

## Tips KW 28 Seite 2

„G'SUNDHEIT“

# Aufklärung humorvoll verpackt

**WELS.** 560 Jugendlichen aus verschiedenen Schulen und Schulstufen wurde einen Vormittag in puncto Alkohol, Drogen, Sexualität und Räuchen ordentlich ins Gewissen geredet - und die Schüler haben dazu kräftig applaudiert und gejubelt.

Was ungewöhnlich klingt, hat der Kabarettist Ingo Vogl geschafft. Mit seinem Programm „G'sundheit“ hat er die Teenager im Stadttheater unterhalten.



Kabarettist Ingo Vogl verpackte humorvoll das Thema Drogengefahr.

Vogl erzählte von eigenen Erfahrungen und seinen Erlebnissen bei seiner Tätigkeit als Sanitäter. Wie sinnvoll Kondome sind, was Drogenkonsum bewirken kann und was zu tun ist, wenn man mal Mist gebaut hat - darüber hat Vogl aufgeklärt. Er hat zum Nachdenken angeregt und mit der richtigen Portion Humor auch für herzhaft Lacher und viel Applaus gesorgt, auch bei den mitgekommenen Lehrern. ■

## Tips KW 28 Seite 2

# Die Stadt setzt Zeichen: Jugendliche sollen nicht in die Sucht schlittern

**WELS.** Die Stadt arbeitet im Rahmen des Projektes „Wir setzen Zeichen“ aktiv im Bereich Suchtprävention. Tips unterstützt die Stadt dabei mit einer Serie.

Kommunen können langfristig wichtige Schutzfaktoren entwickeln, die eine Sucht verhindern sollen. Alle Lebensbereiche wie Schule, Vereine, Familie, Polizei, Politik können und sollen miteinbezogen werden.

Beim Suchtvorbeugungsprojekt in Wels geht es um Wissensvermittlung über Sucht, Substanzen und Vorbeugung. Durch die Einbeziehung von Schulen, Kindergärten und Eltern sollen die Jugendlichen wichtige Schutzfaktoren gegen Sucht aufbauen. Dieser Aufbau spielt sich auf drei Ebenen ab: auf der persönlichen (positive Lebenseinstellung), auf der familiären (Stabilität, Erziehungsstil) und der sozialen Ebene (Schulen). Der erste Schwerpunkt des



Alkoholmissbrauch hat schwere Folgen, vor allem bei Jugendlichen.

Suchtpräventionsprojektes der Stadt bezieht sich auf den Alkohol. Das Genussmittel ist in der Gesellschaft weit verbreitet: ein Schlückchen Sekt zu Neujahr, oder ein Schluck Bier, weil es so gemütlich ist. Das ist kein Problem, so lange mit Alkohol verantwortungsvoll umgegangen wird - in jeder Altersschicht.

Der verantwortungsbewusste Umgang ist eine wichtige Entwicklungsstufe von Jugendli-

# WIR SETZEN ZEICHEN

SUCHTVORBEUGUNG  
IN DER STADT WELS

Wo man dieses Zeichen sieht, ist die Stadt im Bereich Suchtprävention aktiv.

chen. Sie sollten die Risiken kennen.

### Was bewirkt Alkohol?

Alkohol beeinträchtigt die Wahrnehmung und die motorischen Fähigkeiten und wirkt sich auf das Verhalten aus. Mögliche Folgen sind Autounfälle, Raufereien oder Stürze.

Darüber hinaus können Gehirn und Organe geschädigt werden, vor allem bei Kindern und Ju-

gendlichen, bei denen diese noch nicht ausgereift sind. Häufiger Alkoholkonsum kann zur Abhängigkeit führen, mit gefährlichen Folgen für die Gesundheit und das soziale Umfeld.

### Was können Eltern tun?

Eltern können ihre Kinder unterstützen, klar Position gegen Alkoholexzesse beziehen, Vorbild sein und sich gemeinsam mit ihren Kindern mit dem Problem auseinandersetzen.

Es wird die Broschüre „Über Alkohol reden. Was Eltern wissen sollten“ an jeden Welsler Haushalt mit Kindern geschickt. Im Bereich der Multiplikatoren gab es bereits Fortbildungen, ebenso wurden alkoholfreie Cocktail-Workshops angeboten. ■

### WIR SETZEN ZEICHEN

Suchtvorbeugung in Wels  
Sept. 2009 bis Sept. 2012  
Details dazu findet man auf:  
[www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen)  
Bewusstseinsbildung, Wissensvermittlung, konkrete Aktivitäten, Aufbau von Schutzfaktoren

# „Wir setzen Zeichen“: Projekt zur Vermeidung von Süchten aller Art



Dank des Entgegenkommens von Mag. Wolfgang Stöttinger, Geschäftsführer der Firma sab-tours, ist ab sofort ein Bus der Linie Wels ein Jahr lang als fahrende Werbebotschaft für das Projekt „Wir setzen Zeichen – Suchtvorbeugung in der Stadt Wels“ unterwegs.

**Sucht kann einem heutzutage in vielfältigsten Formen begegnen: Nicht nur in Form illegaler Substanzen wie Cannabis, Heroin...**

Zum einen muss – neben natürlich ebenfalls wichtigen kurativen (= heilenden, z.B. Drogenersatzprogramme) und ordnungspolitischen Maßnahmen (z.B. Lokalüberprüfungen als Gewerbebehörde) – die Suchtvorbeugung massiv forciert werden. Diese darf sich jedoch wiederum nicht alleine auf illegale Drogen beschränken und kann nur bei gemeinschaftlichem Vorgehen langfristig zum Ziel führen. Die Stadt Wels hat deshalb in Kooperation mit zahlreichen Partnern wie etwa dem Institut Suchtprävention in Linz das groß angelegte Projekt „Wir setzen Zeichen – Suchtvorbeugung in der Stadt Wels“ ins Leben gerufen.

**„Höhere Lebensqualität ohne Sucht“**

„Ziel ist es, den Welsern – und hier vor allem den Jugendlichen – klar zu machen, welche Folgen Sucht haben kann und um wie viel höher die Lebensqualität ohne diese Folgen ist“, betonen Bürgermeister

Dr. Peter Koits und Sozial- und Gesundheitsstadträtin Silvia Huber. Langfristig soll auf diese Weise jermittelt in der Umsetzung: „Aktuell liegt der Schwerpunkt des Projektes bei verschiedenen Maßnahmen rund um das Thema Alkoholmissbrauch und was man dagegen tun kann. Das Projektteam hat etwa bereits seit Ende des vergangenen Jahres in enger Zusammenarbeit mit dem Institut Suchtprävention verschiedenste Informationsveranstaltungen und Schulungen bei möglichen Multiplikatoren wie Betrieben oder sozialen Initiativen durchgeführt. Dazu zählen beispielsweise die Workshops „Suchtprävention mit Lehrlingen“ für Lehrlingsausbildner am Magistrat Wels und „Rausch und Risiko XL“ für Lehrlinge von Magistrat und E-Werk Wels AG, das Projekt „Peer Drive Clean“ mit den Fahrschulen City Driver und Oliver oder der Workshop „Talk About – Konsum/Genuss/Rausch im Alltag“ bei der Initiative FAB 4U bzw. der Produktionsschule des Berufsförderungsinstitutes. „Ziel soll sein, dass sich die Jugendlichen bewusst werden, welche Gefahren vom Alkohol für ihre Gesundheit ausgehen“, erklären Bürgermeister Dr. Koits und

Stadträtin Huber. Weiters gab es zum Beispiel bereits eine gezielte Fortbildung von Schulärzten und Fernkursen an der Polytechnischen Schule. Auf diese Weise soll bei Personen (vor allem Jugendlichen), bei denen bereits ein Missbrauch oder ein Suchtverhalten zu erkennen ist, ein Abgleiten in eine Abhängigkeitserkrankung nach Möglichkeit vermieden werden. Am Mittwoch, 7. Juli widmete sich das Projekt „Wir setzen Zeichen – Suchtprävention in Wels“ ganz den Schulen, u.a. mit einem Suchtpräventionskabarett im Stadttheater Greif. Auch bei verschiedenen Festen und Veranstaltungen wie etwa dem Badfest im Welldorado haben Mitglieder des Projektteams Informationsmaterial verteilt.

**„Maßnahmen für die Zukunft“**

Für die nähere Zukunft sind weitere Maßnahmen bezüglich der Alkoholproblematik in Planung, beispielsweise eine eigene Schulung für das Kindergarten- und Hortpersonal zum allgemeinen Thema „Suchtprävention im Kindergarten“ sowie ein Elternvortrag unter

dem Titel „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?“. Stichwort Eltern: „Diese sind zumindest bis zu einem Titel; Ober’Alkohol’ reißt: was Eltern wissen sollten“ produziert und zielgerichtet verteilt. Weitere Verbündete sollen etwa Lokale und Supermärkte sein, die zu verstärkten Ausweiskontrollen, Jugendschutzschulungen und einem attraktiveren und breiteren Angebot an alkoholfreien Getränken bewegt werden sollen. In Planung ist überdies für den Herbst die Ausschreibung eines Präventionspreises der Stadt Wels für Schulen, Betriebe und Jugendgruppen. Und mit einer Plakatkampagne soll in nächster Zeit in diversen Medien auf die Projektschwerpunkte Alkohol, illegale Substanzen, Essstörung und Rauchen hingewiesen werden. Die detaillierten Maßnahmen zu den letzteren drei Themenbereichen werden noch bekannt gegeben. „Wir sind zuversichtlich, dass die Stadt Wels mit diesem Projekt in jeder Hinsicht ein deutliches Zeichen hinsichtlich Suchtvorbeugung setzen kann“, betonen Bürgermeister Dr. Koits und Stadträtin Huber abschließend. Aktuelle Projektinfos unter [www.wels.gv.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.gv.at/wirsetzenzeichen) im Internet!



**WIR  
SETZEN  
ZEICHEN**

SUCHTVORBEUGUNG  
IN DER STADT **WELS**

## ALKOHOL

Alkohol ist eine Alltagsdroge, Kulturgut, Genuss-, Sucht- und Rauschmittel zugleich - mit zum Teil unterschätztem Gefahrenpotential. In Österreich sind 350.000 Menschen alkoholabhängig. Sucht – insbesondere Alkoholabhängigkeit – definiert sich über die verminderte Kontrolle im Umgang mit der Substanz, dem Auftreten von Entzugserscheinungen, einer steigenden Dosierung um die erwünschte Wirkung zu erzielen. Gleichzeitig kommt es zu einer zunehmenden Vernachlässigung von Aufgaben und Interessen.

### Kontrollierter Genuss

Übermäßiger Alkoholkonsum führt zu körperlichen und physischen Erkrankungen. Durch die enthemmende Wirkung steigen Gewaltbereitschaft und Unfallhäufigkeit. Zudem entstehen soziale Belastung in Familie und Beruf. Prävention will den Genuss nicht unterbinden. Wichtig ist ihr der risikoarme Konsum. Dieser ist maßvoll und situationsangepasst: Alter, Geschlecht, Alkoholmenge und das Umfeld, in dem getrunken wird, spielen dabei wichtige Rollen.



institut  
sucht  
prävention  
PRO MENTE OÖ

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

SUCHTPRÄVENTION

# „Wir setzen Zeichen“: Was Eltern bei Essstörungen tun können

**WELS.** Im Rahmen der Tips-Serie in Zusammenarbeit mit der Stadt zum Thema Suchtvorbeugung geht es diese Woche um Essstörungen. Die Ursachen dieses Suchtverhaltens liegen oft in der Familiengeschichte oder im Selbstwertgefühl einer Person.

Nach wie vor sind Frauen am meisten von Magersucht oder Bulimie betroffen. Sie erleben häufig, dass sie auf ihr Aussehen und ihren Körper reduziert werden.

### Grundformen

Bei der **Magersucht** (Anorexia nervosa) nehmen die Betroffenen stark ab und erreichen dieses Untergewicht mit exzessivem Sporttreiben, oft auch durch Missbrauch von Appetitzüglern und Abführmitteln. Die Person ist äußerst perfektionistisch, hat eine verzerrte Körper-Wahrnehmung und ein geringes Selbstwertgefühl.

Bei der **Esssucht mit Erbrechen** (Bulimia nervosa) leiden die Be-

troffenen ebenfalls an Perfektionismus, geringem Selbstwert, Stimmungsschwankungen und Depressionen. Die Bulimie verbirgt sich aber hinter Normalgewicht. Die Folgen sind Verätzungen des Rachenbereiches und der Speiseröhre, Haarausfall, Zahnprobleme oder Herzrhythmusstörungen. Die Ess-

Bei der Bulimie wird das Gegessene wieder erbrochen.

Foto: Wodicka

sucht ohne Erbrechen (Binge Eating Disorder) hat ähnliche Hintergründe wie die Bulimie, jedoch erbrechen die Personen nicht nach ihren Heißhunger-Anfällen. In kurzer Zeit werden große Mengen Nahrung verzehrt, es folgen Schuld- und Ekelgefühle.

Fettsucht und Übergewicht zählen nicht zu den Essstörungen.

### Vorbeugung in der Familie

Die Vorbeugung bei diesen Störungen muss in erster Linie in der Familie stattfinden. Aber auch Schulen können ihren Beitrag leisten. Wichtig ist, die Kinder und Jugendlichen bei möglicher Gewichtszunahme nicht auf Diät zu setzen, sondern sie im Essverhalten und in

der Bewegung zu fördern. Essen und Süßigkeiten sollen keinesfalls als Belohnung eingesetzt werden. Eltern sollten als Vorbilder wirken, Ausgrenzungen und Bloßstellungen vermeiden.

### Fachtagung zum Thema Essstörungen

Am 7. Oktober wird sich die Fachtagung „Wenn (Nicht-) Essen die Gedanken beherrscht“ in Wels dem Thema Essstörungen widmen.

Der Veranstalter, der Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA) richtet die Tagung an alle Personen, die im Gesundheits- und Sozialbereich tätig sind. Betreuer, Pädagogen, im Jugendbereich Tätige, Interessierte und Betroffene sind willkommen.

Auch im Bereich der Fortbildung von Multiplikatoren hat die Stadt schon gearbeitet. ■

**WIR SETZEN ZEICHEN**  
Suchtvorbeugung in Wels  
[www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen)



# „Wir setzen Zeichen“: Nicht dem Glimmstängel verfallen

**WELS.** Das Krebsrisiko steigt, Atemwege, Lunge und Herzgefäße werden geschädigt und man wird abhängig. Im dritten Teil der Tips-Serie zum Thema Suchtvorbeugung in Zusammenarbeit mit der Stadt geht es um die legale Droge Nikotin.



In keinem anderen OECD-Land ist der Anteil der 15-jährigen Raucher so hoch wie in Österreich.

Symbolfoto: Wordicka

Erwachsene rauchen vielfach aus Gewohnheit. Rauchen stellt sich für Jugendliche als sehr attraktiv dar. Jugendliche sehen den Tabakkonsum als Zeichen des Erwachsenseins, Cool-Seins und teilweise auch als Zutritt in eine Gleichaltrigengruppe an. Obwohl es Teenagern bis zum vollendeten 16. Lebensjahr verboten ist, Tabak zu erwerben oder zu konsumieren, gibt es alarmierende Entwicklungen. In keinem anderen OECD-Land ist der Anteil der 15-jährigen Raucher so hoch wie in Österreich.

Die Konsummotive von Rauchern sind oft situationsabhängig. Man raucht, weil einem langweilig ist, weil die Zigarette schmeckt oder entspannt, gegen

Stress, bei Trauer und Ängsten, weil in der Gemeinschaft ein Gefühl von Schutz und Zusammengehörigkeit entsteht. Viele Mädchen greifen auch zur Zigarette, um schlank zu bleiben. Nikotin erhöht den Stoffwechsel, führt damit zu einem erhöhten Energieverbrauch und hemmt den Appetit.

### Was tun?

Am besten ist es gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen.

Kinder und Jugendliche sollten rauchfrei aufwachsen können und Nichtraucher geschützt werden. Bei Jugendlichen sollte der Einstieg entweder verhindert oder weiter hinaus verschoben werden. Eine Warnung vor den Gesundheitsrisiken alleine reicht aber nicht aus.

Vorbeugung kann auf struktureller und individueller Ebene passieren:

Strukturell passiert das vor allem in Form von Rauchverboten in

Gaststätten, an Arbeitsplätzen und Ähnlichem.

Auf individueller Ebene sind die Eltern gefragt. Interessanterweise sind Kinder zumeist davon überzeugt, dass Rauchen nicht gesund ist. Eltern müssen ihre Kinder in ihrer Meinung stärken. Ziel ist es die Jugendlichen derart zu unterstützen, dass sie ihre Probleme auch ohne den Glimmstängel bewältigen können.

### Rauch-Präventionsprojekt in Wels 2011

Im Rahmen des Projektes „Wir setzen Zeichen - Suchtprävention in Wels“ wird das Thema Rauchen 2011 näher behandelt. Für Schulen gibt es vom Institut für Suchtprävention ein eigenes Modul mit dem Namen „Take Control: Weniger-Rauchen-Kurs für Jugendliche“. Nähere Informationen dazu gibt es im Internet unter [www.praevention.at](http://www.praevention.at).

### WIR SETZEN ZEICHEN

Suchtvorbeugung in Wels  
[www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen)

TIPS-SERIE

# „Wir setzen Zeichen“: Illegale Drogen sind verboten und gefährlich

WELS. Mit dem Begriff „Drogen“ werden meist illegale Stoffe assoziiert. Erzeugung, Besitz und Handel sind nicht nur gesetzlich verboten, von ihnen gehen auch Gefahren aus. Im vierten und letzten Teil der Tips-Serie in Zusammenarbeit mit der Stadt werden diese näher beleuchtet.



Das Spektrum an illegalen Drogen wird immer breiter.

Foto: Welecks

Das Spektrum an illegalen Substanzen wird immer breiter (Cannabis, Ecstasy, LSD, pflanzliche und synthetische Halluzinogene, Kokain oder Heroin). Zum Teil mischen die Konsumenten diese Drogen auch mit Alkohol oder Medikamenten und gebrauchen sie abwechselnd oder gleichzeitig.

## Cannabis ist am häufigsten

Cannabis ist der am meisten konsumierte illegale Stoff und der Experimentierkonsum der Jugendlichen steigt. Wenn junge Erwachsene mit illegalen Drogen in Berührung kommen, dann überwiegend mit Cannabis. Jeder

Umgang damit ist aber verboten. Cannabis wird zumeist als „Joint“ oder mit der „Bong“ (einer Art Wasserpfeife) geraucht. Die Wirkung kommt unmittelbar nach der Anwendung und kann einige Stunden dauern. Der Konsum findet zumeist im Freundeskreis statt.

## Was bewirken diese Stoffe?

Der Konsum jeder einzelnen dieser oben genannten Substanzen kann nicht nur zu einer psychischen und/oder physischen Ab-

hängigkeit führen, er kann auch schlimme gesellschaftliche und gesundheitliche Folgen nach sich ziehen (Gefahr im Straßenverkehr, Organschäden,...).

## Prävention und Schutzfaktoren

Wie können Menschen (und hier vor allem Jugendliche) vor den Gefahren, die mit dem Konsum von illegalen Substanzen verbunden sind, geschützt werden?

Hier kommen wieder die drei Ebenen zum Tragen - persön-

lich, familiär und sozial. In diesen drei Ebenen sollen Schutzfaktoren aufgebaut werden. Je mehr Geborgenheit, Rückhalt und Unterstützung im sozialen Umfeld, desto geringer die negativen Folgen.

Das Risiko einer Abhängigkeit verringert sich auch, wenn den jungen Erwachsenen eine günstige Lebensperspektive geboten wird - eine Ausbildung, ein Job. Ebenso können sachliche Informationen in vertrauensvollen Gesprächen mit Bezugspersonen positiv wirken.

Wichtig ist, die Teenager ernst zu nehmen und nicht in Panik zu verfallen - auch wenn Angst und Verunsicherung vorherrschen.

Eine möglichst andramatische und ohne Zeigefinger glaubhaft vermittelte Prävention kann zur Kompetenz im Umgang mit legalen und illegalen Rauschmitteln beitragen. ■

## WIR SETZEN ZEICHEN

Suchtvorbereitung in Wels  
[www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen)

### Kampf gegen Sucht

WELS. Die Aktion „Wir setzen Zeichen – Suchtprävention in Wels“ bietet für Lehrlinge im ersten und zweiten Lehrjahr Workshops zum Thema „Talk about ... Konsum, Genuss, Rausch“. Außerdem werden Lehrlingsausbildner, Jugendgruppenleiter, Vertreter von Schulen und Fahrschulen bei Seminaren sensibilisiert. Info: [www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen)

#### > Zur Sache

##### Der weitere Fahrplan

Für die Lehrlinge im ersten und zweiten Lehrjahr bietet der Magistrat Wels in Zusammenarbeit mit dem Institut Suchtprävention Linz den Workshop „Talk About... Konsum, Genuss, Rausch – Im Betrieb“ an. Weiters gab und gibt es Seminare für Multiplikatoren (Lehrlingsausbildner der EW-WAG, Gruppenleiter aus diversen Sozial- und Jugendeinrichtungen und Vertretern von Schulen). Weil Suchtprävention bereits bei Kleinkindern beginnen sollte, gibt es im November einen Elternvortrag unter dem Titel „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht“. In einer anderen Veranstaltung werden Hortpädagoginnen zum Thema „Problematischer Umgang mit Medien“ sensibilisiert. Der Schwerpunkt „Essstörungen“ wird Ende September vorgestellt. Weitere Infos unter: [www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen).



Die fahrende Werbebotschaft der Linie Wels soll auf die Problematik aufmerksam machen. Foto: Stadt Wels

## Sehr viele Zeichen gesetzt

Projektteam, das sich für Suchtprävention einsetzt, leistet tolle Arbeit

Mit Theatervorführungen, Broschüren und einer Vielzahl an Aktivitäten wird auf Drogenproblematik hingewiesen.

WELS (mz). Zufrieden zeigen sich Bürgermeister Peter Koits und So-

zialstadträtin Silvia Huber mit der Arbeit vom Projektteam „Wir setzen Zeichen – Suchtprävention in Wels“. Nach dem Startschuss am 21. Juni wurde die Informationsbroschüre „Über Alkohol reden. Was Eltern wissen sollten“ an alle Haushalte mit Kindern verschickt.

Zum Abschluss des Schuljahres fand im Stadttheater das Kabarett „G’sundheit“ mit Ingo Vogl statt. Seit dem Frühjahr besteht regelmäßiger Kontakt zu drei HAK-Schülern, die als Maturaprojekt das Thema Suchtprävention mit Schwerpunkt Alkohol haben.

#### SUCHTPRÄVENTION

## „Wir setzen Zeichen“ zieht äußerst erfreuliche Zwischenbilanz

WELS. Es gab in den vergangenen Wochen viel zu tun für das Projektteam von „Wir setzen Zeichen“. Nun zieht das Suchtpräventions-Team Zwischenbilanz.

Der Startschuss fiel Ende Juni mit der fahrenden Werbebotschaft der Linie Wels. Zeitgleich veröffentlichte die Stadt die Informationsbroschüre „Über Alkohol reden. Was Eltern wissen sollten“, sie wurde an alle Welsener Haushalte mit Kindern versandt.

**Ernst gemeinte Botschaft mit viel Humor vermittelt**  
Zum Abschluss des Schuljahres machte das Kabarett



Die rollende Botschaft der Linie Wels macht auf Suchtprobleme aufmerksam. Foto: Stadt Wels

„G’sundheit“ mit Ingo Vogl auf Gefahren beim und durch den Konsum von Alkohol, Nikotin und illegalen Drogen aufmerk-

sam. Über 530 Schüler amüsierten sich mit ihren Lehrkräften bei diesem heiteren Programm, das wichtige suchtpreventive Bot-

schaften vermittelte. Bei dieser Veranstaltung wurde außerdem nach einem Namen für ein alkoholfreies Sommergetränk gesucht. Als Ansporn gab es in der Pause leckere alkoholfreie Cocktails zu verkosten. Die Gewinner des Wettbewerbes wurden eine Woche später beim Wellorado-Badfest für ihre Wortkreationen „Sommerbombe“, „Flash-Up“ und „Daisy“ prämiert.

#### Nähere Informationen

Aktuelle Infos findet man immer unter der Internetadresse [www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen). Die Broschüre „Über Alkohol reden. Was Eltern wissen sollten“ liegt auch im Bürgercenter des Rathauses auf.

## Präventions-Projekt gegen Essstörungen

WELS. Das Suchtpräventionsprojekt „Wir setzen Zeichen“ startet mit einem Essstörungsschwerpunkt in den Herbst. „Die Fälle und Beratungen sind eklatant gestiegen“, sagt Martha Scholz, Leiterin des Frauengesundheitszentrums.

Nächsten Donnerstag findet zum Auftakt eine große Fachtagung mit Experten in der Stadthalle statt. „Die Veranstaltung richtet sich an Lehrer, Betreuer und alle, die mit Jugendlichen zu tun haben“, sagt Sozialreferentin Silvia Huber. In Österreich erkranken jährlich 700 Personen an Essstörungen, die Dunkelziffer liegt aber weit höher, sagt der Welser Amtsarzt Hubert Zödl, der eine Häufung des Problems feststellt.

Diesen Herbst ist „Essstörung“ der Schwerpunkt

## Wels kämpft gegen Sucht

Das auf drei Jahre angelegte Projekt „Suchtvorbeugung in der Stadt Wels“ geht nach dem ersten Themenschwerpunkt Alkohol in die zweite Runde: Den ganzen Herbst über drehen sich in der Stadt viele Tagungen, Lesungen und Workshops rund ums Thema Essstörungen.

„Rund 250.000 Österreicher erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Essstörung, Mädchen zwischen 15 und 19 Jahren sind am häufigsten betroffen“, weiß Gesundheitsstadträtin Silvia Huber. Zur Vorbeugung können die Familie, Schulen und Institutionen ihren Beitrag



leisten. Am 7. Oktober startet in Wels ein Schwerpunkt mit einer Fachtagung in der Stadthalle, die sich an Interessierte und Betroffene richtet. Weiters werden Lesungen, Vorträge und auch Fortbildungskurse für Personen, die positiv auf Betroffene einwirken wollen, angeboten.



# Jugendprojekt „Wir setzen Zeichen“: Zwischenbilanz und Ausblick

*„Für das Projektteam von ‚Wir setzen Zeichen – Suchtprävention in Wels‘ gab es in den vergangenen Wochen viel zu tun“; betonen Bürgermeister Dr. Peter Koits und Sozialstadträtin Silvia Huber.*

Nach dem öffentlichen Startschuss am Montag, 21. Juni samt Präsentation der fahrenden Werbebotschaft der Linie Wels wurde Anfang Juli die Informationsbroschüre „Über Alkohol reden. Was Eltern wissen sollten“ an alle Welsler Haushalte mit Kindern verschickt. Diese liegt auch im Bürgercenter im Rathaus auf.

Zum Abschluss des Schuljahres fand am Mittwoch, 7. Juli im Stadttheater das Kabarett „G’sundheit“ mit Ingo Vogl statt. Mehr als 530 Schüler sowie ihre Lehrkräfte amüsierten sich bei diesem heiteren Programm, das wichtige suchtpräventive Botschaften vermittelte. Vogl verwies sehr humorvoll auf die Gefahren beim und durch



den Konsum von Alkohol, Nikotin und illegalen Drogen.

Bei dieser Veranstaltung wurde auch nach einem Namen für ein alkoholfreies Sommergetränk gesucht. Als Ansporn gab es in der Pause alkoholfreie Cocktails zu verkosten (Bild). Die Gewinner wurden eine Woche später beim Wellorado-Badfest für ihre Wort-

kreationen „Sommerbombe“, „Flash-Up“ und „Daisy“ prämiert. Seit Frühjahr 2010 besteht auch regelmäßiger Kontakt zu drei Schülern der Welscher Handelsakademie II. Diese bearbeiten als Maturaprojekt das Thema Suchtprävention mit Schwerpunkt Alkohol.

Das Projektteam unterstützt und berät sie bei der Organisation eines

Aktionstages an der Schule. Für die Lehrlinge im ersten und zweiten Lehrjahr bietet der Magistrat Wels in Zusammenarbeit mit dem Institut Suchtprävention Linz den Workshop „Talk About... Konsum, Genuss, Rausch – im Betrieb“ an. Weiters gab und gibt es noch Seminare für Multiplikatoren wie z.B. Lehrlingsausbildner der EWWAG, Gruppenleiter aus diversen Sozial- und Jugendeinrichtungen, Vertreter von Schulen und Fahrschulen sowie Schulärzte und -leiter. Weil Suchtprävention bereits bei Kleinkindern beginnen sollte, gibt es im November einen Elternvortrag unter dem Titel „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht“.

In einer anderen Veranstaltung werden Hortpädagogen zum Thema „Problematischer Umgang mit Medien“ (Computer, Handy etc.) sensibilisiert.

Aktuelle Infos gib es immer unter der Adresse [www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen) im Internet.



**WIR  
SETZEN  
ZEICHEN**  
SUCHTVORBEUGUNG  
IN DER STADT **WELS**

thebodyconcept.com

www.wels.gv.at/welsconcept.com

## ESSSTÖRUNG

Essstörungen sind psychische Erkrankungen, denen ein geringes Selbstwertgefühl, niedriges Selbstvertrauen und Störungen der eigenen Identität zu Grunde liegen. Es gibt drei Grundformen von Essstörungen: Magersucht (Anorexie), Ess-Brechsucht (Bulimie) und Esssucht ohne Erbrechen (Binge Eating Disorder). Zu etwa 90 Prozent sind Frauen und Mädchen betroffen – vorwiegend Jugendliche und junge Erwachsene. Die Gefährdung ist unabhängig vom sozialen Status.

### Leistung und Perfektion

Essstörungen treten hauptsächlich in westlichen Kulturen auf, in denen Nahrung im Überfluss vorhanden ist. Entstehungsgründe gibt es viele: der Wunsch, dem gängigen Schönheitsideal zu entsprechen und perfekt zu sein, die Verknüpfung von persönlichen Erfolgen und Zufriedenheit mit dem Aussehen. Vielfältige, oft widersprüchliche Erwartungshaltungen und Rollenbilder unserer Gesellschaft sind wesentliche Ursachen von Essstörungen.

## Homepage der Stadt Wels September 2010

### Wir setzen Zeichen“: Zwischenbilanz und Ausblick (10.9.2010)

„Für das Projektteam von ‚Wir setzen Zeichen – Suchtprävention in Wels‘ gab es in den vergangenen Wochen viel zu tun“, betonen Bürgermeister Dr. Peter Koits und Sozialstadträtin Silvia Huber. Nach dem öffentlichen Startschuss am Montag, 21. Juni samt Präsentation der fahrenden Werbebotschaft der Linie Wels (Bild 1) wurde Anfang Juli die Informationsbroschüre „Über Alkohol reden. Was Eltern wissen sollten“ an alle Welser Haushalte mit Kindern verschickt. Diese liegt auch im Bürgercenter im Rathaus auf. Zum Abschluss des Schuljahres fand am Mittwoch, 7. Juli im Stadttheater das Kabarett „G’sundheit“ mit Ingo Vogl (Bild 2) statt. Mehr als 530 Schüler sowie ihre Lehrkräfte amüsierten sich bei diesem heiteren Programm, das wichtige suchtpräventive Botschaften vermittelte. Vogl verwies sehr humorvoll auf die Gefahren beim und durch den Konsum von Alkohol, Nikotin und illegalen Drogen.

Bei dieser Veranstaltung wurde auch nach einem Namen für ein alkoholfreies Sommergetränk gesucht. Als Ansporn gab es in der Pause alkoholfreie Cocktails zu verkosten (Bild 3). Die Gewinner wurden eine Woche später beim Welldorado-Badfest für ihre Wortkreationen „Sommerbombe“, „Flash-Up“ und „Daisy“ prämiert. Seit Frühjahr 2010 besteht auch regel-mäßiger Kontakt zu drei Schülern der Welser Handelsakademie II. Diese bearbeiten als Maturaprojekt das Thema Suchtprävention mit Schwerpunkt Alkohol. Das Projektteam unterstützt und berät sie bei der Organisation eines Aktionstages an der Schule.

Für die Lehrlinge im ersten und zweiten Lehrjahr bietet der Magistrat Wels in Zusammenarbeit mit dem Institut Suchtprävention Linz den Workshop „Talk About... Konsum, Genuss, Rausch – im Betrieb“ an. Weiters gab und gibt es noch Seminare für Multiplikatoren wie z.B. Lehrlingsausbildner der EWWAG, Gruppenleiter aus diversen Sozial- und Jugendeinrichtungen, Vertreter von Schulen und Fahrschulen sowie Schulärzte und -leiter. Weil Suchtprävention bereits bei Kleinkindern beginnen sollte, gibt es im November einen Elternvortrag unter dem Titel „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht“. In einer anderen Veranstaltung werden Hortpädagogen zum Thema „Problematischer Umgang mit Medien“ (Computer, Handy etc.) sensibilisiert. Und der nächste Schwerpunkt „Essstörungen“ wird schließlich in einer eigenen Pressekonferenz Ende September vorgestellt. Aktuelle Infos gib es immer unter der Adresse [www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen) im Internet.

## Homepage Stadt Wels Oktober 2010

### Projekt „Wir setzen Zeichen“: Start in den Herbst mit Essstörungen-Schwerpunkt (1.10.2010)

Nach der Startphase und dem ersten Schwerpunkt, der sich mit dem Thema Alkohol beschäftigt hat, geht das Großprojekt „Wir setzen Zeichen – Suchtvorbeugung in der Stadt Wels“ nun in seine zweite Runde. Das große Thema, um das sich in den kommenden Wochen und Monaten (fast) alles drehen wird, sind Essstörungen in ihren vielfältigsten Formen und deren Vermeidung. „Gerade an Hand dieses aktuellen Schwerpunktes zeigt sich sehr deutlich, dass das Projekt thematisch sehr breit aufgestellt ist: Suchtverhalten muss nicht zwangsläufig mit illegalen Drogen zu tun haben, sondern oft mit ganz Alltäglichem wie etwa dem Essverhalten“, erklärt Gesundheits- und Sozialstadträtin Silvia Huber.

### Was sind Essstörungen?

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter. Die Ursachen liegen beispielsweise in der Familiengeschichte beziehungsweise im Familienklima oder auch im mangelnden Selbstwertgefühl einer Person. Nach wie vor sind junge Frauen am meisten betroffen, da sie häufig auf ihr Aussehen und ihren Körper reduziert werden: Magersucht („Anorexia nervosa“) und Esssucht mit Erbrechen („Bulimia nervosa“, Erklärungen siehe nächste Seite) gehören zu den häufigsten psychosomatischen Erkrankungen bei weiblichen Jugendlichen. In den öffentlichen Krankenanstalten Österreichs werden diese Essstörungen rund 700 Mal pro Jahr diagnostiziert. Die Spitze der behandelten Erkrankungen findet sich in der Gruppe der 15- bis 19-Jährigen. Hinzu kommt eine hohe Dunkelziffer von Frauen (und auch Männern) mit bereits auffälligem Essverhalten. Grob gesagt erkranken rund 250.000 Österreicherinnen im Laufe ihres Lebens an einer Essstörung.

### Grundformen und Nicht-Formen

- Magersucht („Anorexia nervosa“): Die Betroffenen nehmen sehr stark ab und erreichen dieses Untergewicht mit exzessivem Sporttreiben, oft auch durch Missbrauch von Appetitzüglern und Abführmitteln. Das Krankheitsbild dieser Personen zeigt absoluten Perfektionismus, eine verzerrte Wahrnehmung des Körpers, einen geringen Selbstwert, absolute Anpassung und sozialen Rückzug. In ihrer Welt dreht sich alles nur noch um das Essen, obwohl sie es verweigern. Es ist fast immer keine Krankheitseinsicht gegeben.
- Esssucht mit Erbrechen („Bulimia nervosa“): Auch hier leiden die Personen unter Perfektionismus, geringem Selbstwert, Stimmungsschwankungen und häufig auch an Depressionen. Der Unterschied zur Magersucht ist, dass die Bulimie sich zumeist hinter einem Normalgewicht verbirgt. Die Betroffenen sind zumeist mit ihrem Körper unzufrieden und glauben durch das Erbrechen ihr Gewicht kontrollieren zu können. Die Folgen von Bulimie sind oft schwerwiegend: Verätzungen des Rachenbereiches, der Speiseröhre, Haarausfall, Zahnprobleme, aber auch Herzrhythmusstörungen.
- Esssucht ohne Erbrechen („Binge Eating Disorder“): Ähnliche Hintergründe wie bei Bulimie, jedoch erbrechen diese Personen nicht nach ihren Heißhunger-Anfällen. In äußerst kurzer Zeit werden bei absolutem Kontrollverlust größere Nahrungsmengen zu sich genommen. Es fehlt hier das Sättigungsgefühl. Nach den Anfällen fühlen sich die Betroffenen schuldig und eckeln sich.
- Nicht zu den Essstörungen zählen entgegen der landläufigen Meinung Fettsucht („Adipositas“) und Übergewicht.

### Möglichkeiten der Vorbeugung

Primär findet die Vorbeugung im Bereich der Familie statt. Aber auch Schulen und Institutionen können hier einen positiven Beitrag leisten. Ganz bedeutend ist es, die Kinder und Jugendlichen bei möglicher Körpergewichtszunahme auf keine Diäten aufmerksam zu machen. Im Gegenteil sollen sie zu richtigem Essverhalten angeleitet und in der Bewegung

gefördert werden. Ganz wichtig: Auf keinen Fall Essen bzw. Süßigkeiten als Belohnung einsetzen! Weiters sollten Eltern das eigene Essverhalten reflektieren (Stichwort „Vorbildwirkung“), ihren Kindern Lob und Anerkennung spenden und auf jeden Fall Ausgrenzungen und Bloßstellungen vermeiden.

### **Start mit großer Fachtagung**

Der Start in den neuen Schwerpunkt von „Wir setzen Zeichen – Suchtvorbeugung in der Stadt Wels“ erfolgt am Donnerstag, 7. Oktober mit einer großen Fachtagung in der Stadthalle. Veranstalter ist der Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA), der auch das Frauengesundheitszentrum Wels (FGZ) betreibt. Dessen Erfahrungen im Bereich der Psychotherapie mit Betroffenen, Gesprächsgruppen für Angehörige und Workshops in Schulen waren der Anlass, diese Fachtagung unter dem passenden Titel „Wenn (Nicht-) Essen die Gedanken beherrscht“ zu initiieren. Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen, die im Gesundheits- und Sozialbereich tätig sind, an Pädagogen, Betreuer von Jugendlichen sowie Interessierte und Betroffene. Gemeinsam mit österreichischen Expertinnen aus verschiedenen Bereichen wird das Thema Essstörungen von den Seiten der Prävention, der Krankheitsverläufe und der Therapien beleuchtet. Vorträge und anschließende Workshops geben Einblick in eine Welt des Widerstands gegen Lebensbedingungen und Rollenerwartungen. Denn es ist dringend notwendig, Professionisten sowie Betroffene zu sensibilisieren.

### **Weitere Schwerpunktveranstaltungen**

In Kooperation des Projektteams von „Wir setzen Zeichen – Suchtvorbeugung in der Stadt Wels“ mit der Buchhandlung Thalia (Schmidtgasse 27) gibt es dort am Donnerstag, 14. Oktober um 19 Uhr eine Lesung zum Thema Ernährung, Diäten und Essstörungen: Mag.a Claudia Maria Traint wird dabei aus ihrem Buch „Im Wendekreis der Waage. Eine Abrechnung mit Schlangheitswahn und Schönheitsindustrie“ vortragen. Der treffende Titel der Veranstaltung, in deren Rahmen es auch eine Schokoladenverkostung der Konditorei Mayer geben wird, lautet „Essen mit Lust statt Hungern mit Frust“.

Weiters ist, wie schon berichtet, ein Präventionspreis der Stadt Wels in Planung. In einem Wettbewerb soll es darum gehen, Plakate zum Thema Essstörungen zu gestalten. Die besten drei dieser Werke sollen in weiterer Folge für das Projekt „Wir setzen Zeichen – Suchtvorbeugung in der Stadt Wels“ eingesetzt werden. Der Preis soll im Laufe des Jahres 2011 verliehen werden, derzeit laufen die Vorbereitungen.

Schließlich gab und gibt es zum aktuellen Schwerpunkt auch eine Reihe von Fortbildungen für so genannte Multiplikatoren. Dies sind Menschen, die in positiver Form auf Betroffene einwirken können bzw. in ihrem Umfeld für geeignete Maßnahmen der Vorbeugung sorgen können. Schulärzte und Schulleiter waren dabei schon an der Reihe, für Pädagogen, Jugendarbeiter und Gruppenleiter werden in Zusammenarbeit mit dem Institut Suchtprävention laufend Seminare angeboten.

### **Was sich sonst noch tut**

Auch abseits des aktuellen Schwerpunktes ist das Projektteam von „Wir setzen Zeichen – Suchtvorbeugung in der Stadt Wels“ sehr aktiv. So fanden und finden einige weitere Workshops und Seminare für Lehrlinge, Gruppenleiter aus Jugendeinrichtungen und Eltern statt. Am Donnerstag, 23. September besuchten beispielsweise Lehrlinge des ersten und zweiten Lehrjahres des Magistrats der Stadt Wels den Workshop „Talk about... Konsum, Genuss, Rausch – im Betrieb“. Auch der erste Projektschwerpunkt läuft im Hintergrund noch weiter: So wird beispielsweise für die Welser Ärzteschaft ein Infofolder zum Thema Alkohol und Schwangerschaft produziert. Und die Bundeshandelsakademie 2 (Stelzhammerstraße 20) veranstaltet am Freitag, 8. Oktober im Rahmen eines Maturaprojektes einen Präventionstag zum Thema Alkohol.



Projektleiter Mag. (FH) Helmut Schober, Mag.a Martha Scholz, Leiterin des Frauengesundheitszentrums Wels (FGZ), Gesundheits- und Sozialstadträtin Silvia Huber und Amtsarzt Dr. Hubert Zödl (v.l.).

Gleich zwei Veranstaltungen wird es am Donnerstag, 25. November geben: Am Vormittag erfahren Hortpädagogen in einem Seminar alles Wissenswerte zum Thema „Problematischer Medienkonsum“. Und am Abend findet im neuen Kindergarten in der Robert-Koch-Straße ein Elternvortrag mit dem Titel „Kinder stark machen für ein suchtfreies Leben“ statt. Schließlich sind auch die Nachwuchsbetreuer der Welser Sportvereine aufgerufen, an einem Informationsseminar über Suchtvorbeugung teil zu nehmen, und zwar am Montag, 6. Dezember. Denn gerade das Sportwesen ist ein ganz wichtiger Bereich, um hier positiv auf junge Menschen einwirken zu können. Und auch für das Frühjahr des kommenden Jahres sind schon erste Veranstaltungen fixiert. Die Details und die Inhalte werden selbstverständlich rechtzeitig bekannt gegeben. „Mit diesem umfangreichen Programm hoffen wir, dass wir Süchten in ihren verschiedensten Ausprägungen vorbeugen und Einhalt gebieten können“, erklärt Stadträtin Huber abschließend.

Aktuelle Projektinfos unter [www.wels.gv.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.gv.at/wirsetzenzeichen) im Internet!

SUCHTVORBEUGUNG

# „Wir setzen Zeichen“: Schwerpunkt Essstörungen startet mit Fachtagung

**WELS.** Dass Suchtverhalten nicht nur mit illegalen Drogen zu tun hat, sondern auch mit ganz alltäglichen Dingen wie dem Essen, das soll in den nächsten Wochen vermehrt ins Bewusstsein gerückt werden. Das Projekt „Wir setzen Zeichen“ setzt einen Schwerpunkt.

„Wir setzen Zeichen“ ist ein auf drei Jahre angelegtes Suchtvorbeugungs-Projekt der Stadt Wels in Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen. Im Herbst ist das Thema Essstörungen ein Schwerpunkt.

## Was sind Essstörungen?

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter. Die Ursachen liegen in der Kindheit, im Familienklima oder im mangelnden Selbstwertgefühl. Am häufigsten sind junge Frauen betroffen.

Zu den Essstörungen gehört zum Beispiel die Magersucht („Anorexia nervosa“). Die Betroffenen sind stark untergewichtig und haben eine verzerrte Wahrneh-

mung ihres Körpers. Oft geht die Krankheit mit einem Missbrauch von Appetitzüglern und Abführmitteln einher. Es ist fast



Vor allem Frauen sind von Essstörungen betroffen. Bulimie ist eine der Erkrankungen. Foto: Wodicka

immer keine Krankheitseinsicht geben.

Bei der Esssucht mit Erbrechen („Bulimia nervosa“) haben die Patienten meist Normalgewicht. Sie wollen durch Erbrechen ihr Gewicht kontrollieren. Die Folge sind Verdünnungen, Haarausfall und andere Mangelerscheinungen. Bei der Esssucht ohne Erbrechen („Binge Eating Disorder“) haben die Betroffenen Heißhunger-Anfälle.

## Fachtagung

Bei der am Donnerstag, 7. Oktober, in der Stadthalle stattfindenden Fachtagung „Wenn (Nicht)-Essen die Gedanken beherrscht“ soll umfassend informiert werden. Die Veranstaltung richtet sich an

Personen, die im Gesundheits- und Sozialbereich tätig sind, an Pädagogen, Betreuer von Jugendlichen sowie an Interessierte und Betroffene. Gemeinsam mit Experten aus ganz Österreich wird das Thema von Seiten der Prävention, der Krankheitsverläufe und der Therapien beleuchtet. Es gibt Vorträge und Workshops.

## Weitere Veranstaltungen

„Es ist ein Projekt der kleinen Schritte“, erklärt die zuständige Stadträtin Silvia Huber (SP). Deshalb wird es weitere Veranstaltungen zum Thema geben. Am Donnerstag, 14. Oktober (19 Uhr) liest die Autorin Claudia Maria Traint in der Buchhandlung Thalia (Schmidtgasse) aus ihrem Buch „Im Wendekreis der Waage“. Weiters ist die Ausschreibung eines Präventionspreises geplant. Außerdem sind Fortbildungen für Multiplikatoren vorgesehen. ■

**WIR SETZEN ZEICHEN**  
Suchtprävention in der Stadt Wels.  
[www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen)

Workshop „Talk About ... Konsum, Genuss, Rausch ... im Betrieb“



Im Rahmen des Suchtpräventionsprojektes „Wir setzen Zeichen. Suchtprävention in Wels“ fand am 23.9.2010 der Workshop „Talk About ... Konsum, Genuss, Rausch ... im Betrieb“ statt. Die Lehrlinge des 1. und 2. Lehrjahres haben sich mit dem Thema Sucht auseinandergesetzt und hatten die Möglichkeit sich mit ihrem eigenen Konsumverhalten bzw. ihren –mustern zu beschäftigen. Ziel des Workshops war auch die Auseinandersetzung mit den persönlichen Stärken und Ressourcen als Schutzfaktoren gegen Suchtverhalten.

Folgende Lehrlinge waren TeilnehmerInnen des Workshops (auf dem Bild fehlt ein Lehrling): Aglas Johanna, Althuber Yasmin, Eder Jaqueline, Eile Michael, Förster Gerald, Gerdopler Dominik, Hofmann Desires, Karabet Marina, Nadarevic Dajana, Neumayer Nicole, Pirkbauer Christina, Pogert Christine, Seiser Alexander, Stiedl Stefan und Wanson Nicole. Trainerin des Workshop (links außen) war Mag.<sup>a</sup> Sandra Traub-Mayrhofer

Stadt Wels

**Lesung zum Thema Essstörungen**

Im Wendekreis der Waage  
Eine Abrechnung mit Schlankeitswahn  
und Schönheitsindustrie - Mag.<sup>a</sup> Claudia Maria Traint  
mit anschließender Schokoladenverkostung

Donnerstag, 14. Oktober 2010 um 19 Uhr  
Buchhandlung Thalia Wels (Schmidtgasse 27)  
Platzreservierung unter 07242 416 41-236



www.wels.gv.at

Land Oberösterreich | Sozialbau Österreich | Fonds Graubündel Österreich | WELLS | wels



## Homepage der Stadt Wels 18.10.2010

### Projekt „Wir setzen Zeichen“ rief zu mehr Genuss beim Essen auf (18.10.2010)

„Essen mit Lust statt Hungern mit Frust“ war das Motto einer gut besuchten Lesung im Zuge des Essstörungen-Schwerpunktes des Projektes „Wir setzen Zeichen – Suchtvorbeugung in der Stadt Wels“ in Kooperation mit der Buchhandlung Thalia in der Schmidtgasse. Autorin Mag.a Claudia Maria Traint hielt ein Plädoyer für mehr Genuss beim Essen und wehrte sich gleichzeitig gegen die oft wenig wertschätzende Darstellung besser genährter Menschen in den Medien und in der Öffentlichkeit. Passend dazu auch der Titel ihres Buches: „Im Wendekreis der Waage. Eine Abrechnung mit Schlankeitswahn und Schönheitsindustrie“. Doch es blieb nicht bei den Worten alleine: Im Anschluss an die Lesung bot Martin Mayer von der gleichnamigen Konditorei am Stadtplatz edle Schokoladen zum Genießen an.

Projektleiter Mag. (FH) Helmut Schober, Christa Grabner (Thalia), Mag. a Claudia Maria Traint und Martin Mayer (v.l.).



## OÖ Nachrichten v. 28. 10. 2010 Seite 37



Der Testpilot hatte seine Probleme mit dem Testparcour. (OOO)

### Schüler warnen Schüler mit kreativer Suchtprävention

WELS. Neue Wege geht die HAK 2 bei der Suchtprävention dank eines Maturaprojektes: Schüler erfahren dabei spielerisch im Trockentraining, welche Auswirkungen der überbordende Genuss von Alkohol hat.

Weil Ermahnungen von Erwachsenen beim Thema Alkoholkonsum oft auf taube Ohren stoßen, veranschaulichten statt Experten und Lehrpersonen drei Schüler ihren Schulkollegen die Gefahren des Alkohols. David Falkenburger, Natalie Hochleit-

ner und Astrid Jukresch blockierten einzelne Sinne mit Hilfsmitteln für spezielle Übungen. Daneben gab es Gespräche über den Umgang mit alkoholischen Getränken und die Auswirkungen eines Vollrausches.

„Mir war diese Veranstaltung enorm wichtig, weil ich glaube, dass bei solchen Themen sich Schüler von älteren Schülern eher ins Gewissen reden lassen als von Pädagogen. Dass die Jüngeren mit Leib und Seele dabei waren, gibt uns recht“, sagt HAK-2-Direktor Josef Hora.



*Projektleiter Mag. (FH) Helmut Schober, Christa Grabner (Thalia), Mag.<sup>a</sup> Claudia Maria Traint und Martin Mayer (v.l.).*

## „Wir setzen Zeichen“ für mehr Genuss

„Essen mit Lust statt Hungern mit Frust“ war das Motto einer gut besuchten Lesung im Zuge des Essstörungen-Schwerpunktes des Projektes „Wir setzen Zeichen – Suchtvorbeugung in der Stadt Wels“ in Kooperation mit der Buchhandlung Thalia in der Schmidtgasse. Autorin Mag.<sup>a</sup> Claudia Maria Traint hielt ein Plädoyer für mehr Genuss beim Essen und wehrte sich gleichzeitig gegen die oft wenig wertschätzende Darstel-

lung besser genährter Menschen in den Medien und in der Öffentlichkeit.

Passend dazu auch der Titel ihres Buches: „ImWendekreis derWaage. Eine Abrechnung mit Schlankheitswahn und Schönheitsindustrie“. Doch es blieb nicht bei den Worten alleine: Im Anschluss an die Lesung bot Martin Mayer von der gleichnamigen Konditorei am Stadtplatz edle Schokoladen zum Genießen an.

## Magistratsinternes Rundschreiben Dezember 2010

### „Medienkonsum: Internet und „neue“, digitale Medien – zwischen Faszination und Sucht“

„Medienkonsum: Internet und „neue“, digitale Medien – zwischen Faszination und Sucht“ – so hieß der Titel des Seminars, welches 30 engagierte Hortpädagoginnen der Stadt Wels in der VHS-Notitzmühle am Donnerstag, den 25.11.2010 besuchten.

Internet, Handy, Computer – diese Medien sind heutzutage in der Welt der Kinder und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Was macht diese Medien so faszinierend? Wo endet die normale Nutzung und wo beginnt die Abhängigkeit? Denn was für die einen im Zuge der Ausübung als angenehme Freizeitbeschäftigung noch völlig normal ist, nimmt für die anderen bereits ein suchtartiges Verhalten an. Für viele Kinder und Jugendliche ersetzen die verschiedensten Kommunikationsformen im Web die echten sozialen Kontakte. Ihnen fehlt es an realen Beziehungen, was wiederum zur Einsamkeit führen kann. Dies kann dann wieder zu einer vermehrten Zuwendung zum Computer führen!

Ing. Mag. Peter Eberle vom Institut Suchtprävention Linz gab den Teilnehmerinnen einen Überblick über die relevanten Phänomene, Daten über die Verbreitung der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen und vermittelte Wissen über präventive Ansätze.

Inhalte / Ziele der Veranstaltung waren:

- o Aktuelle Entwicklungen der Onlinenutzung von Jugendlichen
- o Chancen und Risiken im Umgang mit digitalen Medien
- o Kommunikationsformen im Netz
- o Präventive Möglichkeiten und Praxisbeispiele
- o Orientierungshilfe zur Medienkonsumbegleitung Jugendlicher

Teilgenommen haben:

#### Hort Herrngasse:

Blach Rosemarie, Mag. \* Covic Vedrana,  
Dittrich Maria, Jungreithmeier Catharina,  
Kaufmann Ingrid, Müllner Petra, Nöttling  
Edith

#### Hort Neustadt:

Algelsreiter Nicole, Naringbauer Eva

#### Hort Pernau:

Leiterin: Bernegger Walpurga, Dorant  
Gaby, Fellner Margit

#### Hort Vogelweide:

Leiterin Mag. \* Mairhofer Ursula, Eder Nicole, Dorfner Martina, Pangerl Nina, Huemer Evelyn, Steiner  
Pia

#### Hort Wimpassing:

Leiterin: Samhaber Gabriela, Burgstaller Margareta, Geitz Ulrike, Gruber Daniela, Hable Susanna,  
Heindl Belinda, Hofinger Ursula, Koits Silke, Stadler Christa, Winter Hannelore

#### Mobil:

Buchinger Josefine, Petzi Gabriele



PRÄVENTIONSPREIS

# Kluge Köpfe aufgepasst: Letzte Chance, um Ideen einzureichen

WELS. Es ist noch Zeit die Ideen auf Papier zu bringen und sich für den Präventionspreis anzumelden. Aber allzu viel Zeit sollte man nicht mehr verstreichen lassen. Die Bewerbungsfrist endet am 28. Februar.

Mit der Aktion „Bestes Plakat geSUCHT PRÄVENTION“ lädt

**PRÄVENTIONSPREIS**

Die entworfenen Plakate - per Mail (pdf - max. 5 MB) oder Post - an MedienKulturHaus, Pollheimerstraße 17, 4600 Wels oder an office@medienkulturhaus.at. Diese Adresse ist gegen Spambots geschützt! JavaScript muss aktiviert werden, damit sie angezeigt werden kann.



Idee entwickeln, einsenden und eventuell gewinnen.

die Stadt Wels gemeinsam mit dem MedienKulturHaus die Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahre ein, ihre Ideen zum Thema Suchtprävention abzubilden. Die

Plakate sollen Denkanstöße zu den Themen Nikotin, Alkohol, Essstörungen und illegale Substanzen liefern. Den Plakat-Fantasien sind fast keine Grenzen

**ZEITPLAN**

Die Einreichfrist endet mit 28. Februar. Ab Mitte März 2011 findet eine erste Juryauswahl statt. Die Preise werden im Mai zuerkannt (Auswahl der Jury). Ende Mai gibt es ein großes Fest.

gesetzt. Es geht darum, zum Nachdenken anzuregen und Anstöße zur Suchtprävention gerade aus Sicht der Jugend und mit der Sprache der Jugend zu geben. Jene Plakate, die im Wettbewerb bleiben, sind die, die Inhalte gut transportieren können. Die Preise im Gesamtwert von 2.300 Euro stellt SP-Stadträtin Silvia Huber zur Verfügung. Informationen zum Präventionspreis: [www.medienkulturhaus.at](http://www.medienkulturhaus.at).

Amtsblatt der Stadt Wels; 14. Februar 2011; Nummer 1  
Seite 7

Stadt  Wels

## Bestes Plakat gesucht! - Workshop im Medienkulturhaus. Präventionspreis der Stadt Wels in der Einreichphase.

Über 70 Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren nahmen am 26. Jänner 2011 im Medienkulturhaus Wels an einem Workshop zum Thema „Wie ein gutes Plakat gemacht wird“ teil. Die Anregungen und Tipps wurden vom Grafiker Tom Hulan gegeben, der als Partner zusammen mit dem Medienkulturhaus den von Stadträtin Silvia Huber ausgeschriebenem Präventionspreis der Stadt Wels betreut.

„Ich freue mich auf originelle präventive Ideen der Jugendlichen zu den Themen Alkohol, Nikotin, Essstörungen und illegale Substanzen, die wir bei unserem erfolgreichen Projekt „Wir setzen Zeichen“ verwenden können“, ist die Stadträtin auf die zahlreichen Einreichungen gespannt. Das Preisgeld von € 500.- für den ersten Platz, je € 300.- für die Plätze zwei bis fünf und je € 200.- für die Plätze sechs bis acht soll einen Anreiz bieten für viele Junge, ihre Überlegungen zur Prävention schöpferisch zu gestalten. Die acht besten Einreichungen werden noch einmal mit Tom Hulan überarbeitet und der Sieger/die Siegerin gekürt. Eine Vernissage mit Preisvergabe und Präsentation der besten Plakate sowie aller sonstigen den Einreichungskriterien entsprechenden Bewerbungen findet am 31. Mai 2011 im Medienkulturhaus statt. Alle interessierten und kreativen WelslerInnen zwischen 14 und 18 Jahren finden unter [www.medienkulturhaus.at](http://www.medienkulturhaus.at) sowie unter [www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen) alle nötigen Informationen.



**WIR  
SETZEN  
ZEICHEN**  
SUCHTVERBEUGUNG  
IN DER STADT WELS

MAMMA MIA

# Gemeinsame Erfahrungen

**WELS.** „Mamma Mia – Mütter treffen Mütter“: So heißt das neue Pilotprojekt des Instituts Suchtprävention Linz in enger Zusammenarbeit mit dem groß angelegten Suchtpräventionsprojekt „Wir setzen Zeichen. Suchtprävention in Wels“.

Ziel ist es, Mütter, die herkömmlichen Elternvorträgen auf Grund ihrer nicht deutschen Muttersprache nur erschwert folgen können, unter dem Aspekt „Suchtprävention“ zu erreichen.

## Aktiver Austausch

Im Zuge des Projekts sollen Eltern dabei unterstützt werden, ihre Kinder in ein Leben ohne Sucht begleiten zu können. Weitere Ziele von „Mamma Mia“ liegen im aktiven Austausch mit anderen Müttern, in der Ausweitung der sozialen Netzwerke, der Auseinandersetzung mit dem eigenen Erziehungsverhalten sowie dem Austausch über das Wissen der lokalen Gesundheits- und Bildungsangebote, um diese auch besser nutzen zu können.

## Eigene Schulung

Bei „Mamma Mia“ treffen sich die Mütter bei einer Gastgeberin

zu Hause in gemütlicher und vertrauter Atmosphäre, um dort über das Thema Kinder und Erziehung reden zu können. Hierfür wurden zwölf Frauen mit Migrationshintergrund geschult, die in weiterer Folge diese Treffen moderieren werden. Diese Moderatorinnen achten auf die Gesprächsführung der Gäste untereinander und auf die Orientierung der Dialoge am Thema. Die dafür ausgebildeten Frauen bekommen für ihre verantwortungsvolle Tätigkeit ein Abschlusszertifikat sowie ein Honorar. Die Gastgeberinnen erhalten als Aufwandsentschädigung für Getränke und Knabberien einen Gutschein der Stadt Wels.

## Weiterführung

Die ersten Gesprächsrunden werden sich ganz dem Thema „Kinder stark machen“ widmen. Ab Herbst 2011 werden die Moderatorinnen in ein neues Thema eingeschult. Dieses wird „Richtiger Umgang mit Fernsehen“ lauten. Die Pilotprojektphase endet mit Februar 2012. „Mamma Mia“ soll aber auf jeden Fall in Wels auch in Zukunft weitergeführt werden. ■



Die Mütter der ersten „Mamma Mia“-Generation



## WIR SETZEN ZEICHEN

Ein erfolgreiches Projekt  
zur Suchtprävention

Zur Definition von Sucht: Der Begriff „Sucht“ kommt vom Wort „siechen“ und bezeichnet das Leiden an einer Krankheit. „Sucht“ kann nicht nur auf substanzgebundene Abhängigkeiten (Alkohol, Nikotin, Drogen, ...) zurückgeführt werden, sondern auch auf substanzungebundene (Essstörungen, Spielsucht, Kaufsucht, ...).

Das Projekt „Wir setzen Zeichen. Suchtprävention in Wels“ begann im September 2009 und läuft 3 Jahre lang.

Die Ziele des Suchtpräventionsprojektes in Wels sind Wissensvermittlung über Sucht, Substanzen und Vorbeugung, sowie Einbeziehung bestimmter Lebensbereiche wie zB Kindergarten, Schule, Eltern etc., da hier die Kinder und Jugendlichen die wichtigen Schutzfaktoren gegen Sucht entwickeln.

Zumeist spielt sich der Aufbau dieser Faktoren auf drei Ebenen ab: die personale (persönliche Kompetenzen), familiäre (erster Ort der Entwicklung von schützenden Faktoren) und die soziale Ebene (das Umfeld). Ebenso wird im Rahmen des Suchtpräventionsprojektes ein Präventionspreis der Stadt Wels installiert, der ab jetzt jedes Jahr vergeben werden soll. Im Jahr 2011

geht es beim Präventionspreis um das Thema „Plakate gestalten zum Thema Suchtprävention“.

#### Alkohol

Der erste Schwerpunkt des Präventionsprojektes bezog sich auf Alkohol. Alkohol ist ein beliebtes Genussmittel und in der Gesellschaft weit verbreitet. Ein Schlückchen Sekt auf das neue Jahr, ein Schluck Wein auf eine Eröffnung, ein Schluck Bier weil es so gemütlich ist etc. Kein Problem, solange mit Alkohol verantwortungsvoll umgegangen wird - und das in jeder Altersschicht.

Der verantwortungsbewusste Umgang ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe von Jugendlichen. Sie sollten über Risiken informiert werden: Alkohol beeinträchtigt die Wahrnehmung und motorischen Fähigkeiten und wirkt sich auf das Verhalten aus.



WELS  
Stadt Wels



Häufiger Alkoholkonsum kann zur Abhängigkeit führen – mit gefährlichen Folgen für die Gesundheit und das soziale Umfeld.

Einen ungewöhnlichen und sehr amüsanten Weg der suchtpreventiven Information beschreitet der Kabarettist Ingo Vogl mit seinem Präventionskabarett.

#### Essstörungen

Der zweite Schwerpunkt des Projektes betraf das Thema „Essstörungen“. Die Ursachen dieses Suchtverhaltens liegen oft in der Familie oder im Selbstwertgefühl einer Person. Nach wie vor sind Frauen am meisten von Magersucht und Bulimie betroffen.

Sie erleben häufig, dass sie auf ihr Aussehen und ihren Körper reduziert werden. Primär findet die Vorbeugung bei diesem Störungsbild im Bereich der Familie statt, aber auch Schulen und andere Institutionen können ihren Beitrag leisten.

#### Nikotin

Nikotin (der dritte Schwerpunkt des Projektes „Wir setzen Zeichen“) gehört in den Bereich der legalen Drogen und ist eine psychisch wirksame und (körperlich und psychisch) suchterzeugende Substanz. Die Wirkung des Tabaks hält nur wenige Minuten an. Trotz aller Warnungen sind aber die Langzeitfolgen vielen Personen nicht bewusst.

Das Krebsrisiko steigt, mit schweren Schädigungen der Atemwege, Lunge und Herzgefäße ist zu rechnen. Die Prävention kann auf struktureller (öffentliche

Rauchverbote usw.) und individueller Ebene (Eltern müssen Kinder in ihrer Abneigung gegen Nikotin stärken) passieren.

#### Illegale Drogen

Zum vierten Schwerpunkt: Neben den in unserer Gesellschaft weit verbreiteten psychoaktiven Substanzen Nikotin, Alkohol oder z. B. Koffein gibt es auch illegale Stoffe (z.B. Haschisch, Ecstasy, Heroin), die meist mit dem Begriff Drogen assoziiert werden.

Diese sind im österreichischen Suchtmittelgesetz (SMG) festgeschrieben. Sowohl Erzeugung, Erwerb, Besitz, Weitergabe als auch Handel sind gesetzlich verboten. ■

[www.wels.at/wissetzenzeichen](http://www.wels.at/wissetzenzeichen)

[www.medienkulturhaus.at](http://www.medienkulturhaus.at)

[www.lebenswege-online.at](http://www.lebenswege-online.at)



Weitere Informationen zum Thema Sucht finden Sie online unter den Rubriken Prävention, Gesundheit und Soziales.

Wichtige Kontaktadressen finden Sie im beigelegten WEGEweiser 03 und in der VersorgungsMap.

# MAMMA MIA

## „Mütter treffen Mütter“



WELS  
Stadt Wels

Im Rahmen des Suchtpräventionsprojektes „Wir setzen Zeichen“ wird ein Pilotprojekt in enger Zusammenarbeit mit dem Institut Suchtprävention Linz (das auch das Konzept und die Idee dafür entwickelt hat) gestartet.

Ziel dieser „Mütterunden“ ist, dass sich Mütter mit Migrationshintergrund bei einer Gastgeberin zu Hause treffen und sich dort über Themen rund um Kinder und Erziehung austauschen. Die Vernetzung der Teilnehmerinnen untereinander soll gefördert werden, eine persönliche und informelle Auseinandersetzung mit erzieherischen und zugleich suchtpreventiven Themen soll angeregt werden. Die Gesprächsrunden sollen ganz ungezwungen zu einem Erfahrungsaustausch führen. Frauen sollen ihre sozialen Kom-

petenzen stärken, mehr Vertrauen in ihre erzieherischen Fähigkeiten gewinnen und sich untereinander vernetzen. Geleitet werden die Treffen von ausgebildeten Moderatorinnen. Die Ausbildung dazu fandere Anfang Februar 2011 statt – die Schulung wurde von Fr. Mag. Sandra Brandstetter (Projektleiterin Institut Suchtprävention Linz) und seitens der Stadt Wels von Fr. Mag. Julia Reiter (Projektassistentin „Wir setzen Zeichen“) übernommen. Die Anforderungen an die Moderatorin sind, dass sie gut deutsch spricht, regional gut

verankert, kommunikativ und motiviert ist. Die Moderatorin muss auf keinen Fall eine Expertein für dieses Pilotprojekt sein, sie soll lediglich die Gesprächsrunden leiten, die Gespräche mitprotokollieren und die wesentlichen Ergebnisse der Projektleitung zitieren.

Der Projektzyklus beträgt ein Jahr. Damit auch ein Austausch unter den ausgebildeten Moderatorinnen stattfinden kann, wird es 4 mal im Jahr ein Moderatorinnentreffen geben. Dort gibt es auch die Möglichkeit die methodischen Kompetenzen zu erweitern und die in den Gesprächsrunden diskutierten Themen inhaltlich zu reflektieren. Finanziert wird dieses Projekt durch das Institut Suchtprävention Linz (Honorare der Moderatorinnen) sowie durch die Stadt Wels (Unterstützung für die Gastgeberinnen). Zwei Themen werden voraussichtlich das erste Jahr des Pilotprojektes begleiten – das erste Thema wird sich der Erziehung („Kinder stark machen“) widmen, das zweite beschäftigt sich mit dem Schwerpunkt Fernsehen/Medienkonsum. ■





# Stadt Wels



**WIR  
SETZEN  
ZEICHEN**  
SUCHTVORBEUGUNG  
IN DER STADT **WELS**

Brennerstraße 15, 4600 Wels  
Tel. 07242 235 1737 oder 1738  
[www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen)

[buch.ggdschneidner.com](http://buch.ggdschneidner.com)

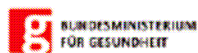
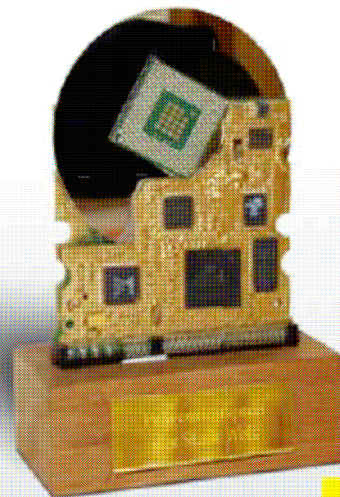
[www.wels.gv.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.gv.at/wirsetzenzeichen)

## Einladung zur Verleihung des **Präventionspreises der Stadt Wels.**

Dienstag, 31. Mai 2011,  
um 18 Uhr  
mit Vernissage im  
Medienkulturhaus Wels.

**MKH**

/ BESTES  
PLAKAT  
GE SUCHT  
PRAEVENTION



## Mädchen starten Raucherkarriere bereits vor dem zwölften Lebensjahr

WELS. Die Zahlen sind alarmierend: Jedes vierte Mädchen raucht, die jüngsten sind noch keine zwölf Jahre alt. Beim „starken Geschlecht“ greift jeder Fünfte zur Zigarette. Die Stadt setzt auf Aufklärung und macht zwei Aktionstage.

Schüler der HAK II engagieren sich beim städtischen Suchtpräventionsprojekt, das seit September 2009 läuft und nach Alkoholmissbrauch und Essstörungen nun Rauchen thematisiert. Beim Samstag-Weekendmarkt (9 bis 11 Uhr) und am Weltnichtrauchertag (Dienstag, 31. Mai, 13 bis 16 Uhr, Ringstraße Höhe Bawag) informieren die Schüler über die Gefahren des Rauchens.

Wer seine Glühmännchen entsorgt, bekommt Bio-Süßigkeiten als Dankeschön. Wer nach



Werben fürs Nichtrauchen: Schober (l.), Huber, Zödl

Foto: müf

dem Rauchen in einen „Smokerlyzer“ bläst, erfährt den Anteil des schädlichen CO-Gehalts in der Atemluft. Projektleiter Helmut Schober erinnert dabei auch an die Gefahren des Passivrauchens.

Amtsarzt Hubert Zödl spricht von 14.000 Österreichern, die Jahr für Jahr als Folge des Rauchens sterben. Er habe mit seiner Frau vor sechs Jahren aufgehört. Die Motivation sei das zu erwartende En-

kelkind gewesen. „Wenn die innere Einstellung passt, hilft jede Methode beim Aufhören“, sagt Raucherberater Wolf Dörner. Ein Ansporn kann der „Raucherrechner“ im Internet ([www.wels.gv.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.gv.at/wirsetzenzeichen)) sein, der die finanzielle Seite der Sucht beleuchtet.

Gesundheitsstadträtin Silvia Huber (SP) rät zu professioneller Hilfe beim Aufhören: Am 27. Juni starten Entwöhnungskurse. Info: 07242/29585.

Bei dem Suchtpräventionsprojekt werden nun acht Plakatvorschläge, die aus 80 Einreichungen von Schülern ausgewählt wurden, mit Preisen im Wert von 2200 Euro gekürt. „Die Plakate werden dann in Arztpraxen aufgehängt und sind als Wanderausstellung in Schulen und im Rathaus zu sehen“, sagt Huber. (müf)

## Krone v. 24. 5. 2011 Seite 18

### Wels-Stadt

Unter dem Motto „Wir setzen Zeichen – Suchtprävention in der Stadt“ veranstaltet Wels in den kommenden Wochen mehrere Informationsveranstaltungen zum Thema Rauchen. Weitere Infos online unter [www.wels.gv.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.gv.at/wirsetzenzeichen).

## Volksblatt v. 24. 5. 2011 Seite 6

### Wels setzt Zeichen gegen Nikotinsucht

WELS — Mit Nikotinsucht beschäftigt sich das Großprojekt „Wir setzen Zeichen — Suchtprävention in der Stadt Wels“. Am 31. Mai wird zudem der erste Präventionspreis verliehen. „Junge Welser haben zu einzelnen Themenbereichen ganz bewusst ihre Kreativität spielen lassen“, erklärt Gesundheits- und Sozialstadträtin Silvia Huber. So entwarfen rund 80 Schüler bei einem Workshop im MedienKulturHaus Plakate. Unterstützt wurden sie dabei vom Grafikexperten Tom Hulan. Die ausgezeichneten Werke sind im Rahmen einer kleinen Vernissage im MedienKulturHaus zu sehen.

Pressekonferenz 23.5.2011



Homepage Institut Suchtprävention Mai 2011 [www.praevention.at](http://www.praevention.at)

### [24. Mai 2011] „Wir setzen Zeichen“: Stadt Wels setzt Nikotin-Schwerpunkt und verleiht Präventionspreis

Nach den Themen Alkohol und Essstörungen hat das Präventionsprojekt „Wir setzen Zeichen – Suchtprävention in der Stadt Wels“ mit dem Thema Rauchen einen dritten Schwerpunkt präsentiert. In den kommenden Wochen wird es dazu mehrere Informationsveranstaltungen geben. Am Samstag, 28. Mai wird das Projektteam mit Schülerinnen und Schülern der HAK II Wels von 9 bis 11 Uhr am Welser Wochenmarkt vertreten sein. Neben dem Verteilen von Info-Material werden die Marktbesucher und –innen auch gebeten, Fragebögen auszufüllen. Weiters gibt es die Möglichkeit den „Smokerlyzer“ zu testen: Hierbei handelt es sich um ein Gerät, um den Gehalt des beim Rauchen entstehenden giftigen Gases Kohlenmonoxid (CO) in der Atemluft zu testen. Drei Tage später, am Weltnichtrauchertag, Dienstag, 31. Mai geht der „Wels-Nichtrauchertag“ über die Bühne. Bei einem Stand in der Bäcker gasse gibt es u.a. eine Tauschbörse. Raucherinnen und Raucher können dabei ihre Zigaretten (die natürlich in weiterer Folge ordnungsgemäß entsorgt werden) gegen Bio-Süßigkeiten eintauschen. Selbstverständlich werden auch die

Nichtraucherinnen und Nichtraucher für Ihr „Nicht-Laster“ belohnt. Schließlich gibt es noch die Möglichkeit, einen Lungenfunktionstest durchzuführen. Und wer sich fest vorgenommen hat, mit dem Rauchen aufzuhören, erhält ab Montag, 27. Juni 2011 professionelle Unterstützung bei einem Raucherentwöhnungskurs.

Ebenfalls am Weltnichtrauchertag findet die erstmalige Verleihung des Präventionspreises der Stadt Wels statt. Dabei ging es darum, möglichst kreative Plakate zu den vier Themenbereichen des Projektes (Alkohol, Essstörungen, Rauchen und illegale Drogen) zu entwerfen. Nach mehrwöchiger Bewerbung an allen Welser Haupt- und Neuen Mittelschulen, Höheren Schulen und der Polytechnischen Schule nutzten rund 80 Schülerinnen und Schüler Ende Jänner die Möglichkeit, einen Workshop im MedienKulturHaus zum Thema Plakatgestaltung zu besuchen. Mit zahlreichen Tipps des Grafikexperten Tom Hulan versorgt, ging es ans Werk, ehe Ende Februar die Einreichfrist endete.

In den folgenden Wochen und Monaten einigte sich eine siebenköpfige Expertenjury in einem zweistufigen Auswahlverfahren auf insgesamt acht Gewinnerinnen und Gewinner. Im Zuge der Preisverleihung am Dienstag, 31. Mai um 18 Uhr im MedienKulturHaus (Pollheimerstraße 17) werden nicht nur die acht ausgezeichneten Werke, sondern auch alle anderen Plakate im Rahmen einer kleinen Vernissage zu sehen sein. Die Werke werden in weiterer Folge von der Stadt Wels weiter verwendet: Geplant ist, sie etwa in Arztpraxen aufzuhängen und sie in Form einer Wanderausstellung – beispielsweise in Welser Schulen oder im Rathaus – zu präsentieren. Übrigens: Die Planungen für den Präventionspreis der Stadt Wels für das Jahr 2012 haben bereits begonnen.

- Weitere Infos zum Projekt „Wir setzen Zeichen – Suchtprävention in der Stadt Wels“ finden Sie unter: [www.wels.gv.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.gv.at/wirsetzenzeichen)
- Informationen zu den „Wir setzen Zeichen“-Projekten des Instituts Suchtprävention finden Sie unter: <http://praevention.at/seiten/index.php/nav.18/view.548/level.3/>

## Tips KW 21 26. 5. 2011 Seite 3

### PRÄVENTIONSPROJEKT

# Junge Mädchen greifen viel mehr zur Zigarette als die Burschen

**WELS.** Das Suchtpräventionsprojekt „Wir setzen Zeichen“ der Stadt setzt den nächsten Schwerpunkt. Jetzt geht es um das Thema Nikotin. Außerdem wird zum ersten Mal der Präventionspreis verliehen. Und zwar am Dienstag, 31. Mai, um 18 Uhr im MedienKulturHaus.



V. l.: Helmut Schober, StR Silvia Huber (SP) und Amtsarzt Hubert Zödl

Amtsarzt Hubert Zödl spricht Klartext: „Von den suchtpotenten Substanzen kommt Nikotin gleich nach Heroin. Rauchen ist einfach gesundheitsschädlich: Für das Herz, für die Haut, für die Atemwege und noch viel mehr.“ Projektleiter Helmut Schober ergänzt: „Das Einstiegsalter beim Rauchen liegt bei gut elfeinhalb Jahren. Es greifen im Übrigen viel mehr junge Mäd-

chen als junge Burschen zur Zigarette.“ Deswegen braucht es Maßnahmen, um auf die Gefahren, die Rauchen verursacht, aufmerksam zu machen. Nach Angaben des Drogenmonitorings 2009 rauchen rund 37 Prozent der Oberösterreicher. In Österreich sterben schätzungsweise rund 14.000 Menschen pro Jahr an den Folgen des Tabakkonsums. Das Projekt „Wir setzen

Zeichen“ will aufklärerisch tätig sein. Am Samstag, 28. Mai, wird das Projektteam mit Schülern der HAK II Wels von 9 bis 11 Uhr am Welser Wochenmarkt vertreten sein. „Es gibt die Möglichkeit den „Smokerlyzer“ zu testen: Hierbei handelt es sich um ein Gerät, um den Gehalt des beim Rauchen entstehenden giftigen Gases Kohlenmonoxid in der Atemluft zu testen“, erklärt

Stadträtin Silvia Huber. Bereits drei Tage später, nämlich am Weltnichtrauchertag, Dienstag, 31. Mai, geht der „Wels-Nichtrauchertag“ über die Bühne. Bei einem Stand in der Bäckerstraße gibt es zusätzlich zu den bereits in Bezug auf den Wochenmarkt erwähnten Aktionen noch ein weiteres Angebot: Nämlich eine Tauschbörse. Raucherinnen und Raucher können dabei ihre Zigaretten gegen Bio-Süßigkeiten eintauschen.

### Präventionspreis

Am Dienstag, 31. Mai, wird der Präventionspreis verliehen. Jugendliche konnten Plakate zum Thema Suchtprävention gestalten. Die Besten werden an diesem Tag vor dem Vorhang geholt. Es wird spannend. ■

**Zitat der Woche**

**„ Meine Frau und ich haben dem Enkel zu liebe vor sechs Jahren mit dem Rauchen aufgehört. Dadurch haben wir uns rund 30.000 Euro erspart. Mit dem Rauchen aufzuhören, zahlt sich mehr als doppelt aus. “**



AMTSARZT HUBERT ZÖDL,  
bei der Pressekonferenz von  
„Wir setzen Zeichen“. Foto: Stadt Wels

## Stadt setzt ein Zeichen gegen die Nikotinsucht

Das Projekt „Wir setzen Zeichen“ geht in die dritte von vier Runden

Am Samstag und Dienstag werden in der Innenstadt zwei Veranstaltungen zum Thema Rauchen stattfinden. Am 27. Juni startet ein Raucher-Entwöhnungskurs.

WELS (mz). Seit 2009 läuft die Aktion „Wir setzen Zeichen“. Nach Alkohol und Essstörungen beschäftigt sich das Großprojekt nun mit dem Rauchen. „Die Thematisierung von Nikotin als alltägliche, legale Droge zeigt die bewusst breite thematische Aufstellung des Projektes“, betont Gesundheits- und Sozialstadträtin Silvia Huber.

### Am Dienstag Zigaretten gegen Bio-Süßigkeiten eintauschen

Etliche Veranstaltungen sollen auf die Nikotin-Problematik aufmerksam machen. Am kommenden Samstag, 28. Mai wird ein Projektteam mit Schülern der HAK II Wels von 9 bis 11 Uhr auf dem Welsener Wochenmarkt Info-Material verteilen und die Marktbesucher bitten, Fragebögen auszufüllen. Weiters gibt es die Möglichkeit den „Smo-



Gegen das Rauchen kämpfen Projektleiter Helmut Schober, Gesundheitsstadträtin Silvia Huber und Amtsarzt Hubert Zödl (v.l.). Foto: Stadt Wels

kerlyzer“ zu testen. Mit diesem Gerät kann der Gehalt des beim Rauchen entstehenden giftigen Gases Kohlenmonoxid (CO) in der Atemluft getestet werden. Drei Tage später, am Weltnichtrauchertag, Dienstag, 31. Mai geht der „Wels-Nichtrauchertag“ über die Bühne. Bei einem Stand in der Bäckergasse gibt es eine Tausch-

börse. Raucher können dabei ihre Zigaretten gegen Bio-Süßigkeiten eintauschen. Schließlich gibt es noch die Möglichkeit, einen Lungenfunktionstest durchzuführen. Und wer sich fest vorgenommen hat, mit dem Rauchen aufzuhören, erhält ab Montag, 27. Juni professionelle Unterstützung bei einem Raucherentwöhnungskurs.



Viel Prominenz war bei der erstmaligen Verleihung des Präventionspreises der Stadt Wels Ende Mai im MedienKulturHaus dabei.

## „Wir setzen Zeichen“: Schwerpunkt Nikotin und Präventionspreis

**Alkohol und Essstörungen waren bereits an der Reihe, nun beschäftigt sich das Großprojekt „Wir setzen Zeichen - Suchtprävention in der Stadt Wels“ mit seinem dritten Schwerpunkt, nämlich dem Rauchen. Zudem ging Ende Mai im MedienKulturHaus die erstmalige Verleihung des Präventionspreises der Stadt Wels über die Bühne.**

„Mit der Thematisierung von Nikotin als alltäglicher legaler Droge zeigt sich einmal mehr die bewusst breite thematische Aufstellung des Projektes. Und im Zuge des Präventionspreises haben junge Welsnerinnen und Welsner zu den einzelnen Themenbereichen ganz bewusst ihre Kreativität spielen lassen“, betonte Gesundheits- und Sozialstadträtin Silvia Huber bei einem Pressegespräch.

Bei der erstmaligen Ausschreibung des **Präventionspreises** ging es darum, möglichst kreative Plakate zu den vier Themenbereichen des Projektes „Wir setzen Zeichen - Suchtprävention in der Stadt Wels“ (Alkohol, Essstörungen, Rauchen und illegale Drogen) zu entwerfen. Nach mehrwöchiger Bewerbung an allen Welsner Haupt- und Neuen Mittelschulen, Höheren Schulen und der Polytechnischen Schule nutzten rund 80 Schüle-

rinnen und Schüler Ende Jänner die Möglichkeit, einen Workshop im MedienKulturHaus zum Thema Plakatgestaltung zu besuchen. Mit zahlreichen Tipps des Grafikexperten Tom Hulan versorgt, ging es ans Werk, ehe Ende Februar die Einreichfrist endete. In den folgenden Wochen und Monaten einigte sich eine siebenköpfige Expertenjury in einem zweistufigen Auswahlverfahren auf acht Gewinnerinnen und Gewinner (siehe Kasten rechts).

### „Plakativ Sucht vermeiden“

Die Weitergekommenen der ersten Stufe waren zuvor ein weiteres Mal von Tom Hulan geschult worden und hatten unter dessen Aufsicht ihre Plakate druckfertig gemacht. Im Zuge der Preisverleihung am Dienstag, 31. Mai im MedienKulturHaus waren nicht nur die acht ausgezeichneten Werke, sondern auch alle anderen Plakate im Rahmen einer kleinen Vernissage zu sehen sein. Die Werke werden in weiterer Folge von der Stadt Wels weiter verwendet: Geplant ist, sie etwa in Arztpraxen aufzuhängen und sie in Form einer Wanderausstellung - beispielsweise in Welsner Schulen oder im Rathaus - zu präsen-

tieren. Übrigens: Die Planungen für den Präventionspreis der Stadt Wels für das Jahr 2012 haben bereits begonnen.

Der aktuelle Schwerpunkt des Projektes „Wir setzen Zeichen - Suchtprävention in der Stadt Wels“ liegt beim Thema **Rauchen**. Dieses gehört in den Bereich des legalen Drogenkonsums. Der Wirkstoff Nikotin ist eine psychoaktive und (körperlich und psychisch) Sucht erzeugende Substanz. Tabak kann geraucht, geschnupft oder gekaut werden. Die Wirkung hält nur wenige Minuten an. Trotz aller Warnungen sind die Langzeitfolgen vielen Personen nicht bewusst. Das Krebsrisiko steigt, mit schweren Schädigungen der Atemwege, Lunge und Herzgefäße ist zu rechnen. Nach Angaben des Drogenmonitorings 2009 rauchen rund 37 Prozent der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher, die meisten davon täglich. In Österreich sterben schätzungsweise rund 14.000 Menschen pro Jahr an den Folgen des Tabakkonsums.

Ganz allgemein umfasst die Tabakprävention nach der Meinung von Experten vor allem vier wesentliche Elemente:

- Klare Regeln im Umgang mit dem Rauchen
- Vermittlung von Kenntnissen zum

Tabakkonsum

- Vermittlung von Lebenskompetenzen
- Begleitende Maßnahmen wie z.B. Schulungen für Lehrkräfte, Elternabende etc.

Die Prävention im Bereich Nikotin kann auf struktureller (öffentliche Rauchverbote etc.) und individueller Ebene passieren. Wie auch bei anderen Substanzen beginnt eine erfolgreiche Vorbeugung bereits in der Kindheit.

### Preisträger

- 1. Platz:** Thomas Kaltseis und David Utzmann
- 2. Platz:** Franziska Blatterbinder
- 3. Platz:** Katharina Pany und Elias Weithaler
- 4. Platz:** David Demmel
- 5. Platz:** Marlene Riedler
- 6. Platz:** Lisa Füssel
- 7. Platz:** Stefanie Bauer
- 8. Platz:** Alexander Rieger und Martin Frischenschlager

**Sonderpreise** erhielten David Haslbauer („Free Spirit“) sowie das Team Jasmin Dornstädter, Julia Aicher und Barbara Sikora („Optimal? Proportional? Original?“).

## Stadt Wels



Den ersten Platz beim Präventionspreis der Stadt Wels holten sich Thomas Kaltseis und David Utmann mit diesem Entwurf.

Den Eltern kommt dabei eine wichtige Vorbildfunktion zu. Vor allem jüngere Kinder sind in ihrer Einstellung gegenüber Rauchen oft sehr kritisch. Dieses Verhalten sollte von den Eltern bestärkt werden. Generell sollte das Thema Rauchen unter neutralen Aspekten betrachtet werden, ohne die Raucherinnen und Raucher pauschal schlecht zu machen.

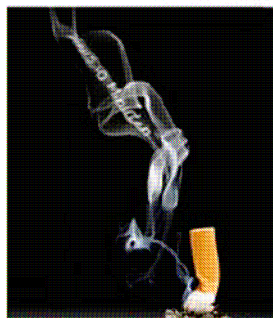
Im Jugendalter ändert sich die Einstellung gegenüber dem Rauchen. Die Risiken werden ausgeblendet, andere Motive überwiegen: Gruppendruck, „Cool-Sein“, Neugier, Stressabbau etc. Auch in dieser Zeit ist es wichtig, Gespräche mit den Jugendlichen zu führen, jedoch mit dem Ziel, eine klare Haltung zu vertreten bzw. auch in Bezug auf das Rauchen Regeln aufzustellen.

„Veranstaltungen und Maßnahmen“

Wie sieht nun der Nikotin-Schwerpunkt des Projektes „Wir setzen Zeichen - Suchtprävention in der Stadt Wels“ aus? Am Samstag, 28. Mai war das Projektteam mit Schülerinnen und Schülern der HAK II Wels am Welser Wochenmarkt vertreten. Neben dem Verteilen von Info-Material wurden die Marktbesucher und -innen auch gebeten, Fragebögen auszufüllen. Weiters gab es die Möglichkeit den „Smokerlyzer“ zu testen: Hierbei handelt es sich um ein Gerät, um den Gehalt des beim Rauchen entstehenden giftigen Kohlenmonoxids (CO) in der Atemluft zu testen.

Drei Tage später, nämlich am Welt-nichtrauchertag, Dienstag, 31. Mai ging der „Wels-Nichtrauchertag“ über die Bühne. Bei einem Stand in der Bäckergasse gab es zusätz-

## Stadt Wels



Dieses Plakat brachte Franziska Blätterbinder Rang zwei.

lich zu den bereits in Bezug auf den Wochenmarkt erwähnten Aktionen noch ein weiteres Angebot: Nämlich eine Tauschbörse. Raucherinnen und Raucher konnten dabei ihre Zigaretten (die natürlich in weiterer Folge ordnungsgemäß entsorgt werden) gegen Bio-Süßigkeiten eintauschen. Selbstver-

## Stadt Wels



Mit dem Appell „Lass dich nicht reinziehen“ erreichten Katharina Pany und Elias Welthaler beim Präventionspreis Platz drei.

ständig wurden auch die Nicht-raucherinnen und Nicht-raucher für ihr „Nicht-Laster“ belohnt. Schließlich gab es noch die Möglichkeit, einen Lungenfunktionstest durchzuführen.

Übrigens: Wer sich fest vorgenommen hat, mit dem Rauchen aufzuhören, erhält ab Montag, 27. Juni professionelle Unterstützung bei einem Raucherentwöhnungskurs. Infos und Anmeldungen bei der Raucherberatungsstelle der Stadt Wels, Brennerstraße 15, unter Tel. 07242/295 85!

„Was sich sonst getan hat und noch tun wird“

Neben den oben erwähnten Tätigkeiten werden natürlich auch die anderen Zielsetzungen des Präventionsprojektes weiter vorangetrieben. So läuft beispielsweise das Pilotprojekt MammaMia sehr gut: Die ausgebildeten Gesundheits-Moderatorinnen haben bereits die ersten Treffen in ihren jeweiligen Kulturkreisen hinter sich,

im Herbst soll es ein Treffen aller beteiligten Personen und Welser Institutionen geben.

Die Polytechnische Schule lädt am Montag, 20. Juni das Institut Suchtprävention wieder zum Workshop „Shake & Talk“ ein. Weitere Seminare und Workshops mit potenziellen Zielgruppen sind geplant. Und am Mittwoch, 6. Juli wird wieder das im Vorjahr so erfolgreiche Präventions-Kabarett „G'sundheit“ mit Ingo Vogl im Stadttheater Greif statt finden. Innerhalb kürzester Zeit nach der Ausschreibung hatten sich bereits einige Schulen mit rund 500 Schülerinnen und Schülern angemeldet.

Im zweiten Halbjahr 2011 wird in weiterer Folge der nächste Schwerpunkt des Präventionsprojektes zum Thema „Illegale Substanzen“ bearbeitet. Diverse Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung und der Betroffenen werden und werden laufend organisiert.

Aktuelle Informationen gibt's unter [www.wels.at/wirsetzenzeichen](http://www.wels.at/wirsetzenzeichen) im Internet!



Der Welt-Nichtrauchertag wurde in der Fußgängerzone zum „Wels-Nichtrauchertag“ umfunktioniert.



# Präventionspreis der Stadt Wels 2011

**IN DIESER AUSGABE**

Rundschreiben Juni 2011

- 1 Präventionspreis 2011
- 2-3 Personelles
- 4 Index
- 4-5 Interessante Termine im Welldrorado
- 5 Youthpower 2011
- 6 Sommerferialprogramm
- 7 Burggartenkonzerte
- 8 Interessante Termine, Impressum

Die Stadt voller Impulse:



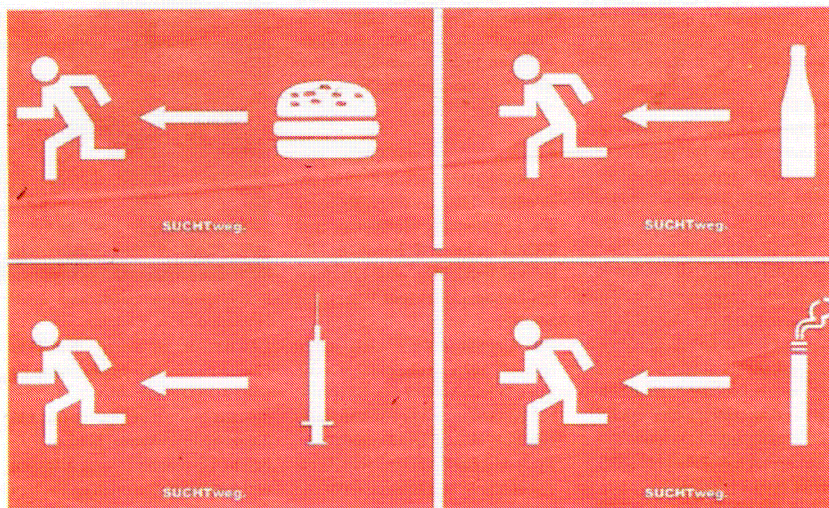
PRÄVENTIONSPREIS

# Idee hinter dem Sieger-Plakat: Sucht ist auch eine Flucht vor sich selbst

WELS. Der Plakatwettbewerb zu dem Suchtpräventionswettbewerb „Wir setzen Zeichen“ brachte eine Fülle an Ideen, die grandios zur Umsetzung kamen. Die beiden Schüler der siebten Klasse des Brucknergymnasiums, Thomas Kalteis und Daniel Utmann, holten sich den Sieg.

von GERALD NOWAK

Wenn man süchtig wird, egal ob es sich um legale oder illegale Substanzen handelt, dann ist es eine Flucht vor sich selbst. Man kommt mit dem Leben nicht wirklich zurecht und sucht den Notausgang, der scheinbar hilft. Die Notausgang-Tafeln, die jeder kennt, haben die beiden Schüler, quasi umgedreht, verfremdet und in einen neuen Kontext gesetzt. „Substanzen, die süchtig machen, sind nur eine scheinbare Hilfe. Das wollen wir mit diesem Plakat sagen“, erklären die Jugendlichen. Gut fünf Stunden haben sie von der Idee bis zur Umsetzung benötigt. Nach der Matura können sich



Das Siegerplakat von Thomas Kalteis und David Utmann

beide gut vorstellen in der Medienbranche in irgendeiner Funktion zu arbeiten. Was sie mit dem Preisgeld von 500 Euro machen werden, das wissen sie noch nicht. Insgesamt reichten 80 Jugendliche Vorschläge ein. Die besten 20

konnten im MedienKulturHaus einen Workshop mit dem Grafiker Tom Hula besuchen. Hier bekamen sie quasi weiteren Feinschliff für ihre Ideen. Nun werden die prämierten Plakate auf Tour gehen. Wie und wo das sein

wird, wird sich in den nächsten Wochen entscheiden. Auf jeden Fall wird es auch 2012 einen Präventionspreis geben, verspricht die Sozialstadträtin Silvia Huber (SP). „Präventionsarbeit in jeder Form ist wichtig!“ ■