

PLATTFORM GESUNDES



Idee
Konzept
Ausführung

PLATTFORM GESUNDES LEOBEN

- Die Plattform Gesundes Leoben hat sich aus dem Leitbild der Stadt Leoben entwickelt.
-
- **Stammgruppe**
Waltraut Hladny
GR Arno Maier
Gudrun Prosenak
Dr. Dieter Rauschenberger
Dir. Margit Valland

PLATTFORM GESUNDES LEBEN

- **Ziele**
Aufklärung, Vorbeugung und
Bewusstseinsbildung für einen
verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen
Gesundheit.
- **Schwerpunktthemen**
2005: Darmkrebsvorsorge
2006: Übergewicht
2007/2008: Sucht und Drogen
2009: Weiterführung Sucht und Drogen
- **Umsetzung**
Aktionen, Vorträge und Projekte mit Fachleuten

THEMA Sucht und Drogen – WARUM?

- Sucht ist ein gesellschaftliches Problem.
- Problematischer Konsum bei Erwachsenen und Jugendlichen.
- Die Jugend im Spannungsfeld zwischen unsicherer Persönlichkeit und gesellschaftlicher Erwartungshaltung
- Alkohol und Drogen zur Angst- u. Stressbewältigung
- Schwindende bis fehlende Risikokompetenz der Jugendlichen
- Biologische und sozioökonomische Akzeleration

ZIELSETZUNG ALLGEMEIN

- ▶ Temporärer Beitrag zur
Bewusstseinsbildung und
Sensibilisierung für Themen von
Allgemeininteresse



ZIELE DES PROJEKTS

- Kommunikation und Vernetzung zum Thema forcieren
- Informationen möglichst vielen Menschen zugänglich machen
- Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung
- Genusskultur in Leoben fördern
- Rahmenbedingungen für die Umsetzung der Ziele schaffen
- Alternativen aufzeigen und anbieten

ZIELGRUPPEN

- Bevölkerung allgemein
- MultiplikatorInnen
- Jugendliche und junge Erwachsene
- Eltern
- EntscheidungsträgerInnen
- Wirtschaft
- Fachpersonal, Sozial- und Bildungseinrichtungen

ALKOHOLKONSUM IN ÖSTERREICH 2005

- ▶ 15–99-jährige konsumierten rund 12,6 Liter reinen Alkohol
- ▶ Ca. 500 Krügel Bier oder $\frac{1}{4}$ Wein
- ▶ 36% geringen AK,
- ▶ 18% mittleren AK, 11% problematischen AK
- ▶ 5% (ca.340.000) alkoholkrank
- ▶ 31% abstinent oder fast abstinent

GESUNDHEIT UND TODESFÄLLE 2006

- ▶ 2578 Alkoholunfälle im Straßenverkehr
- ▶ 3564 Personen verletzt, 56 getötet
- ▶ 100 Todesfälle durch akute
▶ Alkoholvergiftung
- ▶ 8000 Tote durch Folgen der Alkoholkrankheit
- ▶ 191 Tote (2005) durch illegale Suchtgifte

EINE AKTION WIRD SICHTBAR



DAS RAD NEU ERFINDEN ?



PROJEKTUMSETZUNG

- ▶ Steuerungs- u. Vernetzungsgruppe (Stammgruppe)
- ▶ Stadt Leoben/Plattform „Gesundes Leoben“
- ▶ (verantwortlich für Inhalt, Organisation
- ▶ und Finanzierung)

- ▶ Planungs u. Expertengruppe
- ▶ Plattform „Gesundes Leoben“
- ▶ Exekutive
- ▶ Beratungseinrichtungen (LIBIT, BIZ u.a.)
- ▶ Rotes Kreuz
- ▶ SchulvertreterInnen
- ▶ Experten

- ▶ Moderation und Begleitung: blue | monday
- ▶ gesundheitsmanagement

- ▶ Planungstreffen: 5 Treffen (Dauer ca. 2 Stunden)



- „Mobil und Sicher“
Aktionstag mit Schulen
18. April

- Informationen zum Thema Drogen und ihre Gefahren
- Information zum Thema Gefahren im Straßenverkehr
- Überschlagsimulator
- Informationsstand der Polizei



Projekt mit den Wirten: „Sucht ade“ Sommer/Herbst 2009

Paket für Wirte:

- Toiletten-Kleber für die Gastronomie
- Jugendschutzgesetz
- Rezeptbroschüre „Alk ade‘ – Spaß okay“ der HBLA Leoben

Sucht ade

Plattform „Gesundes Leoben“ mit dem Schwerpunktthema „Sucht und Suchtvorbeugung“

Suchtvorbeugung bedeutet viel mehr als nur Verbote auszusprechen. Die Kampagne „Gesundes Leoben“ mit dem Schwerpunktthema „Sucht und Suchtvorbeugung“ will ohne erhobenen Zeigefinger für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol werben. Da Alkohol ein weit verbreitetes Genussmittel in unserer Gesellschaft ist, haben bereits viele Jugendliche ihre ersten Erfahrungen damit gemacht. Erfahrungen, die vom Problem aber gegenteiliges Wissen bis hin zum regelmäßigen Rauchersein reichen. Daher ist die Aufklärung, mit Alkohol verantwortungsbewusst und sinnvoll umzugehen, besonders wichtig.

Kampagne „Gesundes Leoben“ hat mit Zusammenarbeit des Gesundheitsmanagements, also mündiger, Diner-Raucherbegeisterte der HBLA Leoben und weiteren namhaften Beteiligten ein Suchtvorbeugendes Aufklärungspaket erarbeitet. Auch jährliche Leobener Gastwirte sind dem Projekt gegenüber durchaus positiv eingestellt und unterstützen die Kampagne. An den HBLA Leoben werden Pakete mit sechs Regeln für einen „sicheren Raucher“ angebracht. Abgesehen davon, dass an Mindestgröße vorwechsen Alkohol ausgeteilt wird, in einigen Lokalen werden alkoholfreie Magerdrinks angeboten. Hinweise für diese gesunden Kunden. Checklisten wurden von den Schülern der HBLA Leoben erstellt. Eine Rezeptbroschüre mit dem Titel „Alk ade – Spaß okay“ ist käuflich erworblich. Aufkleber zum Thema wurden von Diner-Raucherbegeisterten entwickelt und werden an Jugendliche verteilt. Ziel des Projektes ist das Wissen über Sucht und Missbrauch und deren Auswirkungen. Auch Erwachsene können mit kontrolliertem Trinken und mäßigem Umgang mit Alkohol gute Vorbildwirkung zeigen.



Unterstützer des Projektes „Sucht ade“: Anja Maier, Dietmar Feil und Wiltraut Hladky



September 2009 Stadtmagazin LEOBEN 21

MASSNAHMEN / VERANSTALTUNGEN 2008

■ Schülerwettbewerb „Sucht hat immer eine Geschichte“

Juni 2008



MASSNAHMEN / VERANSTALTUNGEN 2007

■ Gesundheitsmesse 23. März 2007



■ Aktionstag 5. Oktober 2007



MASSNAHMEN / VERANSTALTUNGEN 2009

- **GESUNDHEITSMESSE**
17.–19. April 2009
- Vortrag Dr. Wlasak (Richter)
- Infostände mit Experten:
Dr. Sinz (Psych. Erkrankungen und Sucht)
BIZ Obersteiermark (Spielsucht)
- Parcour mit Rauschbrillen
- Alkoholfreie Cocktails



MASSNAHMEN / VERANSTALTUNGEN 2008

- Elternsprechtage – Bücherkorb
Frühjahr 2008

- Gesundheitsmesse
April 2008



- Workshop „Was geht ab?“
Elternbildung mit VIVID
Jänner 2008

- Vortrag Prim.Dr. Kerbl
30. Jänner 2008



ELTERNSPRECHTAGE

- ▶ Information zum Thema Sucht an den Pflichtschulen
- ▶ Bücherkiste
- ▶ An Vorbildfunktion der Eltern erinnern



- ▶ Alkoholfreie Getränke/ Cocktails

ALK ADE – SPASS O.K.

LONG DISTANCE RUNNER



Leichtig-tieftiecher
Langdrink für viele
Gelegenheiten

Zutaten

- 18 cl Ananasaroma
- 1 cl Maracujasirup
- 1 cl Limettensaft
- 2 cl Eiswürfel

Garnieren

- 1/4 Scheibe Ananas
- Limettenscheibe

Zubereitung

- Alle Zutaten im Shaker mit Eiswürfeln kräftig schütteln
- In ein Fancyglas auf ein paar Eiswürfel abgießen

18

CAPI À LA DREARY



Erfreschender „Langdrink“
für die warme Jahreszeit

Zutaten

- 1/2 Limette
- 1 EL brauner Zucker
- 4 EL Crushed Ice
- 18 cl Mineralwasser
- 2 cl Maracujasirup

Garnieren

- Limettenscheibe
- Schwarzer Strohalm

Zubereitung

- 1/2 Limette in Spalten schneiden und in das Glas geben
- Den braunen Zucker darüber geben und mit einem Holzstäbchen gut zerdrücken
- Crushed Ice in das Glas geben, mit Mineralwasser aufgießen
- Zum Schluss den Maracujasirup dazugeben

19

Alk ade - Spaß o.k.!



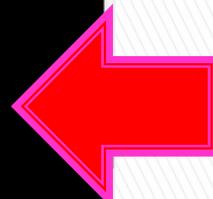
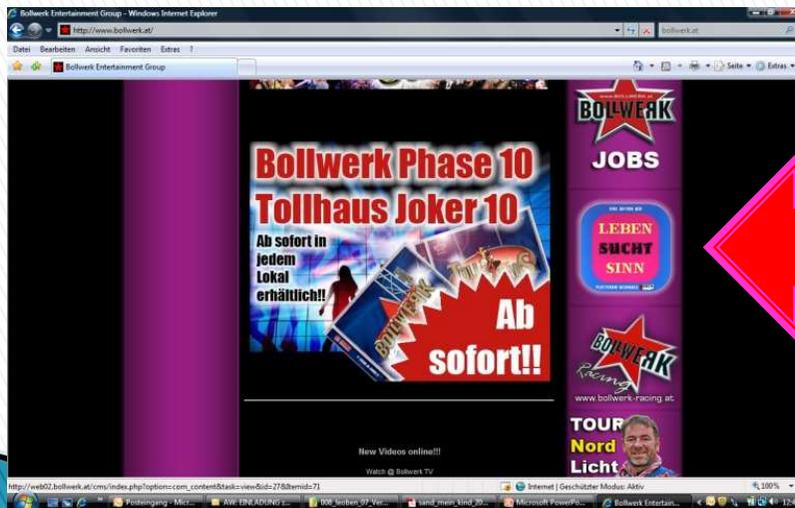
Mix Dir
Deinen Sommer!

HBLA- LEOBEN

MASSNAHMEN / VERANSTALTUNGEN 2008

JUGEND UND ALKOHOL – Safer Use Vernetzung mit der Gastronomie

AKTIONSTAG Jugend 12. September 2008



NIMM A SACKERL !



Regeln für einen „g`scheiten“ Rausch

BEWUSSTSEINSBILDUNG

Wir tun's zumindest **2x** wöchentlich!



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

„Lisa und ich genießen das Leben. Zu einem schönen Essen gehört für uns ein gutes Glas Wein, zum gemütlichen Abendplausch oft ein Flascherl Bier. Mit den Jahren machten sich aber erste Speckringe um den Bauch breit. Ein Freund, der super abgenommen hatte, rechnete uns eines Tages vor: Wenn Du an nur 2 Tagen pro Woche auf Deine Flasche Bier verzichtest, sparst das im Jahr 22.360 Kalorien! Das sind 3 Kilo auf der Waage. Seither sind Montag und Dienstag unsere alkoholfreien Tage. Meine leichten Magenschmerzen sind weg und meine alten Lieblingsjeans passen mir auch wieder.“



Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt mindestens 2 alkoholfreie

Tage pro Woche. Die Leber kann komplett entgiften, die Schleimhäute in Mund, Speiseröhre, Magen und Darm erholen sich.

2x „ohne“ – so gelingt's:

1. Wählen Sie Tage, an denen weder Gäste noch Feiern im Kalender stehen.
2. Zu zweit geht's leichter. Planen Sie mit Ihrem Partner sonntags die alkoholfreien Tage der nächsten Woche.
3. Eine Kanne Tee beim Fernsehen ist ein wohliger Genuss, nicht nur im Winter.
4. Verdünnte Säfte oder selbstgemachte Sirupe bringen Abwechslung. Versuchen Sie einen Ingwer-Limon-Sirup. Wetten, dass der auch bei Ihren Gästen gut ankommt?

VOM KIPPEN ZUM NIPPEN:

- Es muss nicht immer pur sein: Wein schmeckt nicht nur an warmen Tagen herrlich, wenn man ihn mit (viel) Soda spritzt. Schon proBIER? Bier mit Soda gespritzt.
- Wasser gegen den Durst trinken, Alkohol genießen! Am besten auch immer Wasser zum Gläschen Wein oder Bier trinken.
- Wer nach dem Sport 1/2 Stunde mit dem Alkohol wartet, regeneriert schneller.
- Gehirn und Leber reagieren im Alter auf Alkohol empfindlicher. Alkohol wird dann langsamer abgebaut. Ihr Körper profitiert in der zweiten Lebenshälfte ganz besonders vom gemäßigten Alkoholenuss.
- Vor allem für Frauen sind alkoholfreie Tage und bewusst kleine Trinkmengen ein Gewinn, denn sie vertragen weniger Alkohol als Männer.

Ingwer-Limon-Sirup: ½ Knolle geschälten Ingwer in Scheiben schneiden, mit dem Saft von 6 Limetten, 250 g Zucker und 1 Glas Wasser 15 Minuten kochen. Absieben, in eine Flasche füllen, im Kühlschrank 2 Wochen lagern. Mit Soda oder Wasser aufgespritzt zaubern Sie daraus im Nu einen tollen alkoholfreien Drink.

Wer richtig genießt, hat mehr vom Leben!

„Ein Gläschen Wein ist etwas sehr Genussvolles. Genießen mit Maß lautet das gesunde Motto. Leider trinken viele Landsleute regelmäßig Mengen, die als gesundheitsgefährdend gelten. Gönnen Sie Ihrem Körper schon ab dieser Woche mindestens 2 Tage ganz ohne Alkohol. So können sich Leber, Herz und Magen wieder erholen!“



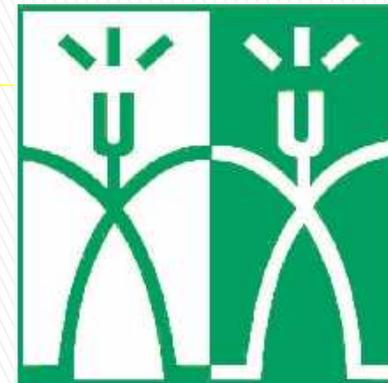
Mit herzlichen Empfehlungen
Ihr Gesundheitsminister
Alois Stöger

LEBEN SUCHT SINN – Präsentation Schulprojekt



Schulprojekt Sucht- und Gewaltprävention

Ein Kooperationsprojekt von:



ARGE Jugend gegen
Gewalt und Rassismus

Plattform „Gesundes



”

- **Modulsystem für Schulen zum Thema Suchtprävention und Gewaltprävention**
- **Ziel:** vielfältige und langfristige Auseinandersetzung der Schule mit den Themen Sucht und Suchtvorbeugung sowie Gewaltprävention
- **Umsetzung:** Angebot für Schulen von 10 Modulen in Form von Workshops und Exkursionen (mindestens 3 Module sollen durchgeführt werden, um eine bewusste Auseinandersetzung mit den Themen zu erreichen)

SCHULPROJEKT: Umsetzung

- 1. Modul: Vortrag Jugendschutzgesetz vor Schülern bzw. Beantwortung allgemeiner Fragen durch Kripo (KRB)
(1 –2 UE ab 6. Schulstufe)
- 2. Modul: Vortrag SMG durch KRB vor Schülern (1– 2 UE ab 8. Schulstufe)
- 3. Modul: Vortrag Dr. Rauschenberger zum Thema „Alkohol“ (2 UE ab 7. Schulstufe)
- 4. Modul: „Safer-Use „ Über den richtigen Umgang mit Alkohol (3 UE ab 7. Schulstufe) – Arbeitsunterlagen
- 5. Modul: Exkursion zur Polizei Leoben für SchülerInnen (ca. 2 –3 UE ab 5. Schulstufe)

SCHULPROJEKT: Umsetzung

- 6. Modul: Besuch der Justizanstalt Leoben mit SchülerInnen (ca. 2– 6 UE ab 8. Schulstufe)
- 7. Modul: Elternabend – Thema Suchtprävention (in Zusammenarbeit mit VIVID)
- 8. Modul: Lehrerfortbildung (in Zusammenarbeit mit VIVID)
- 9. Modul: Gewaltprävention "Out the Outsider" (ca. 4 UE ab 6. Schulstufe) oder „Welle gegen Gewalt“
- 10. Modul: Workshop Gewaltprävention der ARGE Jugend gegen Gewalt und Rassismus

Projektleitung: Nicole Peikler

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

POLIZEI 

Bezirksinspektorin Nicole PEIKLER
Kriminalprävention
Stadtpolizeikommando Leoben
Operativer Kriminaldienst FB 03-04
Josef-Heissl-Str. 14
8700 Leoben

TEL: +43-(0)59133-6390-324

FAX: +43-(0)59133-6390-319

nicole.peikler@polizei.gv.at

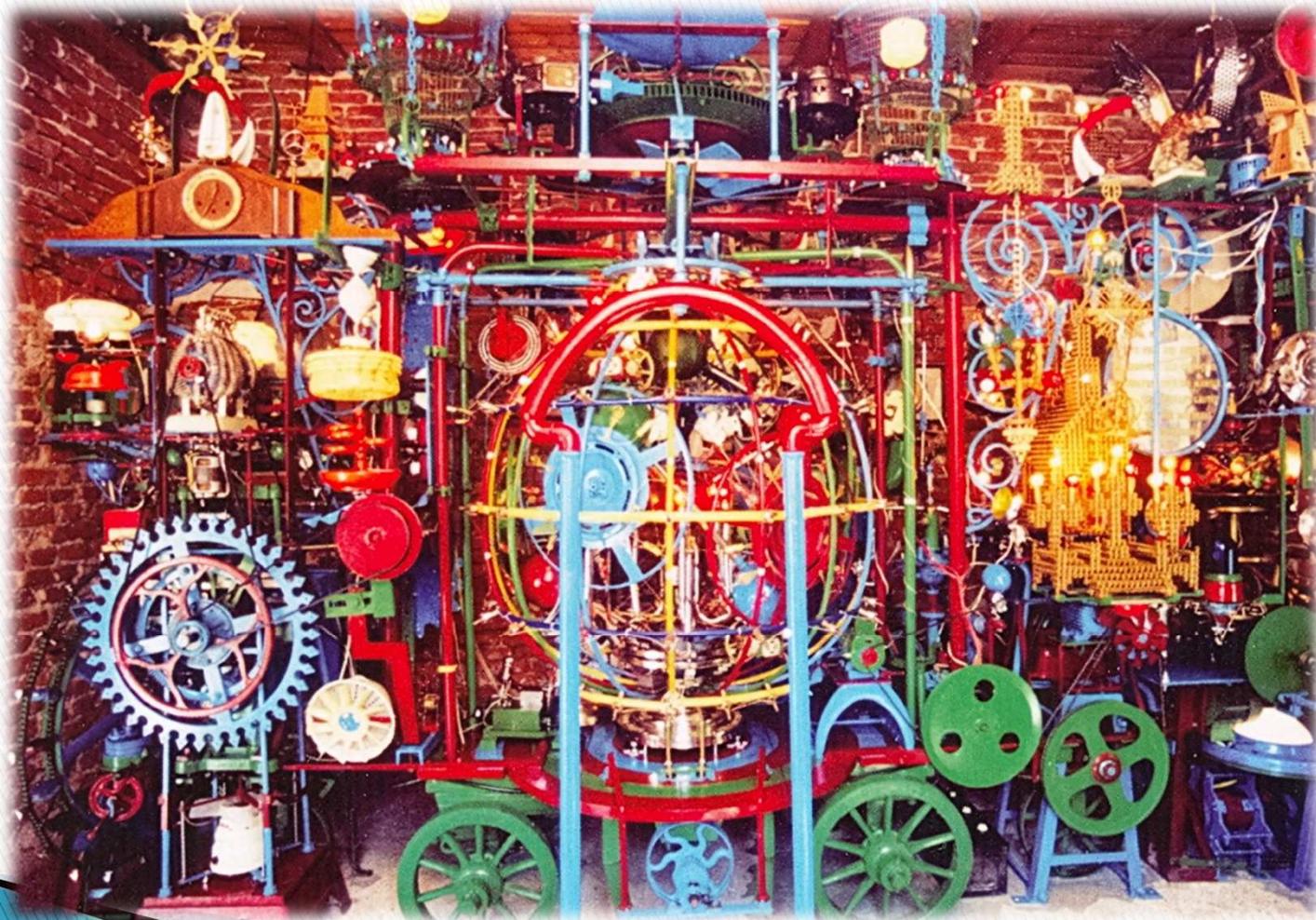
(Anfragen und Terminvereinbarungen per Mail)

ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN

- ▶ Ansprechpartner für aktuelle Themen
- ▶ Motor u. Katalysator
- ▶ Kompetenzerwerb durch Information vermitteln
- ▶ Nachhaltigkeit erreichen
- ▶ Selbstläufer durch Einbindung bestehender Strukturen kreieren
- ▶ Netzwerke erhalten und Interessierten den Zugang dazu ermöglichen
- ▶ Neue Themenkreise erschließen



ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN



KRITISCHE STIMMEN



DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT !



D.Rauschenberger, 2009

