

FACTSHEET: WER WILL SCHON MÜSSEN?

Das Leben so richtig zu genießen, ist wunderbar: Fußball schauen, Musik hören, Schokolade, Sex, chatten, mit FreundInnen feiern, sporteln, Serien schauen. Für viele Menschen gehören zu einem guten Tag aber auch Zigaretten, Alkohol, Joints, MDMA oder ein Abstecher ins Wettlokal. In Maßen genossen ist das alles doch kein Problem, oder?

Doch. Bei diesen (und vielen anderen) Substanzen oder Tätigkeiten ist die Grenze zwischen Genuss und Sucht schmal. Manches kann sogar bei einer einmaligen Einnahme schon gefährlich sein. Und eines ist klar: Jede Abhängigkeit bedeutet nicht mehr Genuss und Spaß, sondern weniger Freiheit.

BIN ICH SÜCHTIG?

„Sucht“ ist nicht nur eine Abhängigkeit von legalen oder illegalen Drogen (z.B. Tabak, Alkohol, Cannabis, Speed), es gibt auch sogenannte nicht-substanzgebundene Abhängigkeiten oder „Verhaltenssüchte“, wie etwa die Abhängigkeit von Glücksspiel, Computerspielen oder Einkaufen.

Was ist der Unterschied zwischen Genuss, Konsum und Abhängigkeit? Es ist manchmal gar nicht so einfach, diesen Unterschied zu erkennen, und der Übergang in die Abhängigkeit erfolgt oft schleichend. Sucht ist bei vielen verbunden mit Verhaltensänderungen, Kontrollverlust, Dosissteigerung und Entzugserscheinungen. Süchtige Menschen bleiben bei ihrem Verhalten – auch wenn sie schon unter ihrer Abhängigkeit leiden und negative Folgen (z.B. für die Gesundheit, den Arbeitsplatz) auftreten.

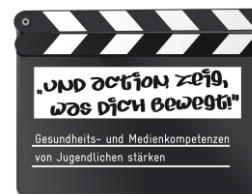
Es ist für viele Menschen schwierig, sich selbst und anderen gegenüber eine Abhängigkeit einzugestehen. Noch schwieriger ist es vielleicht, sich Unterstützung zu holen. Die Suche nach Hilfe ist aber kein Zeichen von Schwäche – im Gegenteil: Zu wissen, wann man Hilfe braucht und sich diese Hilfe zu holen, zeugt von Stärke und Mut.

ALLES GANZ NORMAL, ODER? RAUCHEN & ALKOHOL

Rauchen und Alkohol sind – beachtet man die in Österreich gültigen Altersgrenzen – legale Suchtmittel. Diese rechtliche Stellung und die ständige Verfügbarkeit von Zigaretten und Alkohol erzeugen den Eindruck, dass Rauchen und Trinken vollkommen normal und unproblematisch sind. Das ist natürlich nicht der Fall. Tabak etwa macht extrem schnell süchtig und das Rauchen belastet deinen Körper in vielerlei Hinsicht. RaucherInnen sterben im Durchschnitt ungefähr 14 Jahre früher als NichtraucherInnen – noch größer ist dieser Unterschied, wenn jemand sehr früh mit dem Rauchen beginnt.

Wie das Rauchen spielt auch der Alkohol in unserer Gesellschaft eine große Rolle. In Wien etwa ist für Jugendliche unter 16 Jahren der Erwerb und der Konsum von alkoholischen Getränken aber verboten. Das Gesetz soll junge Menschen schützen, weil sie empfindlicher auf Alkohol reagieren als Erwachsene und es zum Beispiel leichter zu Vergiftungen kommen kann. Bei einer geringen Menge wird die Wirkung von Alkohol von vielen Menschen als positiv wahrgenommen – man fühlt sich locker und selbstbewusst. Das kann jedoch rasch

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



umschlagen und sich in Gefühle wie Aggression, Frust oder Trauer verwandeln. Die Wirkung von Alkohol hängt auch stark von der allgemeinen Gefühlslage ab. Fühlt man sich vor dem Trinken schon traurig, wird man sich auch in betrunkenem Zustand traurig fühlen. Alkohol löst Probleme nicht, sondern kann sie sogar noch verstärken.

ILLEGALE SUBSTANZEN: CANNABIS, ECSTASY UND CO.

Illegale Drogen, wie z.B. Cannabis, Ecstasy (MDMA) oder Speed, haben entweder einen natürlichen Ursprung oder werden künstlich hergestellt. Je nach Substanz sind die Wirkungen völlig unterschiedlich. Die erste Einnahme geschieht oft aus Neugier oder weil es andere im Freundeskreis auch machen. Der Konsum kann – je nach Substanz – schneller oder langsamer zu psychischer, aber auch zu körperlicher Abhängigkeit führen und birgt bei vielen Drogen große gesundheitliche Gefahren.

Die Herstellung, der Besitz, der Kauf und die Weitergabe von illegalen Drogen sind nicht erlaubt. Auch wenn die Regelungen zum Konsum von Cannabis gelockert wurden, ist er grundsätzlich verboten!

GLÜCK IM SPIEL?

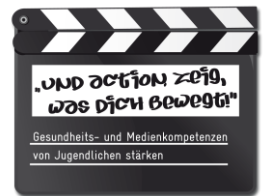
Beim Glücksspiel kann man richtig gut Geld verdienen. Stimmt! Allerdings gilt das nur für die Unternehmen, die diese Spiele anbieten. Die SpielerInnen verlieren dabei fast immer. Viele Menschen mit Spielsucht verlieren oft alles, was sie besitzen und verschulden sich zusätzlich hoch.

Was zählt eigentlich zu den Glücksspielen? Alle Spiele, bei denen vor allem der Zufall – und nicht etwa Geschicklichkeit oder Können – über das Ergebnis entscheidet und bei denen Geld im Spiel ist, wie etwa: Pokern, Lotto, Roulette, Rubbellose, Glücksspielautomaten oder auch Toto und Sportwetten. Glücksspiele sind Jugendlichen unter 18 Jahren in der Regel verboten, für diverse Lotterie-Spiele (z.B. Lotto, Rubbellose) gilt eine Altersgrenze von 16 Jahren. Bei Spielen im Internet ist besondere Vorsicht geboten: Sie machen leichter süchtig und viele sind nicht staatlich kontrolliert, d.h. ein etwaiger Gewinn kann nicht eingefordert werden.

Tipps:

- Niemand kann dir vorschreiben, was du ausprobierst und was nicht. FreundInnen, die Druck auf dich ausüben, Zigaretten, Alkohol oder andere Substanzen zu konsumieren, sind vielleicht gar keine echten FreundInnen.
- Überleg' dir, in welchen Situationen, aus welchen Gefühlen heraus oder mit welchen Menschen du zum Glas oder zur Zigarette greifst. Es gibt so viele andere Möglichkeiten, dich gut zu fühlen, mit Stress umzugehen, Spaß zu haben oder mit anderen Menschen Zeit zu verbringen.
- Du machst dir Sorgen um eine Freundin oder einen Freund, die/der vielleicht abhängig ist? Sprich mit ihr bzw. ihm darüber! Ermutige sie/ihn dazu, sich Unterstützung zu suchen.
- Sei ehrlich zu dir selbst: Gibt es etwas (z.B. Alkohol, Cannabis, Computerspiele), auf das du nicht mehr verzichten kannst, auch wenn du dir das manchmal wünschst?

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



- Lass' dir helfen! Mit einer Sucht klarzukommen, ist nicht einfach. Wende dich an Menschen, denen du vertraust oder kontaktiere eine Stelle, die sich mit dem Thema auskennt.

LINKS UND SERVICESTELLEN

- ✓ **YOLO. Leb' dein Leben. Ohne Rauch – mit Quiz-App zum Downloaden**
www.yolo.at
- ✓ **feel-ok.at zum Thema Konsum / Sucht**
www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche-konsum-sucht.cfm
- ✓ **wienXtra: Broschüren zu Tabak, Cannabis, Alkohol, Sucht**
www.wienxtra.at/jugendinfo/broschueren
- ✓ **rauchfrei.at**
www.rauchfrei.at
- ✓ **checkit! – Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen**
www.checkyourdrugs.at
- ✓ **p.a.s.s. – Hilfe bei Suchtproblemen**
www.pass.at
- ✓ **Verein Dialog – Hilfs- und Beratungsstelle für Suchtgefährdete und deren Angehörige**
www.dialog-on.at
- ✓ **Spielsuchthilfe**
www.spielsuchthilfe.at
- ✓ **Rat auf Draht**
www.rataufdraht.at
Telefon: 147
- ✓ **Suchthilfe Wien**
www.suchthilfe.wien

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.