gelegentlich übermächtiger Wunsch oder eine Art **Zwang**
- * **verminderte Kontrollfähigkeit** bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums
- * körperliches **Entzugssyndrom** bei Beendigung oder Reduktion des Konsums
- * **Toleranz**. höhere Dosen für gleiche Wirkung
- * zunehmend Ausrichtung des Verhaltens auf Substanzkonsum, fortschreitende **Vernachlässigung** anderer Interessen
- * fortgesetzter Konsum trotz **negativer Folgen**, z. B. Leberschädigung durch exzessives Trinken, depressive Verstimmung



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Sucht am Beispiel Umgang mit Medien

MEDIENSUCHT

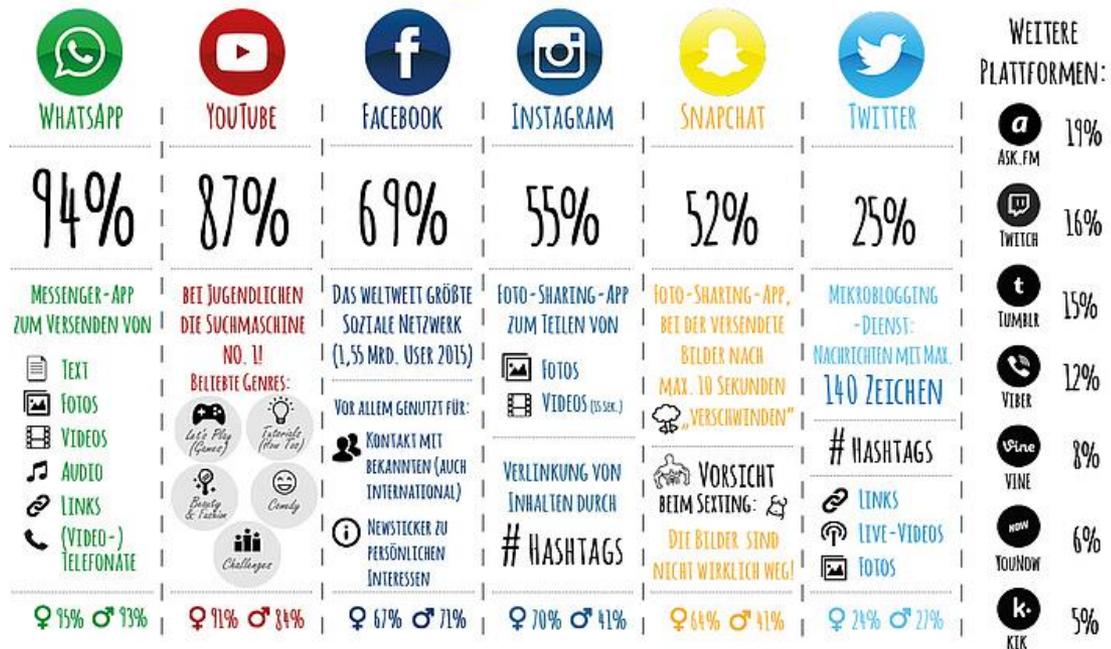


Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Zahlen und Fakten zu Whatsapp und Co

JUGEND-INTERNET-MONITOR 2016 ÖSTERREICH **Saferinternet.at**
Das Internet sicher nutzen!



Der Jugend-Internet-Monitor ist eine Initiative von Saferinternet.at und präsentiert aktuelle Daten zur Social-Media-Nutzung von Österreichs Jugendlichen. Repräsentative Online-Umfrage im Auftrag von Saferinternet.at, durchgeführt vom Institut für Jugendkulturforschung, November/Dezember 2015. n = 407 Jugendliche aus Österreich im Alter von 11 bis 17 Jahren, davon 199 Mädchen. Mehrfachnennungen möglich, Icons designed by Freepik.com & Flaticon.com. Font: Armatto © Vernon Adams, lizenziert unter SIL, Open Font License, Version 1.1. Diese Infografik ist lizenziert unter der Creative Commons-Lizenz Namensnennung - Nicht kommerziell (CC BY-NC 3.0 AT).



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Zentrale Ergebnisse

- **„Nutzen Mädchen und Burschen die gleichen Sozialen Netzwerke?**
Der Jugend-Internet-Monitor 2016 macht deutlich, dass bei Mädchen teilweise andere Soziale Netzwerke beliebter sind als bei gleichaltrigen Burschen. Während **WhatsApp** bei beiden Geschlechtern **gleichermaßen auf Platz 1** landet (95 % bei den Mädchen, 93 % bei den Jungen), gibt es bei anderen Plattformen deutliche Unterschiede.
- So nutzen Mädchen **Instagram** mit 70% deutlich häufiger als Burschen (41 %); ein ähnliches Bild zeigt sich auch im Fall von **Snapchat** (64 % gegenüber 41 %). Auch **YouTube** ist bei weiblichen Jugendlichen etwas beliebter als bei männlichen (91% gegenüber 84 %). Für männliche Jugendliche spielt dafür **Facebook** mit 71 % eine wichtigere Rolle als für weibliche mit 67 %. Die Nase vorne hat bei den Burschen auch das Videospiele-Portal **Twitch** (27 % gegenüber 4 % bei den Mädchen).
- **Zur Erhebung:**
Für den Jugend-Internet-Monitor 2016 wurden in einer repräsentativen Online-Umfrage des Instituts für Jugendkulturforschung 407 Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren im Zeitraum November/Dezember 2015 zu ihrer Nutzung von Sozialen Netzwerken befragt.“



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Medien- und Onlinesucht

- Risiken exzessiver Nutzung: Je mehr Zeit online, desto weniger für andere Dinge; körperliche Gesundheit (Haltungsschäden, Ess- und Trinkverhalten, mangelnde Bewegung, Kopfschmerzen o.ä.), Abhängigkeit kann sich entwickeln, jugendgefährdende Inhalte als Risikofaktor, fehlende Medienkompetenz
- Nicht stoffgebundene Sucht – lt. ICD 10 bisher (noch) kein eigenes Störungsbild
- Internet und Onlineaktivitäten ermöglichen in eine anonyme Scheinwelt zu flüchten (z.B. beim Chatten), um ihre Probleme zu vergessen.
- Likes, Views als Bestätigung und Belohnung
- Kriterien für eine Onlinesucht:
 - Häufiger, unwiderstehlicher Drang, ins Internet zu gehen
 - Kontrollverluste (=länger als beabsichtigt online sein), einhergehend mit Schuldgefühlen
 - Negative soziale Auffälligkeit im engsten Umkreis
 - Nachlassende Arbeitsfähigkeit
 - Verheimlichung des Ausmaßes der Online – Zeiten
 - Psychische Irritabilität bei Verhinderung online zu sein
 - Mehrfache vergebliche Versuche der Einschränkung



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Welche Faktoren spielen in der Suchtprävention eine besondere Rolle?

SUCHTPRÄVENTION



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Funktionen?

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Funktionen von Sucht

Abenteuer, Grenzerfahrung

Ausgleich, Kompensation (Alkohol statt Liebe)

Problembewältigung

Dazu gehören bzw. Abheben, Auflehnen

Vergessen, Aushalten,

Flucht

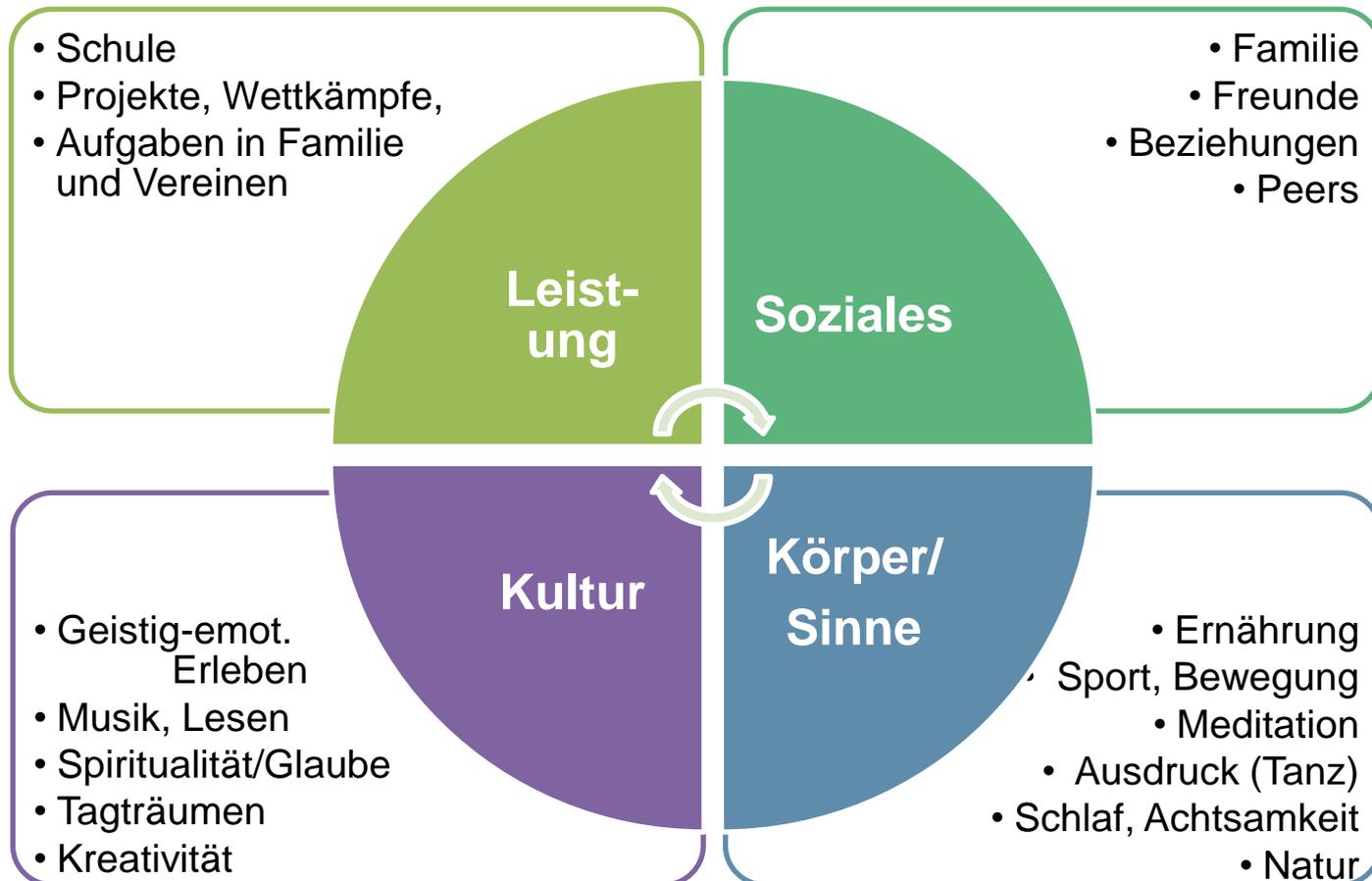


Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Stärkung versch. Lebensbereiche





Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Klaviermodell in der Prävention

- Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens viele unterschiedliche Strategien, mit Krisen und Problemen umzugehen
- Beispiel Person A hat im Umgang mit Krisen folgende „Tasten“
 - Gespräch mit Freunden oder Familie
 - Fußball spielen
 - Sich betrinken
 - Trommeln
 - Gedanken aufschreiben
 - Schule und Ablenkung durch „Lernen“
 - Konzert besuchen und tanzen
 - TherapeutIn kontaktieren
 - 147 Rat auf Draht anrufen 😊
- Es besteht keine Suchtgefahr, solange die Person alle „Tasten“ bespielt
- Suchtdynamik entsteht dann, wenn 1 oder nur noch wenige Tasten (Bsp. Computerspiel) als Lösungsstrategie für alles verwendet wird



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Tipps

Tipps

Tipps

Tipps

Familienleben in Projekte gliedern mit Zielen z.B. Fest mit Motto, Familien-Ausstellung, Spiele selbst entwickeln, Witze/Informationen zu einem Tier sammeln

Tipps

1x täglich gemeinsam Essen, ohne Fernsehen, Handy oder schwierig-belastende Gespräche

Tipps

Regelmäßige Familienkonferenz einführen (Gemeinsame Regeln in der Familie festlegen, Beschwerden äußern ohne zu Kritisieren, neue Projekte besprechen)



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.

Weiterführende Links

- <http://www.rataufdraht.at/themenubersicht/sucht> (Rat auf Draht Webseite)
- https://www.saferinternet.at/fileadmin/files/Materialien_2014/Flyer_Staendig_on.pdf (Mediensucht)
- <http://www.checkyourdrugs.at/> (Drogen, Menüpunkt: Substanzen)



Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

Wenn du Hilfe brauchst, ruf an! Rund um die Uhr, kostenlos, anonym, österreichweit.