

# Präventive Elternarbeit

## Unterstützung, damit Hilfe nicht notwendig wird

von Martin Springer

Für die Umsetzung suchtpräventiver Maßnahmen ist in Wien auf strategischer Ebene die Sucht- und Drogenkoordination Wien mit dem Institut für Suchtprävention zuständig.

### Einleitung

Beziehungen sind komplex. Eltern-Kind-Beziehungen sind herausfordernd. Beziehungen in Familien, in denen ein Kind von Substanzen oder einem Verhalten abhängig ist oder problematisch konsumiert, sind eine besondere Kategorie von schwierig. Bob Dylan hat einmal gesagt: »Seltsam, dass Leute, die zusammen leiden, stärkere Beziehungen haben als Leute, die zufrieden sind.« Das gilt allerdings nur, wenn man nicht am gemeinsamen (Leidens-)Weg zerbricht, sich auspowert und schlussendlich sich selbst verliert. Manchmal ist Begleitung nur bis an einen gewissen Punkt möglich.

Damit Sucht oder problematischer Konsum nach Möglichkeit verhindert wird, bietet sich die präventive Arbeit an. In Wien und auch in den Bundesländern wird diese üblicherweise sehr breit angesetzt. Angefangen bei Schulungen für Kindergartenpädagog\_innen über Lehrgänge für Volksschul-, Unterstufen- und Oberstufenlehrer\_innen zu Workshops an Schulen und in Lehrbetrieben für die Jugendlichen und deren Ausbilder\_innen setzt Prävention an.

Ein weiterer wichtiger Puzzlestein ist die Arbeit mit Eltern. Üblicherweise kommen Eltern erst dann, wenn der Hut brennt und sie befürchten, die Kontrolle zu verlieren. Denn obwohl man davon ausgeht, alles in bestem Wissen und Gewissen richtig gemacht zu haben, leiden Kinder/Jugendliche an Problemen. Eltern mit Präventionsangeboten zu erreichen, gestaltet sich leider schwieriger, als an den Ausbildungsformen anzudocken. Solange Kinder schulpflichtig sind, klappt es zumeist über Elternabende, allerdings kommen auch zu diesen Terminen nicht alle Eltern und oft fehlen gerade diejenigen, deren Kinder in der Schule am meisten auffallen.

### Was ist Prävention?

Prävention ist der Oberbegriff für zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern – so formuliert vom deutschen Bundesgesundheitsministerium.

Begriffe, die im Rahmen der Suchtprävention verwendet werden, sind zum Beispiel »Primärprävention« (die Arbeit mit der Allgemeinheit und Personengruppen, die keine Risikogruppen darstellen), »Sekundärprävention« (wendet sich an definierte Risikogruppen, die gefährdeter erscheinen, oder Personen, die im Anfangsstadium einer Suchterkrankung sind) und »Tertiärprävention« (richtet sich an Personen, die bereits an einer Abhängigkeitserkrankung leiden). Des Weiteren spricht man von »universeller präventiver Intervention« (z.B. Schulprogramme, massenmediale Kampagnen, Maßnahmen am Arbeitsplatz), »selektiver präventiver Intervention« (Arbeit mit Risikogruppen, beispielsweise Kindern von suchtkranken Eltern) und »indizierter präventiver Intervention« (Menschen, die ein regelmäßig wiederkehrendes Risikoverhalten oder Anzeichen einer Abhängigkeitserkrankung aufweisen, beispielsweise Jugendliche, die jedes Wochenende exzessiv Alkohol oder illegale Substanzen konsumieren).

Zentrales Ziel der Wiener Sucht- und Drogenstrategie ist es, Schäden durch den Konsum von psychoaktiven Substanzen oder durch verhaltensbezogene Süchte für die/den Einzelne\_n sowie für die Gesellschaft so gering wie möglich zu halten. Im Idealfall wird geholfen, bevor negative Auswirkungen überhaupt entstehen können. Für die Umsetzung suchtpräventiver Maßnahmen in Wien ist auf strategischer Ebene die Sucht- und Drogenkoordination Wien mit dem Institut für Suchtprävention zuständig. Angebote müssen sowohl für legale und illegale Suchtmittel als auch für substanzungebundene Süchte entwickelt und umgesetzt werden. Im Leitfaden »Wiener Sucht- und Drogenstrategie 2013« spricht

man vor allem von Prävention durch das Vermitteln und Erlernen von Lebenskompetenzen. (Klein-)Kinder und Jugendliche sollen sehr früh befähigt werden, negative Gefühlszustände benennen, kommunizieren und damit hoffentlich lösen zu können bzw. eine Lösung durch das System zu initiieren. Das setzt natürlich voraus, dass auch das System die Möglichkeit zur Lösungskompetenz hat – auch hier setzt präventive Elternarbeit an. Das System bzw. die Erziehenden Personen sind oft überfordert, was Themen wie Sucht und problematisches Konsumverhalten, mit und ohne Substanzbezug, angeht. Daher ist eine Entlastung durch begleitende Beratungsgespräche, Informationsvermittlung und das Fördern der Auseinandersetzung mit der eigenen (Eltern-)Rolle und Funktion ein wichtiger Teil der Präventionsarbeit.

### Warum macht es Sinn?

Kennzahlen in der Prävention sind oft ein schwieriges Thema. Ob eine frühzeitig erlernte Lebenskompetenz in einer späteren Lebenskrise Schlimmeres verhindert hat, ist schwer zu erheben. Allerdings gibt es Forschung im Rahmen der Lebenskompetenz-Programme, im Speziellen PLUS, ein Lebenskompetenzprogramm für die Unterstufe, das die Lehrer\_innen in den vier Jahren begleitend im Unterricht umsetzen. Diese Forschung zeigt, dass Schüler\_innen insgesamt leistungsfähiger waren, wenn das Programm in der Schule umgesetzt wurde. In der zweiten Klasse zeigte sich, dass Probleme in den PLUS-Klassen vermehrt benannt wurden, was damit zusammenhängt, dass diese Schüler\_innen ein erhöhtes Problembewusstsein aufwiesen, dann aber auch eine höhere Kompetenz hatten, diese Probleme zu lösen, damit zu einem besseren Klassenklima beitragen und dies hat sich auch in den Leistungsdaten niedergeschlagen.

Umgelegt auf die Elternarbeit bedeutet ein gelassenerer, aber verantwortungsvoll informierter Umgang der Erziehenden mit manchen Jugendthemen, vor allem, wenn es um Sucht oder problematischen Konsum geht, dass problematische Phasen oder Situationen in den

Ordination Prof.(IMU) Dr.

## Werner Ossmann

Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde



Lichtensteinst. 60/8  
A-1090 Wien

Tel: 01 / 310 92 92  
Fax: 01 / 310 92 92/DW 4  
ordi@ossmann.at  
www.ossmann.at

Öffnungszeiten  
Montag - Donnerstag  
09:00 bis 13:00 Uhr  
14:00 bis 18:00 Uhr  
Telefonische Voranmeldung  
Alle Kassen



Wiener Straße 23 | 2291 Lasee  
Tel.: 0699 / 10 67 60 67  
E-Mail: garten@schrabauer.eu  
www.garten-schrabauer.at



Ing. Stephan Frohner  
Amundsenstr. 61 | 2231 Strasshof | tel/fax: +43 2287 20060 | mobil: +43 676 904 78 91  
office@gartengestaltung-frohner.at



SERVICE ERSATZTEILE TUNING OLDTIMER  
THOMAS SARER HOTLINE 0684 / 504 76 48  
ROSENGARTENWEG 7 OFFICE@KFZ-SARER.AT  
2151 ASPARN AN DER ZAYA WWW.KFZ-SARER.AT



Dipl. Tzt. Dr. Andreas Varga  
Ollersdorferstraße 27  
2261 Angern/March  
0660 / 55 17 215



SCHINDLER & PARTNER ZT GMBH  
INGENIEURKONSULENTEN FÜR BAUWESEN  
2100 KORNEUBURG, MECHTLERSTRASSE 10  
TEL. (02262) 626 15-0, FAX (02262) 626 15 20  
E-Mail: office@schindler-statik.at

Entspannung PUR  
in der neuen Wellnessoase  
im Weinviertel

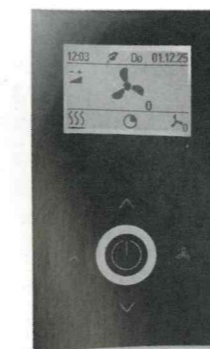


Genußvolle DaySPA Angebote  
ab € 44,00 p.P.



Althofgasse 14, 2070 Retz, ☎ 02942/3711  
willkommen@althof.at www.althof.at

DIE DIGITAL  
DRUCKER  
www.diedigitaldrucker.at



thermokon®  
HOME OF SENSOR TECHNOLOGY

THERMOKON ELEKTRONIK COMPONENTS GMBH  
Ausstellungsstraße 6 – 2020 Hollabrunn – ÖSTERREICH  
info@thermokon.at – www.thermokon.at



Raumfühler, Klimaregler, Fancoilregler, Raumbediengeräte u.v.m.





DR. SILNY DR. MADER

PRAXIS FÜR ORTHOPÄDIE  
& ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

Waldweg 46 | 2020 Hollabrunn

Telefon: 02952 / 55 70

Fax: 02952/55 70 -4

e-Mail: orthop@ordi-silny.at

oder: ordi@ortho-hollabrunn.at

www.ortho-hollabrunn.at

# WEISS

Weiss HUFBESCHLAGARTIKEL GmbH

Rudolf-Diesel-Straße 1  
A-2000 STOCKERAU/Austria

Tel.: (0043) 2266/62145  
Fax: (0043) 2266/6214512  
E-mail: office@huf.at  
Homepage: www.huf.at

## werbstatt

WERBETECHNIK DRUCK . GRAFIK

t 0 22 45/83 152  
@ office@werbstatt.at  
📍 Wiener Straße 29  
2120 Wolkersdorf

werbstatt.at

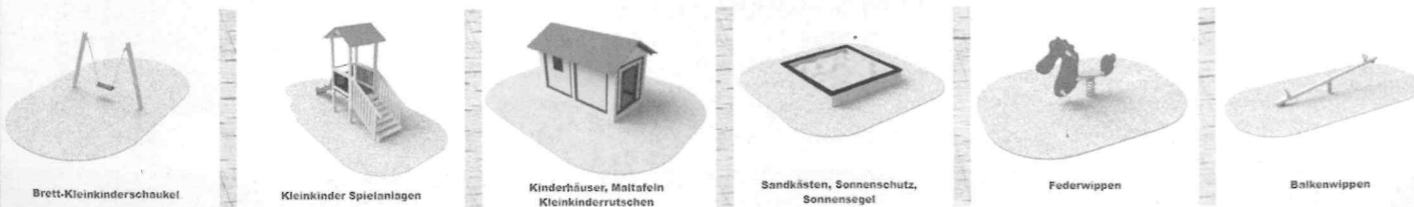
# LINSBAUER

## HOLZ ZUM WOHLFÜHLEN

E-mail: office@linsbauer-holz.at  
Homepage: www.linsbauer-holz.at

### Holzwarenerzeugung und Kinderspielanlagenindustrie

2092 Riegersburg Nr.11 | Tel.: 02916/214 | Fax.: 02916/214-11



Brett-Kleinkinderschaukel

Kleinkinder Spielanlagen

Kinderhäuser, Mattafeln  
Kleinkinderrutschen

Sandkästen, Sonnenschutz,  
Sonnensegel

Federwippen

Balkenwippen

meisten Fällen besser gelöst sind – also mit weniger negativen psychosozialen Folgeerscheinungen.

#### Welche Formen der präventiven (Eltern-) Arbeit gibt es?

In erster Linie erreicht man die Zielgruppe mit Elternabenden und Informationen bzw. Ratgebern oder auch medialen Kampagnen, die gesicherte Informationen zur Verfügung stellen, aber auch auf Themen überhaupt aufmerksam machen. Es gibt jährlich fest verankerte Thementage/-wochen, wie zum Beispiel den »Tag der psychischen Gesundheit« oder die »Österreichische Dialogwoche Alkohol«, die mediale Aufmerksamkeit hervorrufen und so zu einem gesteigerten Bewusstsein führen können, was schlussendlich Menschen früher in sinnvolle Beratungsssettings bringen kann.

Elternabende an Schulen, aber auch in den jeweiligen Fachstellen für Suchtprävention in den Bundesländern oder bei deren Partner\_innen sind ein sinnvolles und wirkungsvolles Mittel, um Informationen kompakt und niederschwellig an die Eltern zu bringen. Oft scheitert es trotzdem an dem Wissen, dass es solche Möglichkeiten gibt, und manchmal leider auch an den Fähigkeiten zur Partizipation. Onlineabende sind zwar für viele Erziehende eine einfache Möglichkeit, das schließt allerdings Menschen aus, die digitale Fähigkeiten nicht erlernt haben oder die technischen Voraussetzungen nicht erfüllen. Live-Abende sind daher weiterhin ein wichtiges Werkzeug in der Präventionsarbeit. Daher braucht es gerade im Bereich der Elternarbeit eine gut funktionierende Partnerschaft mit den Schulen – vor allem den Pflichtschulen –, um Eltern dort abzuholen.

Elternarbeit findet auch im direkten Setting, also in Einzelberatung oder Gruppenberatung, statt. Beispielsweise ist ein Qualitätsmerkmal von »Dialog« (und vielen anderen Beratungsstellen), dass in der Arbeit mit Jugendlichen die Eltern ebenfalls begleitend beraten werden, da einerseits die Außenanamnese wertvoll ist und andererseits somit auch an der Gesamtsituation gearbeitet werden kann. Eltern bekommen die Möglichkeit, ihre Ängste, Sorgen oder ihre Wut zu besprechen und fundierte Werkzeuge an die Hand zu bekommen, wie sie Situationen rechtzeitig deeskalieren und damit zu einer Verbesserung der Situation maßgeblich beitragen können. In Fällen, die auf Grund der Intensität des Konsums

und/oder anderer zusätzlicher Krankheitsbilder so schwerwiegend sind, ist die Begleitung der Eltern ein wichtiges Thema, damit die erziehenden Personen (so lange wie möglich) psychisch gesund und damit handlungsfähig bleiben.

Im weitesten Sinne ist natürlich auch eine funktionierende Grundsicherung Prävention im besten Sinne, da damit Krisensituationen im Vorhinein und bestenfalls nachhaltig abgewendet werden. Nicht umsonst hat man in Wien sehr früh ein soziales Sicherungsnetz gespannt, das schlussendlich auch im Rahmen der BMS (Bedarfsorientierten Mindestsicherung) bundesweit zur Anwendung kommt.

#### Angebote in Wien (und in Österreich)

Ein sehr gut funktionierendes Modell in Wien sind beispielsweise die Online-seminare »Wie schütze ich mein Kind vor Sucht«, »Übers Rauchen reden« und »Onlinesucht – Familie im Netz«, für die man sich über das Institut für Suchtprävention anmelden kann. Gerade beim Thema Onlinesucht sind es ja auch Eltern, die mit dieser Materie wenig oder gar nichts anfangen, daher bietet »Dialog« zusätzlich Elternabende an, die dann auch live in den Räumlichkeiten im 1. Bezirk stattfinden und über unsere Homepage beworben werden.

Spätestens seit der Veröffentlichung des ICD-11 ist es möglich, die Diagnose »Gaming Disorder« zu vergeben und damit auch zu behandeln. Präventive Angebote speziell für Eltern gibt es dazu schon seit längerem und sie sind breiter angelegt als die Diagnose. Man spricht von den sogenannten Internetnutzungsstörungen, was auch Social Media, Pornografie und Spiele miteinbezieht. Das klassische Glücksspiel ist davon abgegrenzt zu diagnostizieren, wiewohl immer mehr Glücksspielelemente Eingang in die neuen Medien finden und damit ggf. in Zukunft sowohl in der Behandlung als auch der Prävention relevant sein werden. Und das zeigt sich auch in der Nachfrage bei Angeboten rund um digitale Medien im Speziellen für Eltern. Diese Veranstaltungen sind in der Regel besonders gut gebucht/besucht und oftmals nutzen Eltern im Anschluss an eine Veranstaltung unsere Angehörigenberatung. Da digitale Medien in der Regel früher als Substanzen konsumiert werden, treten problematisches Nutzungsverhalten und/oder Abhängigkeit dementsprechend früher auf. Der erste Kontakt mit einer Facheinrichtung findet also häufig

über diese Thematik statt. Im besten Fall bleibt der Kontakt positiv im Gedächtnis und führt bei späteren Problemen, mit oder ohne Substanz, zu einer rascheren Kontaktaufnahme mit dem Hilfesystem.

Für die mannigfaltigen Angebote in den Bundesländern kann man sich an die jeweilige Fachstelle für Suchtprävention wenden.

#### Einzel- und Gruppenarbeit mit Angehörigen

Suchthilfeeinrichtungen werden vor allem mit Konsumierenden assoziiert, jedoch bieten die meisten auch direkte Unterstützung für Angehörige an. Dabei werden Eltern (und andere Menschen, die emotional von der Abhängigkeit einer Person betroffen sind) im Umgang mit dem Thema Sucht unterstützt. Einerseits werden konkrete Probleme besprochen, andererseits wird jedoch auch eine Veränderung der Gesamtsituation angestrebt. Oft sind gerade Eltern sehr hilflos bei der Frage, wie weit sie ihren Kindern in Bezug auf Konsum Grenzen setzen können, ohne sie im Stich zu lassen. Manche begleiten hochriskant Konsumierende schon lange Zeit, andere wenden sich an die Beratungsstellen, um zu verhindern, dass ein Konsum problematisch wird. Oft sind jedoch auch Selbsthilfegruppen bzw. auch Onlineberatungsmöglichkeiten, die anonym angeboten werden, eine gute Möglichkeit, sich der Thematik zu widmen.

Ein besonderes Angebot von »Dialog« in diesem Zusammenhang ist die Angehörigengruppe. Diese fand jahrelang im Standort Individuelle Suchtberatung Nord (ISN) statt und wurde heuer auf neue Beine gestellt. Sie wird nun von einer Mitarbeiterin aus der ISN und einem Mitarbeiter aus der Suchtprävention geleitet. Es handelt sich um ein offenes Angebot, das einmal im Monat stattfindet. Neben dem Austausch der Teilnehmer\_innen über Entwicklungen und die aktuelle Situation gibt es jeweils ein Schwerpunktthema. Dieses kann eine Frage des Umgangs aufgreifen (»Wie viel Verantwortung soll ich übernehmen?«) oder allgemeine Informationen beinhalten. So wird – wie in der Prävention Standard – das multifaktorielle Ursachenmodell erarbeitet oder die Wirkung von Substanzen besprochen. Hier zeigt sich oft, dass Wissen Sicherheit gibt und eine Bewertung der Konsumsituation erleichtert.

Die Angehörigenarbeit und -gruppen wirkt zweifach präventiv: Einerseits

→ Seite 13



- bekräftigt, dass die DrogenkonsumentInnen selbst die Hauptverantwortlichen für die Verringerung der mit ihrem Drogenkonsum verbundenen Schäden sind, und ist bestrebt, die KonsumentInnen zu befähigen, Informationen auszutauschen und sich gegenseitig bei Strategien zu unterstützen, die ihren tatsächlichen Konsumbedingungen entsprechen (Empowerment 2).

- anerkennt, dass die Realitäten von Armut, Schichtzugehörigkeit, Rassismus, sozialer Isolation, früheren Traumata, geschlechtsspezifischer Diskriminierung und anderen sozialen Ungleichheiten sowohl die Anfälligkeit der Menschen für Drogengebrauch, drogenbedingte Schäden als auch ihre Fähigkeit, damit wirksam umzugehen, beeinflussen.

- versucht nicht, den realen und tragischen Schaden und die Gefahr, die mit dem legalen und illegalen Drogenkonsum verbunden sind, zu minimieren oder zu ignorieren.

#### 7. Die vielschichtige Effizienz des Prinzips

Schadensreduktion dient dem/der einzelnen Abhängigen und der Gemeinschaft, darüber hinaus aber auch ökonomischen Zielvorstellungen.

Was für den/die Abhängige/n Überlebenshilfe bedeutet, bedeutet für die Gemeinschaft Begrenzung der Folgeschäden und der damit verbundenen Kosten der Abhängigkeit. Dabei muss verstanden werden, dass die ökonomischen gesellschaftlichen Belastungen der Abhängigkeit in der Form von direkten und indirekten Kosten bestehen. Die direkten Kosten betreffen das Gesundheits-, das Rechts- und das Sozialsystem und schließen weiters materielle Schäden ein, die indirekten Kosten schlagen sich in Frühsterblichkeit, Überschussmorbidity und Arbeitslosigkeit zu Buche.

In diesem Kontext ist es von vitaler Bedeutung, dass den Menschen mit Drogenproblemen ein Zugang zu guter medizinischer Prophylaxe und Versorgung zur Verfügung steht. Viele Menschen, die Drogen konsumieren, bevorzugen informelle und niedrigschwellige Angebote gegenüber klinischen Angeboten. Die niedrigschwelligeren medizinischen Versorgungsangebote sind kosteneffizient, indem sie Folgekosten verringern und ein notwendiges Mittel repräsentieren, die Belastung der Gemeinschaft durch Übertragung infektiöser Krankheiten zu reduzieren.

Safe Sex – Beratung und AIDS-Prophylaxe sind ebenfalls in diesem Sinn wichtige Maßnahmen, die den Abhängigen selbst, darüber hinaus aber auch gefährdeten Segmenten der Gesamtbevölkerung zugutekommen. Obwohl verschiedene sozialmedizinische Maßnahmen der Verelendung der Abhängigen entgegenarbeiten, geht dennoch ein bestimmter Anteil der abhängigen Klientel der Prostitution nach.

Safe Use – Information und Bemühungen, die Eigenkompetenz der DrogenkonsumentInnen zu verbessern helfen dem/der einzelnen GebraucherIn, die gesundheitlichen Risiken des Umganges mit Drogen zu begrenzen, ersparen aber auch der Gemeinschaft zum Teil die hohen direkten und indirekten Kosten, die aus den gesundheitlichen Belastungen injizierender Abhängigkeitskranker entstehen. Da erfolgreiche Safe-Use-Information das Risiko reduziert, dass die Abhängigen sich mit Hepatitis oder HIV infizieren, ist sie darüber hinaus ebenfalls prophylaktisch wirksam.

Substitutionsprogramme ermöglichen dem/der einzelnen Abhängigen eine Verbesserung seines/ihrer Gesundheitszustandes, erleichtern den Zugang zur medizinischen Versorgung und stellen eine Grundbedingung für soziale und berufliche Integration dar. Darüber hinaus reduzieren sie im Sinne des Gemeinschaftslebens die Belastung durch drogenbezogene Delinquenz und die Kosten, die aus frühzeitiger Arbeitsunfähigkeit und Berentung der abhängigen Klientel erwachsen.

Schadensbegrenzende Maßnahmen arbeiten insgesamt einer Überschusskriminalisierung und -pönalisierung entgegen. In diesem Sinne tragen sie in positivem Sinn zur Ökonomie des Landes bei. Sie ersparen der Gemeinschaft die hohen Kosten der Pönalisierung und dem Individuum die ebenso hohen Folgekosten der Kriminalisierung. Der letztere Faktor schlägt dann auch in der Sozialökologie des Landes zu Buche. Eine hohe Anzahl desintegrierter und nur schwer resozialisierbarer Individuen stellt einen hohen Risikofaktor und eine schwere Belastung für das Gemeinschaftsleben dar. Strategien, die diese Belastungen vermeiden helfen, kann dementsprechend große Bedeutung zuerkannt werden.

#### 8. Zusammenfassende Bemerkung über den Wert der Schadensbegrenzung

Der Begriff Harm Reduction bezieht sich

heute auf Maßnahmen, Programme und Projekte, die darauf abzielen, die gesundheitlichen, sozialen und wirtschaftlichen Schäden im Zusammenhang mit dem Konsum psychoaktiver Substanzen zu verringern. Es handelt sich um einen wissenschaftsbezogenen, den allgemeinen Menschenrechten verpflichteten, evidenzbasierten und kosteneffizienten Ansatz, der dem/der Einzelnen, der Gemeinschaft und der Gesellschaft Vorteile bringt.

Darüber hinaus ist aber »Harm Reduction« auch eine Bewegung für soziale Gerechtigkeit geworden, die auf dem Glauben an und der Achtung der Rechte von Menschen, die Drogen konsumieren, beruht.

Schadensreduzierende und risikoreduzierende Maßnahmen sind unverzichtbare Bausteine im Kampf gegen die Auswirkungen des illegalen Drogengebrauches geworden und entsprechen dem Niveau moderner Vorstellungen in der Sozialmedizin. Sie sind auf keine Weise ersetzbar. Vorstellungen, dass dem Drogengebrauch und seinen Auswirkungen nur mittels repressiver Maßnahmen begegnet werden kann, in deren Kontext dann gerne auch die Schadensreduktion ungünstig beurteilt oder gar als Katalysator illegalen Handelns verstanden wird, übersehen, dass es hier kein Entweder-oder geben kann, sondern dass es sich um Strategien auf verschiedenen Handlungsebenen auf der Grundlage verschiedener Interpretationsniveaus entsprechend verschiedenen Paradigmen handelt.

Auch bei massiver Kriminalisierung des Drogengebrauches wird sich die Erkenntnis, dass Abhängige kranke Menschen sind, die Hilfe benötigen, doch letztlich immer wieder aufdrängen; die Einsicht, dass Krankheit sich nicht verbieten lässt, sollte dann auch nicht weit sein. Die Notwendigkeit sozialmedizinischen Handelns wird durch Pönalisierung nicht aufgehoben. Bestenfalls wird sie dadurch lediglich aufgeschoben, schlimmstenfalls wird die therapeutische Möglichkeit in ihrer Wirksamkeit für den/die Einzelne/n und die Gemeinschaft behindert.

#### Univ.-Prof. Dr. Alfred Springer

FA für Neurologie und Psychiatrie. Ausbildung in klassischer Psychoanalyse. Bis 2010 Leiter des außeruniversitären interdisziplinären Ludwig-Boltzmann-Instituts für Suchtforschung. Bis 2010 Herausgeber der Wiener Zeitschrift für Suchtforschung gemeinsam mit Rudolf Mader. Zahlreiche Publikationen aus den Bereichen Psychiatrie, Suchtforschung, Sexualwissenschaft und Film.

Die Publikation von Montag und Elhaj zeigt sehr eindrücklich, wie komplex das Thema der Regulierung des Smartphonegebrauchs ist. Es braucht daher einen aufrichtigen und differenzierten Diskurs, um nicht ähnliche Fehler in einer überzogenen Radikalität zu machen, wie dies bei alten »Kulturgütern« wie z.B. dem Alkohol passiert ist.

In einem Artikel, der sich mit Gedanken zur Prävention und Risikominimierung bei intensivem oder exzessivem Smartphonegebrauch auseinandersetzt, dürfen – bei all der aufgezeigten Komplexität – praktische Empfehlungen dennoch nicht fehlen.

Beginnen wir zunächst mit einer Strategie, die kaum negative Reaktionen hervorruft, da sie nicht restriktiver Natur ist. »Benutzen Sie/Kaufen Sie Ihren Kindern eine Armbanduhr!« Die empirische Forschung (siehe Montag et al., 2015) konnte klar belegen, dass die Nutzung des Smartphones als Uhr zu einer nahezu 6-fachen Nutzungsdauer führt, da mit dem Ableasen der Uhrzeit auch neue Notifications (Nachrichten) registriert werden, die unmittelbar, in fast zwanghafter Weise, eingesehen und unter Umständen auch beantwortet werden müssen. Gleiches gilt für die Nutzung des Smartphones als Wecker, wenngleich die Nutzungsdauer nicht dermaßen stark ansteigt wie beim Ableasen der Uhrzeit. Daher: »Benutzen Sie/Kaufen Sie Ihren Kindern einen Wecker« (siehe dazu auch Scheibenbogen, 2022).

Definieren Sie »Digital Detox Times« für sich bzw. Ihre Kinder. Gewohnheiten zu durchbrechen und auf das Smartphone temporär zu verzichten, ermöglicht, andere Erfahrungen zu machen, und hilft bei der Reflexion des Nutzungsverhaltens.

werden z.B. Eltern dabei unterstützt, Maßnahmen zu setzen, um den Konsum der Kinder positiv zu beeinflussen. Andererseits jedoch werden sie auch selbst in ihrer psychischen Gesundheit gestärkt, was eigenen Erkrankungen vorbeugt.

#### Was tun, wenn der Präventionszug schon abgefahren ist?

Nicht alle Situationen lassen sich so lösen, sodass alle Beteiligten damit einverstanden sind. Trotzdem ist es notwendig, dass sowohl die Kinder und Jugendlichen als auch erziehende Personen weitestgehend psychisch gesund bleiben.

Kommt es zu einer intensiven Nutzung sozialer Medien, so sollten sich als grobe Empfehlung reale Kontakte/Freunde und virtuelle Kontakte/Freunde wenn möglich die Waage halten, sodass »echte« Begegnungen in der realen Welt nicht vernachlässigt werden.

Als Elternteil ist es wichtig, Regeln des Umgangs mit digitalen Endgeräten gemeinsam mit dem Kind zu erarbeiten, damit dieses die Möglichkeit der Mitbestimmung hat und den Grund der Maßnahmen auch ausreichend erfassen kann. Konsequentes und transparentes Handeln, um die besprochenen und vereinbarten Regeln einzuhalten, ist jedoch von Beginn an unumgänglich. Angedrohte Konsequenzen, die dann doch nicht folgen, konterkarieren die in der Familie mühsam erarbeiteten Regeln im Handumdrehen.

Auch müssen Sie sich als Elternteil ferner bewusst sein, dass Sie nur bedingten Einfluss auf das Medienkonsumverhalten Ihrer Kinder haben. Mit zunehmendem Alter sinkt der Einfluss des Elternhauses, jener der Peergroup steigt rapide.

Reflektieren Sie auch Ihren eigenen Medienkonsum. Sie sind ein Modell, an dem sich die Kinder orientieren. Ein Vorschulkind kann beispielsweise nicht unterscheiden, ob das berufliche E-Mail des Vaters, das das Abendessen unterbricht, tatsächlich notwendig war oder ob es sich beim beobachteten Verhalten des Vaters am Smartphone nicht um »Spielen« handelt.

Aus der Beratungs- und Therapieerfahrung wird deutlich, dass die hilfesuchenden Angehörigen oftmals sehr wenig Ahnung darüber haben, welche Applikationen (Spiele und andere Programme) ihr Kind an Smartphone & Co gerade in Betrieb hat. Daher heißt Prävention

auch gleichzeitig, sich für die Dinge, die Kinder am Smartphone so machen, zu interessieren und unter Umständen auch mitzulernen.

#### Literatur

Hadar, A., Hadas, I., Lazarovits, A., Alyagon, U., Eliraz, D., Zangen, A. (2017): Answering the missed call: Initial exploration of cognitive and electrophysiological changes associated with smartphone use and abuse. PLoS ONE.

Kushlev, K., Proulx, J., Dunn, E. W. (2016): »Silence Your Phones!«: Smartphone Notifications Increase Inattention and Hyperactivity Symptoms. CHI 1011-1020.

Mader, R., Scheibenbogen, O. (2023): Always on. Verführung und Gefahren digitaler Medien. Maudrich.

Montag, C., Elhaj, J. (2023): Do we need a digital school uniform? Arguments for and against a smartphone ban in schools. Societal Impacts, 1. <https://doi.org/10.1016/j.socimp.2023.100002>.

Montag, C., Kannen, C., Lachmann, B., Sariyska, R., Duke, E., Reuter, M., Markowitz, A. (2015): The importance of analogue zeitgebers to reduce digital addictive tendencies in the 21st century. Addictive Behaviors Reports 2, 23–27.

Scheibenbogen, O. (2022): Phono Sapiens. Über die psychoaktive Wirkung neuer mobiler Endgeräte. Berlin: Parodos.

#### Mag. Dr. Oliver Scheibenbogen

Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe am ANTON PROKSCH INSTITUT  
Leitung klinisch-psychologische Diagnostik und Behandlung; Leitung Akademie Stabsstelle Leistungsentwicklung und Evaluation, Forschungskoordinator

#### Prim. Dr. Roland Mader

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie; Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin; Abteilungsvorstand der Abteilung III im Anton Proksch Institut. Seit 2018 ist Roland Mader Leiter der Sektion Sucht der ÖGPP.

Facheinrichtungen förderlich, z.B. über einen Social-Media-Account.

»Dialog« findet man auf Instagram und alle Kontaktmöglichkeiten findet man unter: <https://www.dialog-on.at/>.

#### Fachstellen in den Bundesländern

<https://www.suchtvorbeugung.net/>

#### Martin Springer, BA

Sozialarbeiter und Trainer in der Suchtprävention. Er arbeitet seit vielen Jahren in einer Ambulanz von »Dialog – Individuelle Suchthilfe« für Menschen mit einer Suchterkrankung und in der Prävention an Schulen und in Organisationen.