EINFACH SUCHTPRÄVENTION IM SPORTVEREIN UND SPORTVERBAND UMSETZEN

mit
Martin Birnbaumer-Onder
Suchtbeauftragter, Amt für Soziale Dienste

Liechtenstein Olympic Committee

COOL & CLEAN

ABLAUF DES ABENDS

- Vorstellungsrunde
- Gute Gründe für Suchtprävention im Sport
- Suchtentstehung
- Praktische Tipps und Übungen
- Leitfaden bei Unsicherheiten
- Hilfsangebote

VORSTELLUNGSGRUNDE

- Name
- Sportlicher Hintergrund
- Wie lange bereits TrainerIn?
- Erwartungen an den heutigen Abend?

SUCHT PRÄVENTION LIECHTEN STEIN

KOMMISSION FÜR SUCHTFRAGEN
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

AMT FÜR SOZIALE DIENSTE
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

- Die Suchtprävention Liechtenstein arbeitet im Auftrag der Liechtensteinischen Regierung und deren Kommission für Suchtfragen.
- Grundlage für die Arbeit bildet die Tatsache, dass Sucht eine Krankheit mit schweren Folgen ist, die sich aber durch Präventionsmassnahmen oft erfolgreich verhindern lässt.
- Auch ohne aktuelle suchtbedingte Probleme sollte Suchtprävention selbstverständlich sein.

suchtprävention.li 4

Folie mit freundlicher Genehmigung von:

COOL & CLEAN

swiss olympic
for the spirit of sport

PRÄVENTION IM SPORT – WESHALB?

suchtprävention.li

5

Folie mit freundlicher Genehmigung von:

COOL & CLEAN

swiss olympic
for the spirit of sport

PRÄVENTION IM SPORT – WESHALB?

suchtprävention.li

6

Folie mit freundlicher Genehmigung von:

COOL & CLEAN

swiss olympic
for the spirit of sport

GUTE GRÜNDE FÜR SUCHTPRÄVENTION

suchtprävention.li

7

Folie mit freundlicher Genehmigung von:

COOL & CLEAN

swiss olympic
for the spirit of sport

GUTE GRÜNDE FÜR SUCHTPRÄVENTION

suchtprävention.li

8

suchtprävention.li 9

„Sucht beginnt nicht mit dem
ersten Rausch oder der ersten Zigarette.“

„Konsumverhaltensmuster können schon früh geprägt werden.“

suchtprävention.li 10

SUCHTENTSTEHUNG

Eine Sucht beginnt meist harmlos

ZAHLEN & FAKTEN

GELEGENTLICHER BIS REGELMÄSSIGER KONSUM

Befragung 15-Jähriger FL-Jugendlicher im Jahr 2015 (Vollerhebung)

suchtprävention.li 13

LEBENSZEITPRÄVALENZ ILLEGALE VS. LEGALE SUBSTANZEN

Befragung 15-Jähriger FL-Jugendlicher im Jahr 2015 (Vollerhebung)

suchtprävention.li 14

ABHÄNGIGKEITSZAHLEN IN DER BEVÖLKERUNG (ÖSTERREICH)

2019

Quelle:
Zahlen sind gerundet.
vgl. Fact sheet - Abhängigkeit und Substanzkonsum in Österreich, Institut Prävention Linz, Version 2019

SUCHT

SUCHT

Merkmale sind:

- Wiederholungszwang ⊗
- Kontrollverlust ⊗
- Dosissteigerung ⊗
- zerstörerische Auswirkungen O
- Zentrierung O
- Entzugserscheinungen O

Vorhandensein von mind. 3/6 über einen längeren Zeitraum (1 Jahr).

WIRKUNGSDIAGRAMM

ERKENNUNGSZEICHEN VON

SUCHT?

MÖGLICHE HINWEISE AUF EIN BEGINNENDES PROBLEM …

Eine grundlegende Veränderung …

- der Persönlichkeit, der Haltung
- des Freundeskreises
- der Tätigkeiten und Hobbies
- der Gewohnheiten zu Hause (Essen, Schlafen, Körperpflege …)
- der Motivation, der Energie und der Stimmung
- der Leistungen in Schule/Arbeit/Verein
- der Gesprächsbereitschaft und Ehrlichkeit
- des Bedarfs an Geld

… ohne jede andere mögliche Erklärung bzw. erkennbare Ursache!

CO-ABHÄNGIGKEIT

Beschützerphase
Fehler werden entschuldigt, Belastungen abgenommen, Situationen verharmlost

Kontrollphase
Lösungen für den/die Betroffene werden gesucht, „Gefahrensituationen“ werden vermieden, es wird versucht das Verhalten der/des Betroffenen zu kontrollieren

Anklagephase
Kein Verständnis mehr für die abhängige Person, Vorwürfe und offene Aggression, keine Bereitschaft für Unterstützung mehr

PARTNERSCHAFT FÜR MIT COOL & CLEAN

- Das LOC ist Partner vom Swiss Olympic Präventionsprogramm „cool & clean“
- Homepage/APP mit Übungen, Infos und Materialverleih steht uns auch in Liechtenstein zur Verfügung
- www.coolandclean.ch

COOL & CLEAN

swiss olympic
for the spirit of sport

HOMEPAGE: COOLANDCLEAN.CH

HOMEPAGE: COOLANDCLEAN.CH

- Übungen zu folgenden Themen
  - Tabak
  - Alkohol
  - Doping
  - Social Media
  - Sporternährung
  - Leiter*in und Team
  - Ziele erreichen
  - Fairplay
  - Lebenskompetenz

FACHWISSEN, SPIELE UND GESPRÄCHSTHEMEN …

BEST OF SPIELFORMEN

- Welche Spielformen haben Euch als Trainer*innen gleich gefallen?

suchtprävention.li 27

- Downloads und Materialverleih
- Rezepte für alkoholfreie Drinks
- Plakate uv.

suchtprävention.li 28

LEITFADEN BEI UNSICHERHEITEN

COOL & CLEAN

Interventionsmodell

Quelle:
www.coolandclean.ch -> Downloads –> Interventionsmodell

suchtprävention.li 29

HILFSANGEBOT PER MAIL UND TELEFON – 24H

PRO JUVENTUTE – HOTLINE FÜR JUGENDLEITER

- 0041 58 618 80 80
- www.projuventute.ch
- In Kooperation mit LOC

Die Pro Juventute Jugendleiterberatung ist bei allen Fragen für Sie da, insbesondere wenn...

- Sie eine schwierige Situation mit einer unabhängigen Fachperson besprechen möchten.
- Sie Hilfe bei einer Konfliktsituation in Ihrem Verein oder Verband benötigen.
- Sie Ihr eigenes Verhalten reflektieren wollen.

suchtprävention.li 30

Cool & Clean Botschafter

Manfred Entner

+423 232 37 57

manfred.entner@olympic.li

Liechtenstein Olympic Committee

Landstrasse 81

9494 Schaan

Amt für Soziale Dienste

Suchtprävention

Martin Birnbaumer-Onder

+423 236 72 68

martin.birnbaumer@llv.li

www.suchtprävention.li

Speziell auch für Kinder- und Jugendliche:

Kinder- und Jugendschutz

Jennifer Rheinberger

+423 236 72 64

Jennifer.rheinberger@llv.li

www.jugendschutz.li

Beide: Amt für Soziale Dienste

+423 / 236 72 72

9494 Schaan

suchtprävention.li 31

SUCHT PRÄVENTION LIECHTEN STEIN

Liechtenstein Olympic Committee

COOL & CLEAN

suchtprävention.li 32