

fortyfour

DAS PRÄVENTIONSMAGAZIN / www.praevention.at



Jugendlicher
Substanzkonsum
im Wandel

institut
sucht
prävention
pro mente OÖ

Nr. 43

Winter 2025/2026

Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, Hirschgasse 44, 4020 Linz

INHALT

- 2 | Editorial**
- 2 | Im Gespräch mit Julian Strizek**
- 4 | Jugendlicher Substanzkonsum in Oberösterreich**
- 6 | Jugend im Wandel 3 Fragen an Manfred Zentner**
- 7 | Lehrjahre – Lebensjahre**
- 8 | Jugendgesundheitskonferenzen – Mental Genial**
- 10 | Konsum, Klicks und Krisen – Jugendtagung 2025**
- 11 | Interview mit Kerstin Hofstötter und Stefan Leyerer vom Verein I.S.I.**
- 12 | „Weil ich so viel erlebt habe“**
- 13 | Dialogwoche Alkohol 2025 in Oberösterreich**
- 14 | Neues aus dem Institut**
- 15 | Intern, Medientipps**
- 16 | Weiterbildungsangebote im Bereich Außerschulische Jugend**

IMPRINT
Medieninhaber und Herausgeber:
 Institut Suchtprävention, pro mente OÖ,
 Hirschgasse 44, 4020 Linz
Leiter: Mag. Dr. Rainer Schmidbauer
Redaktion: Mag. Günther Ganhör (Leitung)
 Katharina Mittermüller MA, Sigrid Wiesner MA
Grafik: Mag. (FH) Helene Traxler
Fotos: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, Adobe Stock, iStock, Land OÖ: Margot Haag, Daniel Kauder, Charlotte Guggenberger, Dennis Stinglmayr; R. Ettl, Daniel Novotny
Druck: Sandler GmbH & Co KG, Marbach/Donau
Auflage: 4.000 Stück **Preis:** kostenlos ZVR 811735276

Ein Angebot von **pro mente** öö

info@praevention.at | www.praevention.at

   youtube.com/praeventionat | facebook.com/praevention.at | instagram.com/praevention.at

Im Gespräch mit Julian Strizek

Interview Günther Ganhör



Laut den ESPAD-Befragungen hat sich zwischen 2007 und 2024 österreichweit der Anteil jener Jugendlichen, die noch nie Alkohol konsumiert haben, vervierfacht, und der Anteil jener, die in den letzten 30 Tagen keinen Alkohol konsumiert haben, hat sich mehr als verdoppelt. Gleichzeitig gibt es auch eine Gruppe von etwa fünf bis zehn Prozent, die einen sehr hohen bzw. problematischen Alkoholkonsum aufweisen. Welche Schlüsse lassen sich daraus ziehen?

Potenzial für Verbesserungen gibt es immer und es gibt sicherlich jugendliche Gruppen und Subkulturen, in denen viel Alkohol konsumiert wird. Dennoch: Beim Thema Alkohol gibt es wirklich eine sehr positive Entwicklung. Wir sehen das bei der Lebenszeitprävalenz genauso wie bei den Konsummengen, die nach unten weisen. Dieser Rückgang ist vor allem auf eine Reduktion des männlichen Alkoholkonsums zurückzuführen. Das ist nicht nur in Österreich so. Diese Entwicklung sehen wir auch in anderen westlichen Ländern.

Geschätzte Leser*innen,

Die ESPAD-OÖ-Erhebung liefert wichtige Erkenntnisse für unsere Präventionsarbeit. Die aktuellen Zahlen zeigen uns, dass der Substanzkonsum Jugendlicher sich zunehmend komplexer gestaltet. Der Konsum von Alkohol und Zigaretten ist zwar insgesamt rückläufig, dennoch berichten viele Schülerinnen und Schüler von Rauscherfahrungen sowie von Konsumerfahrungen mit neuen Produkten wie E-Zigaretten oder Nikotinbeutel. Auch Beruhigungs- und Schlafmittel gewinnen an Bedeutung, oft in Verbindung mit psychischer Belastung. Zudem treten Mediennutzung und Gaming als Formen problematischen Verhaltens stärker hervor.

Aus suchtpräventiver Sicht gibt es dazu mehrere relevante Aspekte. So benötigen wir zum Beispiel dringend eine Anpassung der gesetzlichen Rahmenbedingungen im Nikotinbereich. Hier braucht es endlich die vollständige Angleichung und Implementierung der neuen Nikotinprodukte (Nikotinbeutel, Vapes, E-Zigaretten...) in das Tabak- und Nichtraucherschutzgesetz. Auf diese Weise lässt sich der Konsumentenschutz hinsichtlich Nikotindosis, Inhaltsstoffe, Kennzeichnung usw. gewährleisten. Zusätzlich dürfen die neuen Nikotinprodukte auch nicht mehr so beworben und vermarktet werden als seien sie risikolose Konsumprodukte für junge Menschen.

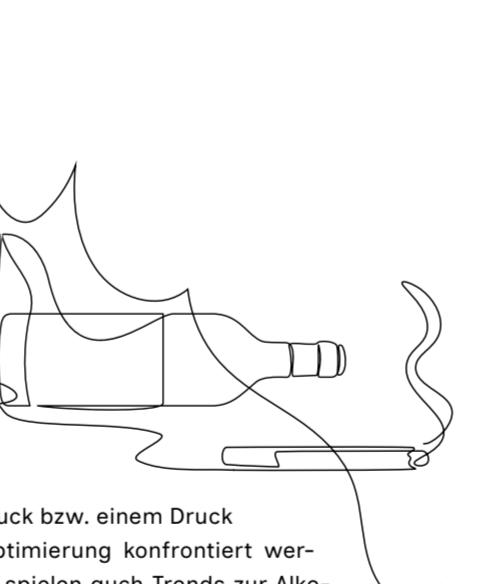
Die Produktvielfalt hat sich jedoch nicht nur im Nikotinbereich deutlich erhöht, sondern zieht sich durch das ganze Spektrum der psychoaktiven Substanzen.

Deshalb wäre es umso wichtiger, dass wir langfristige erprobte und präventiv wirksame Programme so vielen Menschen wie möglich zur Verfügung stellen können.

Denn die entscheidende Frage, die sich unabhängig von der jeweiligen Substanz oder einem bestimmten Verhalten stellt, lautet: Wie können wir Kinder und Jugendliche so stärken, dass sie kompetent mit Problemen und Herausforderungen des Alltags umgehen können, ohne zu psychoaktiven Substanzen greifen zu müssen?

Ein zentraler Ansatz, der in Oberösterreich bereits seit mehr als zwei Jahrzehnten in Schulen umgesetzt wird, ist die Förderung von Lebenskompetenzen. Denn der Life Skills-Ansatz konzentriert sich nicht nur auf einzelne Fertigkeiten, wie etwa Programme zur Stressreduktion oder Konfliktbewältigung, sondern fördert eine Vielzahl an sozialen und persönlichen Fähigkeiten. Diese stellen wichtige Schutzfaktoren dar, die vor der Ausbildung problematischer Verhaltensweisen schützen, indem sie, ähnlich einem Navigationsgerät Wege bzw. Methoden aufzeigen, die auch bei „stürmischer See“ ans Ziel führen.

Ihr Rainer Schmidbauer, Institutsleiter



Gibt es eine Erklärung für den Konsumrückgang? Inwieweit haben aktuelle Trends zu einem alkoholfreien Leben Einfluss oder auch religiöse Gründe? Es gibt nicht den einen Grund für diesen Trend zur Mäßigung. Bemerkenswert ist jedoch, dass die Entwicklung sehr homogen in vielen wohlhabenden westlichen Ländern auftritt. Auch wenn diese sehr unterschiedliche demografische Entwicklungen zeigen, also z.B. in Bezug auf muslimischen Bevölkerungszuwachs, oder Jugendschutzregelungen unterschiedlich gestaltet sind. Der Rückgang beim Konsum von Alkohol ist durchgängig gegeben und verweist auf eine tiefergehende kulturelle Veränderung, welche Bedeutung Jugendliche Alkohol zumessen. Qualitative Studien geben z.B. Hinweise darauf, dass verglichen zu früheren Zeiten Jugendliche heutzutage weniger Gruppenzwang unterworfen sind und es mehr Freiheit gibt, was die Auswahl ihrer Lebensentwürfe betrifft. Da muss Alkohol nicht mehr zwangsläufig dazugehören. Andererseits kann der Rückgang des Konsums von Alkohol aber auch ein Symptom davon sein, dass Jugendliche früher und stärker mit einem

Bei Nikotin ist eine Veränderung deutlich sichtbar, nämlich der Trend zu neuen Nikotinprodukten. Was im Alltag sichtbar ist, kann man jetzt auch statistisch sehen, oder?

Wir sehen jetzt in den ESPAD-Zahlen zum ersten Mal, dass mehr Jugendliche mit E-Zigaretten ihre ersten Nikotinerfahrungen machen, als mit herkömmlichen Zigaretten. Wir sehen auch, dass sich insgesamt der Konsum von Nikotin auf viele Produkte aufteilt. Diese Produktpalette von fünf, sechs unterschiedlichen Produkten fragen wir auch ab. Dabei fällt auf, dass es sehr viele Jugendliche gibt, die nicht nur eines,



sondern mehrere unterschiedliche Nikotinprodukte konsumieren. Diese Entwicklung im Bereich Nikotin zeigt, wie schnell der Markt auf politische Einschränkungen reagiert und Ersatzprodukte platziert hat, die den Rückgang der klassischen Zigaretten kompensieren bzw. sogar überkompensieren. Hier ist wichtig, entsprechende Regulationen schnell anzupassen. Gleichzeitig ist diese Entwicklung meines Erachtens aber auch ein Argument dafür, nicht nur auf die Angebotsseite zu fokussieren, sondern auch die Nachfrageseite nicht aus dem Auge zu verlieren. Für Jugendliche ist der Konsum von Nikotin offenbar nach wie vor ein großes Thema. Daher sollten wir im Gesundheits- bzw. Präventionsbereich uns weiterhin mit Konsummotiven beschäftigen und Strategien entwickeln, um dieses Bedürfnis nach Nikotin zu reduzieren. Wir haben auch in der ESPAD-Studie nach den Konsummotiven gefragt. Dabei lagen funktionale Motive wie „Kick“ oder „leicht einsetzbar“, „an vielen Orten konsumierbar“ usw. voran, während Faktoren wie „Coolness“ interessanterweise erst weiter hinten rangierten.

Im Bereich Cannabis sind die Prävalenzzahlen relativ stabil. Hier hatten die Teillegalisationen in Deutschland und anderen europäischen Ländern offenbar wenig Einfluss?

Das war auch für uns überraschend. Auch bei den HBSC-Zahlen sehen wir hier keinen Anstieg, obwohl das angesichts der zunehmenden Enttabuisierung und der Liberalisierungstendenzen nicht nur in Europa, sondern auch in Amerika, eigentlich zu erwarten wäre. Was sich schon verändert hat, das sehen wir aus den Daten der letzten repräsentativen Bevölkerungsbefragung, ist die Risikoeinschätzung. Diese orientiert sich zunehmend an den tatsächlichen gesundheitlichen Risiken und weniger am gesetzlichen Status: Entsprechend wird Probierekonsum von Cannabis heute weniger häufig als riskant beurteilt als früher, der regelmäßige Konsum von legalen Substanzen wie Alkohol und Tabak aber häufiger problematisiert.

Dennoch ist es auch bei Cannabis sehr wichtig zu differenzieren, da sich beispielsweise der THC-Gehalt oft stark voneinander unterscheidet.

Die enorm gestiegene Produktvielfalt ist generell ein substanzübergreifendes Thema. Das sehen wir wie erwähnt auch beim Nikotinkonsum. Die Angebotspalette wird größer und unüberschaubarer. Das bringt vor allem für unerfahrene User Gefahren mit sich, weil sie nicht immer wissen, was genau sie konsumieren und welche unterschiedlichen Risiken mit dem Konsum von z.B. THC-Cannabis, CBD-Cannabis oder synthetischen Cannabinoiden verbunden sind. Für uns als Monitoring-Einrichtung macht es das Leben auch unglaublich schwer, weil bei den Befragten einerseits oft auch die Kompetenz fehlt, die Vielzahl an Substanzformen zu differenzieren und es andererseits auch unglaublich zeitaufwendig ist, diese Differenzierungen in Befragungsinstrumenten abzubilden.

Es gibt immer wieder kurzfristig aktuelle Phänomene, wie etwa den Konsum von Lachgas als Partydroge. Lassen sich diese Trends statistisch abbilden?

Wir haben Lachgas in unserer aktuellen Erhebung erfasst und es gibt relativ hohe Erfahrungswerte: Etwa 7 Prozent haben Lachgase schon einmal probiert und 3 Prozent haben dies im letzten Jahr getan. Aus diesen Daten lässt sich jedoch auch erahnen, dass es sich dabei vorwiegend um Probierkonsum handelt, und nicht um etwas, was regelmäßig erfolgt. Generell ist es bei diesen und anderen aktuellen Trends so, dass es offenbar eine Vielzahl an Substanzen oder Produkten gibt, die Jugendliche verwenden um sich zu berauschen. Die Anzahl dieser Produkte wird größer und diverser. Statistisch abbilden lassen sich

Mag. Julian Strizek
 ist Soziologe und Suchtforscher. Er arbeitet als Projektleiter am Kompetenzzentrum Sucht der Gesundheit Österreich GmbH mit den Schwerpunkten Alkohol- und Suchtspielen. Sein Tätigkeitsbereich umfasst sowohl quantitative als auch qualitative Forschung in den Bereichen Sucht, Stigma und Evaluation. Julian Strizek ist u.a. Erstautor für den Länderbericht Österreich der aktuellen ESPAD-Studie (siehe Seite 4).



vor allem mit welchen Konsequenzen – z. B. finanziellen und in weiterer Folge sozialen Problemen – dies verbunden ist. Ein sehr spezielles Phänomen ist, dass Sportwetten in Österreich im Gegensatz zu vielen anderen Ländern rechtlich nicht als Glücksspiel eingestuft werden. Aus diesem Grund ist auch Werbung zu Sportwetten in Österreich nicht reguliert, wodurch Sportwetten in den Medien entsprechend sehr präsent sind und häufig als etwas weitgehend Normales, das einfach dazugehört, dargestellt werden.

Ein großes aktuelles Thema ist der problematische Konsum digitaler Medien, die auch geschlechtsspezifisch sehr unterschiedlich genutzt werden. Welche Tendenzen lassen sich hier erkennen?

In diesem Bereich gab es keine größeren Überraschungen und die österreichischen Ergebnisse decken sich hier auch gut mit internationalen Befunden. Gaming ist bei Burschen ein größeres Thema als bei Mädchen, während die problematische Nutzung von Social Media eher ein Thema ist, das Mädchen häufiger berichten. Etwas überraschend ist, dass Social Media insgesamt häufiger in Zusammenhang mit einer problematischen Nutzung genannt wurde als Gaming. Items, die schon länger abgefragt werden, lassen erkennen, dass zunehmend mehr Jugendliche ihre Nutzungszeiten selber als „zu viel“ einschätzen.

Die enorm gestiegene Produktvielfalt ist generell ein substanzübergreifendes Thema.

Ist Glücksspiel ein Thema des Jugendalters?

Im Jugendalter, und damit auch bei unserer Erhebung, steht das Thema Glücksspiel nicht im Zentrum. Es sollte aufgrund des Jugendschutzes und der Altersbeschränkungen der legalen Glücksspielanbieter eigentlich auch kein Thema sein, das Jugendliche stark betrifft. Die Angaben der wenigen Fragen zu Glücksspiel in ESPAD zeigen entsprechend auch, dass hier vor allem von privaten Glücksspielen berichtet wird, vorwiegend betrifft es Poker mit geringen Einsatzbeträgen aus dem Taschengeld. Besonders spannend ist hingegen bei Glücksspiel, dass sich dieses sehr einseitig auf bestimmte Bevölkerungsgruppen verteilt. Zunächst spielen Buben viel häufiger als Mädchen. Zudem zeigen sich große Unterschiede zwischen den Schultypen. In weiterführenden Schulen werden deutlich seltener Glücksspiele gespielt als in Berufsschulen oder Polytechnischen Schulen. Auch wenn die sporadische Teilnahme an Glücksspielen im Jugendalter häufig noch kein großes Problem für die betroffenen Jugendlichen darstellt, ist das ein weiterer Hinweis darauf, dass die durch Glücksspiel verursachten gesundheitlichen und sozialen Risiken in unserer Gesellschaft sehr ungleich verteilt sind.

Eine sehr hohe Anzahl, immerhin 17%, der bei ESPAD befragten österreichischen Jugendlichen haben angegeben, in ihrem Leben bereits Schlaf- oder Beruhigungsmittel konsumiert zu haben. Sind das noch die Nachwirkungen der Pandemie?

Wir haben bei der ESPAD-Befragung explizit nach Erfahrungen mit verschreibungspflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln gefragt, insbesondere geht es dabei um Benzodiazepine. Die Abgrenzung zwischen diesen Medikamenten und homöopathischen Mitteln oder Hausmitteln bzw. Antidepressiva ohne Suchtpotenzial fällt vielen Jugendlichen dennoch schwer und somit besteht die Gefahr der Verwechslung dieser Begriffe. Trotz dieser Unsicherheiten ist jedoch feststellbar, dass die Jugendlichen verstärkt eine Einnahme von Mitteln berichten, die in ihrer funktionalen Wirkung Schlaf- bzw. Beruhigungsmitteln zumindest ähneln. Das ist schon alarmierend, denn die Zahlen sind hoch, und zwar bei beiden Geschlechtern. Die Pandemie hat das Ganze vielleicht nochmals beschleunigt, aber ein Anstieg war auch zuvor schon erkennbar. Eventuell spielt auch eine Rolle, dass die Scheu darüber zu sprechen, etwas abgenommen hat.

Zudem sehen wir in diesem Bereich natürlich auch starke Zusammenhänge in Bezug auf das psychische Wohlbefinden. In dieser Hinsicht sind die Befunde zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln nicht unähnlich zu jenen in Bezug auf andere Konsum- und Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial. ■

Jugendlicher Substanzkonsum in Oberösterreich

Die ESPAD-Erhebung (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) ist die weltweit größte Schüler*innenbefragung zu Konsum- und Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial (Alkohol, Nikotinprodukte, illegale Substanzen, Glücksspiel sowie digitale Medien).

Diese Erhebung wurde in Österreich im Jahr 2024 zum insgesamt fünften Mal (nach 2003, 2007, 2015 und 2019) und zum dritten Mal online durchgeführt und für Gesamtösterreich 2025 veröffentlicht. Dazu wurden in Summe 7.735 Schülerinnen-

nen und Schüler der neunten und zehnten Schulstufe im Alter zwischen 14 und 17 Jahren befragt.

Erstmals steht im Rahmen des OÖ Drogenmonitoring mit der aktuellen Erhebung auch eine länderspezifische Auswertung für Oberösterreich zur Verfügung. Diese Oberösterreich-Daten (1873 Schülerinnen und Schüler - 381 aus AHS, 859 aus BHMS und 633 aus Polytechnischen und Berufsschulen) wurden vom Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, ausgewertet.



Die wichtigsten Ergebnisse:

Alkohol

Alkohol ist jene psychoaktive Substanz, die in Österreich am häufigsten konsumiert wird.

In Summe gestaltet sich der Konsum rückläufig, dennoch legen die Zahlen nahe, dass rund zehn Prozent der Befragten Alkohol risikoreich konsumieren.

→ Sechs von zehn Jugendlichen haben in den letzten 30 Tagen Alkohol konsumiert, etwa jede bzw. jeder fünfte trinkt regelmäßig (6-mal oder mehr pro Monat) Alkohol. Etwa jede fünfte Schülerin bzw. jeder vierte Schüler berichtet von mindestens einer starken Berausung in den letzten 30 Tagen.
→ Mädchen trinken weniger oft als Burschen Alkohol und in einem weniger intensiven Ausmaß und sind seltener risikobelastet.
→ Für die meisten Konsumentinnen und Konsumenten stehen hedonistische Konsummotive

im Vordergrund. Etwa ein Zehntel trinkt Alkohol aber auch aus kompensatorischen Konsummotiven, z.B. um Probleme zu vergessen oder sich bei negativer Stimmung aufzuheitern.

→ Jeweils 3 bis 5 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler erfüllen unterschiedliche Indikatoren eines stark risikobehafteten Alkoholkonsums (hochfrequenter Konsum, regelmäßige Räusche, hohe Konsummengen). 9 Prozent weisen zumindest einen Indikator für einen stark risikobehafteten Alkoholkonsum auf.
→ Langfristig sind die Konsumfrequenz sowie die Konsummenge deutlich rückläufig: Zwischen 2007 und 2024 hat sich der Anteil der Jugendlichen, die noch nie Alkohol konsumiert haben, von 4 Prozent auf 17 Prozent erhöht. Der Anteil der Jugendlichen, die in den letzten 30 Tagen keinen Alkohol konsumiert haben, hat sich von 21 Prozent auf 41 Prozent fast verdoppelt.

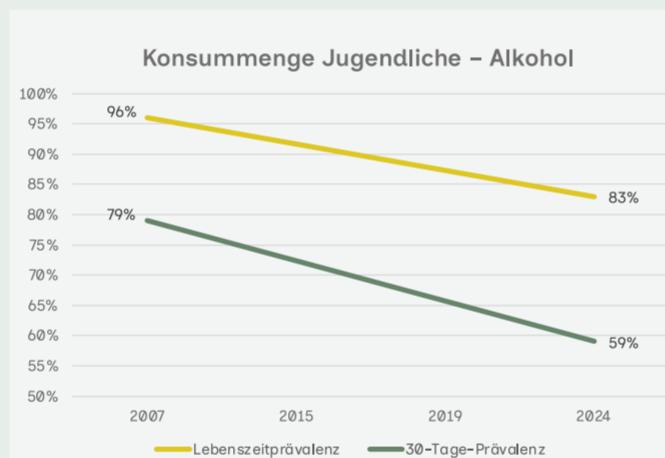


Abbildung 1: Zeitverlauf des Alkoholkonsums (Lebenszeitprävalenz – mind. einmal im Leben konsumiert, Monatsprävalenz – im letzten Monat konsumiert), Quelle: ESPAD 2024; Berechnung und Darstellung: GÖG und Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

Nikotin

Während das herkömmliche Rauchen von Zigaretten weniger attraktiv erscheint, konsumieren immer mehr Jugendliche E-Zigaretten (Vapes) und Nikotinbeutel. E-Zigaretten sind mittlerweile erstmals auch das häufigste Einstiegsprodukt für Nikotinkonsum bei Jugendlichen.

→ Bei den Zigaretten nahm im Zeitraum von 2003 bis 2024 der Anteil der aktiven Raucherinnen und Raucher (in den letzten 30 Tagen) unter den Jugendlichen von knapp der Hälfte der Befragten (49 %) auf unter ein Viertel der Befragten (23 %) ab. Eine gegenläufige Entwicklung zeigt sich hingegen für den Konsum von E-Zigaretten. Insbesondere die Monatsprävalenz (Konsum innerhalb der letzten 30 Tage) hat sich seit der erstmaligen Messung im Jahr 2015 von 7 Prozent deutlich auf rund 31 Prozent im Jahr 2024 erhöht und sich somit innerhalb eines Jahrzehnts mehr als vervierfacht. E-Zigaretten wer-

den somit von Jugendlichen laut eigenen Angaben mittlerweile häufiger als Tabakzigaretten konsumiert.

→ Auch Nikotinbeutel sind bei Jugendlichen in Oberösterreich relativ weit verbreitet. Insgesamt haben rund 30 Prozent der Jugendlichen diese neuen Nikotinprodukte bereits probiert, 15 Prozent der Befragten in den letzten 30 Tagen und 7 Prozent der Jugendlichen geben an, Nikotinbeutel täglich zu verwenden.
→ E-Zigaretten sind mittlerweile erstmals auch das häufigste Einstiegsprodukt für Nikotinkonsum bei Jugendlichen. Mit knapp 45 Prozent waren sie das am häufigsten genannte Erstkonsumprodukt, gefolgt von herkömmlichen Zigaretten mit 35 Prozent. Auch Wasserpfeifen und Nikotinbeutel werden in einem relevanten Ausmaß von Personen genutzt, die wenig oder gar keine Erfahrung mit herkömmlichen Zigaretten haben.

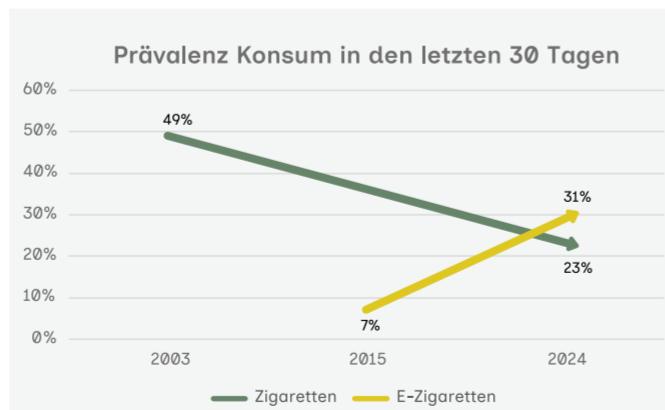


Abbildung 2: Zeitverlauf des Konsums von herkömmlichen Zigaretten und E-Zigaretten, Quelle: ESPAD 2024; Berechnung und Darstellung: GÖG und Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

Cannabis

Cannabis ist in westlichen Industriestaaten die mit Abstand am häufigsten konsumierte illegale Substanz. Das ist auch in Oberösterreich der Fall. Der Cannabiskonsum findet dabei meistens eher sporadisch statt (1- bis 2-mal pro Monat).

→ 16,4 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler haben schon mindestens einmal in ihrem Leben Cannabis konsumiert. 13,2 Prozent in den letzten 12 Monaten und 5,9 Prozent in den letzten 30 Tagen. Langfristig lässt sich weder ein markanter Anstieg noch ein eindeutiger Rückgang beim Konsum feststellen.

→ Burschen konsumieren Cannabis häufiger als Mädchen.

→ Etwas weniger als ein Drittel der Befragten empfindet es als leicht, Cannabis zu bekommen, die subjektive Verfügbarkeit von Cannabis nahm im Vergleich zu den Vorerhebungen ab.

→ Etwa zwei Prozent der Befragten haben nach eigenen Angaben einen problematischen Cannabiskonsum (hohe Frequenz und gleichzeitiges Vorliegen von Symptomen einer problematischen Nutzung).

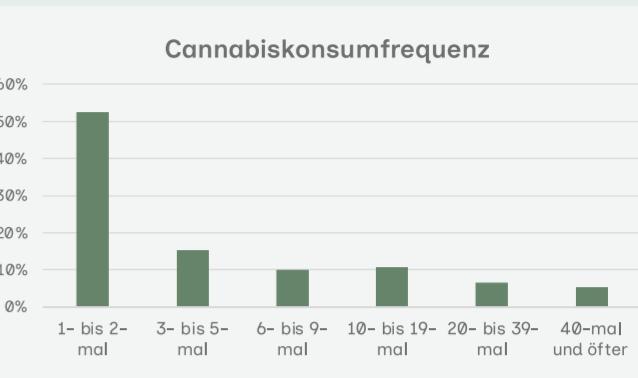


Abbildung 3: Cannabiskonsumfrequenz in den letzten 30 Tagen von Personen, die in den letzten 30 Tagen konsumiert haben (5,9 % der Befragten), Quelle: ESPAD; Berechnung und Darstellung: GÖG/ÖBIG und Institut Suchtprävention

Schlaf- und Beruhigungsmittel

Der steigende Konsum von Schlaf- und Beruhigungsmitteln weist auf die hohe Bedeutung psychischer Belastungen hin.

→ Insgesamt 15,5 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler berichten, mindestens einmal im Leben Schlaf- und Beruhigungsmittel eingenommen zu haben.

→ Langfristig steigen die Erfahrungen mit der Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln – und speziell im Vergleich zu 2019 (österreichweit) kam es zu einem weiteren starken Anstieg.

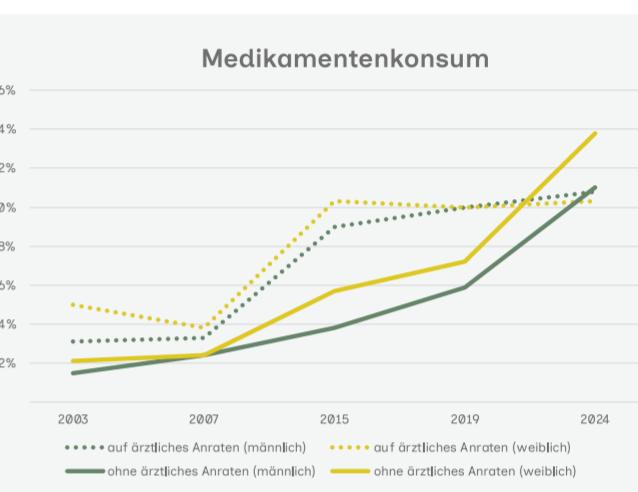


Abbildung 4: Entwicklung der Lebenszeitprävalenz bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln auf bzw. ohne ärztliches Anraten, Quelle: ESPAD 2024; Berechnung und Darstellung: GÖG und Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

Gaming und Social Media

Digitale Spiele und soziale Medien stellen bei Jugendlichen – wie auch bei anderen Altersgruppen – ein zentrales Element des täglichen Lebens dar und erfüllen viele unterschiedliche Aufgaben. Aus diesem Grund ist die Abgrenzung zwischen einem „normalen“ Verhalten und problematischem Gebrauch nicht immer eindeutig erkennbar.

→ Ein Drittel der befragten Schülerinnen und Schüler spielt täglich digitale Spiele, Burschen tun dies deutlich häufiger als Mädchen.

→ Im Gegensatz zu Erfahrungen mit Substanzkonsum nimmt der Anteil der täglichen Nutzung von Computerspielen mit zunehmendem Alter ab, und es zeigen sich keine relevanten Unterschiede nach Schultypen.

→ Ein subjektives Problem im Zusammenhang mit Gaming und Social Media ist insbesondere eine als zu lange erlebte Nutzungszeit: Acht von zehn finden, dass sie zu viel Zeit mit Social Media verbrachten, und drei von zehn (männlichen Jugendlichen) sind derselben Meinung in Bezug auf die Nutzung digitaler Spiele.

→ Etwa zwei Prozent der Befragten zeigen Hinweise auf eine Computerspielstörung. Bei Burschen fällt diese Schätzung dreimal so hoch aus wie bei Mädchen. Hinsichtlich des Alters und Schultyps zeigen sich keine relevanten Unterschiede.

→ Bei zehn Prozent der befragten Schüler*innen bestehen Hinweise auf eine problematische Nutzung von Social Media; bei Mädchen ist dies häufiger (12 %) der Fall als bei Burschen (8 %).



Abbildung 5: Selbst einschätzung zum Thema Problematische Nutzung von Social Media, Quelle: ESPAD 2024; Berechnung und Darstellung: GÖG und Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

Psychisches Wohlbefinden und suchtrelevante Verhaltensweisen

Im Rahmen der COVID-19-Pandemie haben Faktoren, die mögliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern zeigen, an Aufmerksamkeit gewonnen. Aus diesem Grund kamen im Fragebogen der Erhebung erstmals auch zwei Instrumente zum Einsatz, die das psychische Wohlbefinden bzw. mögliche Indikatoren für psychische Belastungen zum Inhalt haben.

→ Ein Viertel aller befragten Jugendlichen (24,8 %) weist ein niedriges Wohlbefinden auf und jeder bzw. jede zehnte zeigt Indizien für hohe psychische Belastungen.

→ Mädchen sind davon häufiger als Burschen betroffen – sowohl von einem niedrigen Wohlbefinden als auch von starken psychischen Belastungen –, und beide Indikatoren steigen mit zunehmendem Alter an.

→ Sowohl ein niedriges Wohlbefinden als auch moderate bis starke psychische Belastungen stehen in einem deutlichen Zusammenhang mit suchtrelevanten Verhaltensweisen. Dies zeigt

sich besonders hinsichtlich Konsum- und Verhaltensweisen mit hoher Intensität bzw. mit einem erhöhten Suchtrisiko.

So zeigt sich beim Nikotinkonsum, dass jene Jugendlichen, die unter moderaten bis starken psychischen Belastungen leiden, deutlich höhere Konsumraten aufweisen, als jene die keine oder nur eine geringe psychische Belastung aufweisen. Die Zahl jener, die täglich rauchen liegt bei psychisch gering belasteten Jugendlichen bei 7,1 %, während die bei höher belasteten Jugendlichen bei 11,3 % liegt. Ähnlich gestaltet sich das Bild beim täglichen E-Zigarettenkonsum mit 7,7 % (gering belastet) zu 12,7 % (stärker belastet). Noch deutlicher zeigt sich das Verhältnis beim Anteil der Personen mit einer problematischen Nutzung sozialer Medien (positiver Score auf der Social Media Disorder Scale). Hier beträgt der Anteil der psychisch gering belasteten Jugendlichen 6,3 %, während der Anteil der psychisch stärker belasteten Jugendlichen mit 22,1 % mehr als dreimal so hoch liegt.



Abbildung 6: Konsumverhalten und psychische Belastung, Quelle: ESPAD 2024; Berechnung und Darstellung: GÖG und Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

JUGEND IM WANDEL – Zum Umgang mit Aufwachsenden in Zeiten der Multikrisen

Interview Günther Ganhör

Gestaltet sich die Identitätsfindung für Jugendliche heute schwieriger und komplexer als für die Generationen davor? Was sind die Unterschiede zu früheren Krisenzeiten, wie zum Beispiel in den 1970er- oder 1980er-Jahren?

Damals gab es relativ klare Richtlinien, wie man denn zu sein hätte. Es war eine nicht sehr selbstbestimmte Identitätsfindung, die darauf abgezielt hat, in einer Gesellschaft zu funktionieren. Diese Gesellschaft war früher noch sehr klar strukturiert, zum Beispiel in Hinblick auf soziale Schichten, Religion, Sexualität bzw. Geschlechteridentitäten. Da gab es deutlich weniger Diversität als heute. Die Identifikationsmodelle waren im Wesentlichen entweder gleich zu sein wie die Elterngeneration oder anders sein als die Eltern, also Konflikt oder Anpassung. Das änderte sich ab den 1990er-Jahren. Da gab es einen Schub durch die Globalisierung und die damit verbundenen technischen Fortschritte in der Informationstechnologie: Satellitenfernsehen, Internet, Mobiltelefonie usw. Dazu kam es in Mitteleuropa nach Jahrzehnten des Friedens aufgrund des Balkankrieges erstmals wieder zu einer größeren Flüchtlingsbewegung. Die Gesellschaft wurde diverser und globale Ereignisse oder Konflikte waren plötzlich viel näher spürbar als zuvor. Durch diese Entwicklungen wurde auch eine größere Auswahl an Identitätsvorbildern bzw. an vorbildlichem Verhalten möglich. Man konnte sich seine Identität quasi selbst zusammenbauen. Das war damals für viele eine Befreiung und sehr positiv besetzt.

Bei vielen Jugendlichen hingegen, die ab Mitte der 1990er-Jahre geboren wurden, wurde diese Art von Identitätsfindung nicht mehr als Befreiung wahrgenommen. Diese Jugendlichen wurden geboren als Österreich bereits Teil der Europäischen Union war, Teil einer digitalisierten Mediengesellschaft mit einer laufend wachsenden Diversität in der Gesellschaft. Die Identitätssuche wurde zu einer Aufgabe unter dem Motto „Erfinde dich selbst, trage aber auch die Verantwortung dafür“. Da gab es also einen Wandel und einen größeren Druck, der auf das Herausfinden der eigenen Rolle in der Gesellschaft lastete.

Jetzt wachsen Jugendliche in einer Welt auf, in der jede einzelne Person auf ihrem Mobiltelefon alle Informationen hat und in der Schule bzw. in der Gesellschaft große Diversität mit vielen unterschiedlichen kulturellen Hintergründen erlebt. Aber auch Diversität bei den Themen Sexualität, Geschlechterrollen, Sichtweisen auf Religionen usw. Auch globale Krisen und Konflikte wirken noch stärker. Das heißt, die eigene Rolle zu finden, ist in Friedenszeiten schon schwierig, aber jetzt kommt dazu, dass die Zukunft auch durch den Klimawandel gefährdet ist.

Herausforderung: Worauf plane ich meine Identitätsbildung? Deshalb ist dieser Prozess heute schwieriger als in früheren Zeiten.

Was sollten Lehrlingsbeauftragte oder generell Personen, die beruflich mit Jugendlichen arbeiten, in diesem Zusammenhang besonders beachten?

Ein guter Zugang wäre meines Erachtens auf die eigene Person bzw. die eigene Situation zu verweisen, dass man aus einer anderen Generation stammt und vielleicht von den Problemen, die derzeit Jugendliche beschäftigen, nicht so viel weiß. Zugleich ist es aber wichtig, einfach da zu sein und zu sagen: „Wenn du ein Problem hast, dann komm zu mir, wir reden darüber. Ich kann dir vielleicht nicht die richtige Antwort geben, aber ich kann dich begleiten.“ In gewissen Bereichen gibt es natürlich die richtige Antwort. In der Berufsausbildung kann ich zum Beispiel die Leute gut darüber informieren, welche Kompetenzen sie sich aneignen müssen für eine gute berufliche Qualifikation. Gleichzeitig kann ich auch offen sagen: Ich weiß derzeit leider nicht, wie es mit der Übernahme von Lehrlingen nach der Lehrzeit ausschaut. Das ist natürlich eine Riesenherausforderung für Jugendliche, weil dann eben noch etwas dazukommt zu den Herausforderungen der Identitätsbildung. Es ist generell ein Problem in der Pädagogik bzw. in der Berufsausbildung, dass wir davon ausgegangen sind, dass die Älteren wissen, worauf sie die Jugendlichen vorbereiten. Das hat ja auch in vielerlei Hinsicht über Jahre hinweg gut funktioniert, aber wer kann heute verlässlich sagen, was in ein paar Jahren passiert?

Die eigene Rolle zu finden, ist in Friedenszeiten schon schwierig, aber jetzt kommt dazu, dass die Zukunft auch durch den Klimawandel gefährdet ist.

Wie können erwachsene Bezugspersonen ein gutes Vorbild abgeben, sodass im Idealfall die unterschiedlichen Generationen voneinander profitieren?

Einer der wesentlichen Punkte ist es, die Zukunft junger Menschen zu ermöglichen – auch politisch gesehen, z.B. beim Thema Pensionen: Da müssen wir uns zu können. ■

MMag. Manfred Zentner
ist ausgebildeter AHS-Lehrer für Mathematik sowie Psychologie und Philosophie und seit 1996 in der Jugendforschung tätig. Derzeit ist er wissenschaftlicher Mitarbeiter am Department für Migration und Globalisierung der Universität für Weiterbildung Krems. Weiters ist er an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich als Vortragender in der Lehreraus- und -weiterbildung tätig.



Foto © Daniel Novotny

Lehrjahre – Lebensjahre: Jugendliche stärken, Risiken frühzeitig erkennen.

Text Katharina Mittermüller

Lehrlingsausbildner*innen, die junge Menschen in ihrer Entwicklung umsichtig begleiten, leisten nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur betrieblichen Suchtprävention, sondern schaffen auch die Grundlage für eine langfristige Fachkräftebindung, ein positives Betriebsklima und eine gesunde Unternehmenskultur.

Die Lehrlingsausbildung steht immer wieder im Zentrum zahlreicher medialer Debatten, da sie eine Schlüsselrolle in der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklung spielt. Regelmäßig wird über die Chancen, Herausforderungen und Zukunft der dualen Ausbildung gesprochen. Dabei zeigen sich unterschiedliche Perspektiven, die den öffentlichen Diskurs prägen. Ein zentrales Thema ist hierbei der Fachkräftemangel, der in vielen Branchen zunehmend spürbar wird. Unternehmen weisen in diesem Zusammenhang ebenso auf die Schwierigkeit hin, qualifizierte Lehrlinge zu finden.

Gleichzeitig wird diskutiert, ob die Lehre als solches ausreichend attraktiv ist, um junge Menschen langfristig zu binden. Besonders das Image der Lehre spielt eine wesentliche Rolle, so bevorzugen viele Jugendliche, als auch deren Eltern weiterhin eine schulische oder akademische Ausbildung. Um die Aufwertung der Lehre weiter voranzutreiben, wird Digitalisierung sowie Modernisierung der Lehrinhalte, wie auch das Schaffen von neuen Berufsbildern gefordert. Zudem wird betont, dass auch Ausbildner*innen entsprechend geschult werden sollten, um den jungen Menschen zeitgemäße Kompetenzen zu vermitteln.

Lehrbetriebe übernehmen besondere Verantwortung

Neben all den öffentlich diskutierten Themen darf jedoch nicht vergessen werden, dass Lehrbetriebe eine besondere Verantwortung übernehmen, die weit über die fachliche Qualifikation hinausgeht. Sie bereiten junge Menschen nicht nur auf ihren künftigen Beruf vor, sondern begleiten sie auch ein Stück beim Erwachsenwerden. Lehrlingsausbilder*innen fungieren dabei als wichtige Bezugspersonen – sie fördern die Jugendlichen fachlich, stehen ihnen beratend zur Seite und wirken als Vorbilder.



Lehrbetriebe und ihre Lehrlingsausbildner*innen begleiten junge Menschen in einer entscheidenden Phase ihrer persönlichen Entwicklung.

Gerade im Jugendalter und den damit verbundenen Herausforderungen unterschiedlicher Entwicklungsaufgaben, erleben Jugendliche eine Phase des Suchens, Ausprobierens und Experimentierens – u.a. mit psychoaktiven Substanzen, aber auch in Bezug auf die Nutzung von digitalen Medien. Der riskante Konsum von psychoaktiven Substanzen kann zu vermehrten Fehlzeiten oder gar Suchtgefährdung führen und das Betriebsklima belasten.

Wichtig ist in solchen Fällen das Gespräch zu suchen: Gespräche können mehr Klarheit über die Situation verschaffen und dem Lehrling vermitteln, dass man sich sorgt. Dabei gilt es, Fehlerverhalten offen anzugehen.

sprechen, klare Vereinbarungen zu treffen und zugleich Unterstützung anzubieten. In manchen Fällen kann es ebenso notwendig sein, professionelle Hilfe für zugrundeliegende Probleme zu organisieren – denn nicht jede Auffälligkeit im Jugendalter deutet auf eine Suchtgefährdung hin.

Zusammenfassend lässt sich festhalten: Wer Jugendliche in ihrer Entwicklung kompetent begleitet und auf Herausforderungen umsichtig reagiert, investiert nicht nur in deren Zukunft, sondern schafft auch im eigenen Betrieb die Basis für ein starkes Miteinander, nachhaltige Fachkräftebindung und ein positives Betriebsklima. ■

Alles im grünen Bereich?

Das vom Institut Suchtprävention angebotene Seminar „Alles im grünen Bereich?! Suchtprävention und Frühintervention in der Lehrlingsausbildung“ bietet die Möglichkeit, sich näher mit den Zusammenhängen zwischen jugendlichen Entwicklungsaufgaben und riskantem Konsum bzw. Nutzungsverhalten (z.B. von Online-Spielen, Social Media oder Glücksspiel) auseinanderzusetzen. Im Fokus stehen außerdem Ansätze der betrieblichen Suchtvorbeugung, Früherkennung suchtgefährdenden Verhaltens sowie geeignete Interventionsmöglichkeiten im Anlassfall.

Dieses Seminar kann als firmeninterne Fortbildung gebucht werden. Zudem gibt es am **11. März 2026** für Interessierte die Möglichkeit an einem offenen ausgeschriebenen **Online-Seminar** teilzunehmen.

Alles im grünen Bereich?
11. März 2026
8:30 – 12:30 Uhr
Online

Nähere Infos dazu sowie Infos über Fördermöglichkeiten und Anmeldung finden Sie auf unserer Website praevention.at/angebote

Darüber hinaus beraten wir Sie gerne telefonisch – sowohl bei Verdachts- oder Anlassfällen im Zusammenhang mit Substanzkonsum als auch bei der Gestaltung suchtpräventiver Rahmenbedingungen in Ihrem Betrieb.



Kontakt für Anfragen:
Katharina Mittermüller, MA
E-Mail: katharina.mittermueller@praevention.at
Telefon: 0732 / 77 89 36 - 58

JUGEND GESUNDHEITS KONFERENZEN

MENTAL GENIAL

EIN STARKES
ZEICHEN FÜR
PSYCHOSOZIALE
GESUNDHEIT



Aktuelle Studien zeigen einen Anstieg psychischer Belastungen bei Jugendlichen. Die neue Initiative „Jugendgesundheitskonferenzen - Mental Genial“ soll dieser Entwicklung entgegenwirken und bietet zwischen 2025 und 2028 die Chance, Jugendliche in Oberösterreich über selbstständig erarbeitete Projekte sowie mittels kreativer und nachhaltiger Ansätze in ihrer psychischen und psychosozialen Gesundheitskompetenz zu stärken.

Der Zuspruch zu dieser neuen Initiative war hoch. Mehr als 1.100 Jugendliche zwischen 12 und 20 Jahren haben im Frühjahr 2025 dazu eigenständig Projekte zur Förderung der psychischen Gesundheit entwickelt. Diese wurden am 26. Juni 2025 im Rahmen der Abschlussveranstaltung zur ersten öö. Jugendgesundheitskonferenz an der Pädagogischen Hochschule in Linz präsentiert.

Aktuelle Studien zeigen einen Anstieg psychischer Belastungen bei Jugendlichen: So wird in der letzten HBSC Studie berichtet, dass mehr als 20 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler über Beschwerden wie Niedergeschlagenheit, Zukunftssorgen und Schlafprobleme klagt. Dem aktuellen Gesundheitsbericht „Kinder und Jugendliche“ des BMSGPK ist zu entnehmen, dass bei 22 Prozent der Mädchen und 10 Prozent der Burschen im Alter von 11 bis 17 Jahren mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Depression oder depressive Verstimmung zu diagnostizieren ist.

Die neue Initiative „Jugendgesundheitskonferenzen - Mental Genial“ soll dieser Entwicklung entgegenwirken und bietet zwischen 2025 und 2028 die Chance, Jugendliche in Oberösterreich über selbstständig erarbeitete Projekte sowie mittels kreativer und nachhaltiger Ansätze in ihrer psychischen und psychosozialen Gesundheitskompetenz zu stärken. Die Jugendgesundheitskonferenzen sind eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie – finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur und werden in Oberösterreich vom Institut Suchtprävention, pro mente OÖ – in Kooperation mit dem Land OÖ und der Bildungsdirektion OÖ durchgeführt. Weitere Kooperationspartner sind die Pädagogische Hochschule Oberösterreich sowie die Education Group GmbH.

Zu den zentralen Projektzielen der Jugendgesundheitskonferenzen in Oberösterreich zählen:

- Stärkung der Gesundheits- und Lebenskompetenz Jugendlicher mit Fokus auf die Förderung der psychosozialen Gesundheit
- Jugendliche sollen ein breites Verständnis von Gesundheit erwerben, Selbstvertrauen gewinnen und Selbstwirksamkeit erfahren
- Sensibilisierung von Pädagoginnen und Pädagogen und Jugendbetreuungen für das Thema „Jugendgesundheit“

Wichtige Faktoren für die Umsetzung waren einerseits die selbstbestimmte Projektentwicklung, das heißt, die Jugendlichen wurde dazu eingeladen, Themen der psychischen Gesundheit zu finden, die sie persönlich bewegen. Andererseits gab es auch fachliche Unterstützung für die Schulen und Organisationen, zum Beispiel in Form eines umfangreichen Methodenhandbuchs.

Hohe Beteiligung – tolle Ergebnisse

Nach einer Informationsphase und einem Info-Nachmittag im Februar dieses Jahres konnten sich interessierte Lehrkräfte, Kurstrainerinnen und -trainer, Jugend- und Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, die mit Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 20 Jahren arbeiten, gemeinsam als Klasse oder Gruppe zur Teilnahme an der Jugendgesundheitskonferenz 2025 anmelden. Die Teilnahme erfolgte gruppenweise, der Mindestprojektmfang waren 6 Einheiten, die Mindestgruppengröße 5 Personen. Zudem wurde im Rahmen einer Info-Veranstaltung das Methodenhandbuch mit Beispielprojekten vorgestellt, Möglichkeiten zur Themenfindung und Projektdokumentation präsentiert und der organisatorische Rahmen erläutert. Das Handbuch enthält u.a. Beispielprojekte, die als Ausgangspunkt für die Planung mit den Jugendlichen verwendet werden konnten. Dieser Ideenpool konnte nach eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen abgewandelt werden. Im Handbuch finden sich zudem Abläufe für Unterrichtseinheiten bzw. kurze Workshops zur gemeinsamen, partizipativen Themenfindung. Auf diese Weise haben sich zwischen April und Juni 2025 in Summe 1.136 Jugendliche aus Schulen, Vereinen und Institutionen in ganz Oberöster-

reich an dieser Initiative beteiligt! Es wurden insgesamt 58 Projekte zu Themen der psychosozialen Gesundheitskompetenz umgesetzt. Diese verteilen sich auf 42 Schulen mit 47 Klassen mit 1.004 Schülerninnen und Schülern und 11 außerschulische Organisationen mit 132 Jugendlichen.

Maximale Anzahl an Einreichungen

Damit wurde auch die maximal mögliche Anzahl an Einreichungen für 2025 erreicht. Die Projekte wurden auch mit finanziellen Förderungen – jeweils in Höhe von 500 Euro – unterstützt.

Die Ergebnisse aus den jeweiligen Gruppen sind vielfältig, bunt, kreativ und gesellschaftlich relevant – von Podcasts über Workshops bis zu Theaterstücken und Bewegungsangeboten. Das verbindende Element aller Einreichungen war die Berücksichtigung zentraler Aspekte psychischer Gesundheit.

Dazu zählen beispielsweise:

- Eingebettet sein, in ein gutes soziales Umfeld (Beziehungen und soziale Kompetenzen aufbauen...)
- Strategien im Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen (Bewusstsein schaffen für Stressfaktoren, effektive Bewältigungsstrategien und Entspannungstechniken...)
- Positives Körperbild (positives Körperbild als Schutzfaktor vor psychischen Belastungen...)
- Selbstwert, Selbstvertrauen und Probleme bewältigen
- Psychische Gesundheitskompetenz und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen
- Adäquater Umgang mit Konsum von psychoaktiven Substanzen
- Adäquater Umgang mit digitalen sozialen Medien
- Bewegung

Die praktische Auseinandersetzung mit diesen Aspekten bzw. mit unterschiedlichen Lebenskompetenzen ermöglicht es Kindern und Jugendlichen mit den Herausforderungen und Problemen des All-

Fotos © Institut Suchtprävention, Land OÖ/Margot Hogg

tags besser umgehen zu lernen und positiv und offen durchs Leben zu gehen. Gemeinsam mit Lehrkräften, Kurstrainerinnen und Kurstrainern sowie Jugend- und Sozialarbeiterinnen und -arbeiter wurde somit im Rahmen der Jugendgesundheitskonferenzen – Mental Genial – oberösterreichischen Jugendlichen die Möglichkeit geboten, nicht nur einen Beitrag zur Prävention zu leisten, sondern auch das Bewusstsein für mentale Gesundheit zu fördern.



Große Abschlussveranstaltung am 26. Juni in Linz

Der Besuch der Jugendgesundheitskonferenz am 26. Juni 2025 an der pädagogischen Hochschule in Linz bildete für die teilnehmenden Gruppen bzw. Schulklassen den Abschluss und Höhepunkt der diesjährigen Jugendgesundheitskonferenz – Mental Genial in Oberösterreich.

Die hochsommerlichen Temperaturen bremsten die gute Stimmung bei diesem Event nicht ein, und so war das Interesse an den Workshops, Vorträgen und Mitmachaktionen mindestens ebenso hoch. Jeweils vormittags (Unterstufe) und nachmittags (Oberstufe und Jugendorganisationen) wurde den über 1.000 Teilnehmer*innen ein 3-stündiges Programm geboten, inklusive einer Preisverlosung, eines Kurzfilms zur Präsentation aller Projekte, eines Plenarvortrags von Kopftගර at zum Thema Stressbewältigung, eines Gesundheitskabaretts mit Ingo Vogl sowie in Summe 40 Workshops zu unterschiedlichen Themen der psychischen Gesundheit.

Zahlreiche Infostände und Mitmachaktionen runden das Programm ab, wie zum Beispiel eine Breaking-Session des Urban Dance Clubs Linz, deren jugendliche Crew auch gleich in sehr sympathischer Weise die Veranstaltungsmoderation übernommen hatte. Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt. Neben frischem Gebäck gab es auch Eis und natürlich die köstlichen Cocktails der Barfuss-Bar. In Summe eine mehr als gelungene Premiere der ersten Jugendgesundheitskonferenz „Mental Genial“ in Oberösterreich.

Insgesamt gab es an diesem Tag über 40 Workshops



Ausblick

Nach der überregionalen Premiere im Juni 2025 wird es bis inklusive 2028 für alle Bildungsregionen Oberösterreich weitere, regionale, jährliche Jugendgesundheitskonferenzen geben.

Die nächste „Mental Genial – Jugendkonferenz“ wird im Juni 2026 in der Bildungsregion Linz – Mühlviertel stattfinden. Im Jahr 2027 folgen die Bildungsregionen Wels – Grieskirchen – Eferding – Innviertel und im Jahr 2028 die Bildungsregionen Steyr-Kirchdorf – Gmunden – Vöcklabruck.

Nächere Infos zur Jugendgesundheitskonferenz 2026: praevention.at/jugendgesundheitskonferenz.

Konsum, Klicks und Krisen

Jugendtagung 2025

Die 19. Auflage der gemeinsamen Jugendtagung von Institut Suchtprävention, pro mente OÖ und Verein ISI konnte am 25. März dieses Jahres ein weiteres Mal mit überaus spannenden Vorträgen punkten. Zum vierten Mal in Folge fand die Veranstaltung als Online-Meeting statt. Dieses Mal verfolgten mehr als 550 Teilnehmer*innen die Tagung vor den Bildschirmen und beteiligten sich auch rege via Chat an der Diskussion zum heurigen Themenschwerpunkt „Konsum, Klicks und Krisen – Aktuelle Trends und Herausforderungen im Jugendalter“.

Der Auftakt wurde von Magdalena Eberhardt, BA (Caritas der Diözese Graz-Seckau, Triptalks) gestaltet, die in ihrem Beitrag den „Recreational Drug Use“ in den Fokus rückte und über aktuelle Entwicklungen im Freizeitdrogenkonsum sprach. Zentrale Ansatzpunkte der Arbeit von Triptalks sind dabei eine akzeptanzorientierte Haltung und das Angebot des Drug Checking. Dies sollte nicht als „Freifahrtschein“ für den Konsum von Substanzen verstanden werden, sondern immer auch als Erstkontakt zu Betreuungs- und Hilfsangeboten mit einem niedrigschwenglichen Zugang zu wichtigen Informationen. Wichtige Voraussetzungen sind dabei einerseits das profunde Wissen über Substanzen und deren Wirkungen, aber auch das Hintergrundwissen eigener Bedürfnisse und Gefühle sowie die Vermittlung von Safer Use Regeln, die zu einer besseren Konsumkompetenz beitragen sollen. Aktuelle Trends aus dem Drug Checking zeigen, dass Stimulanzen wie Kokain oder Speed am häufigsten getestet wurden. Interessant dabei: In rund einem Drittel der Proben wurden pharmakologisch wirksame Streckstoffe gefunden und bei jeder 9. bis 10. Probe wurden Warnungen ausgeschickt, weil sie hochdosiert waren und unerwartete Wirkungen beim Konsum hervorrufen können.

Im zweiten Beitrag des Tages erläuterte PD Dr.™ Katrin Skala (Psychosozialer Dienst Wien) die „Amour Fou“ zwischen psychotropen Substanzen und dem jugendlichen Gehirn. Denn bei Jugendlichen spielen vor allem die sich noch in Entwicklung befindliche Frontalkortex eine wichtige Rolle beim Konsum von psychoaktiven Substanzen oder bestimmte Verhaltensweisen. Denn der Frontalkortex ist im Gehirn für Disziplin und die Kontrolle von Impulsen zuständig. Aufgrund des noch nicht vollständig ausgeprägten Frontalkortex seien Jugendliche im Vergleich zu Erwachsenen impulsiver und weniger in der Lage, langfristige Konsequenzen zu bedenken. Umso bedenklicher sei daher der Erstkontakt mit legalen Drogen wie Alkohol, der häufig bereits mit 12 Jahren erfolgt. Auch die Dopaminfreisetzung die durch psychotrope Substanzen oder Verhaltensweisen ausgelöst wird, spielt eine entscheidende Rolle. In der Phase der Identitätsentwicklung testen Jugendliche ihre Grenzen und konsumieren psychoaktive Substanzen, um diese Grenzen zu erfahren und zu überschreiten. Erfolgt der Konsum aus einem Bedürfnis nach Entspannung oder zur Bewältigung von psychischen oder sozialen Belastungen sollten die Alarmglocken schrillen, denn diese Art von Konsum stehe nicht mehr direkt

im Zusammenhang mit einem grenzüberschreitenden, pubertären Entwicklungsverhalten. Neben dem „Ursachendreieck“ (Substanz, Person, soziales Umfeld) wurden von Katrin Skala auch Risikofaktoren wie familiäre Einflüsse, bestimmte Lebensbedingungen und eine frühe Gewöhnung an Drogen erläutert, die in Summe das Risiko für ein Suchtverhalten erhöhen. Eltern sollten sich daher aktiv für die Freizeitaktivitäten ihrer Kinder interessieren. Das sei ein wichtiger Schutzfaktor gegen Sucht, ebenso wie präventive Maßnahmen wie die Förderung von Lebenskompetenzen und die Stärkung des Gesundheitsbewusstseins.

Nach einer kurzen Pause ging es mit einem Beitrag unserer Kollegin Mag. Sonja Hörmanseder (Institut Suchtprävention, pro mente OÖ) weiter. Im Mittelpunkt ihres Referats standen die Auswirkungen von Suchterkrankungen auf Familiensysteme. So wächst statistisch gesehen jedes zehnte Kind mit einem alkoholabhängigen Elternteil auf und sogar jedes zweite Kind ist mit problematischem Alkoholkonsum in seinem Umfeld konfrontiert. Dies führt zu einem vier- bis sechsfach erhöhten Risiko, selbst eine Sucht zu entwickeln. Trotzdem können Einflussfaktoren wie Sozialisation und Umfeld diesem Risiko entscheidend entgegenwirken und zu einer gesunden psychischen Entwicklung führen. In ihrem Alltag sind Kinder, die in suchtblasteten Familien aufwachsen, häufig mit Sorgen um die Eltern konfrontiert. Sie erleben negative Emotionen und Traumata. Die Unberechenbarkeit und das Fehlen von Stabilität und Verlässlichkeit prägen ihr Leben. Auch Misshandlungen und Vernachlässigungen sind oft Teil des Familienalltags, ebenso wie der Verlust oder die Trennung von Bezugspersonen und eine spürbare Isolation. Die Sucht wird oft zum zentralen Tabuthema und führt zu einer großen Verantwortung, die Kinder übernehmen müssen. Für junge Erwachsene aus suchtblasteten Familien ist es wichtig, sich den Erfahrungen aus ihrer Kindheit zu stellen. Dies kann jedoch nur gelingen, wenn Erwachsene sensibilisiert sind, hinschauen und unterstützen. Niedrigschwellige Angebote und Unterstützungsmaßnahmen können eine erste Kontaktanfrage erleichtern.

Den Abschluss der diesjährigen Jugendtagung markierte der Beitrag von Dr. Hannes-Vincent Krause (Weizenbaum-Institut e.V. Berlin), der sich mit den Risiken und Chancen von Social Media und Wohlbefinden auseinandersetzte. Unabhängig von der Aus-

gangsfrage, ob Social Media positive oder negative Effekte nach sich ziehen, steht laut Krause eines fest: Wir verbringen sehr viel Zeit mit Social Media. Im Durchschnitt etwa 2,5 Stunden pro Tag, die sich im Laufe eines Lebens auf etwa sechs Jahre aufsummieren. Ein höheres Risiko für negative Auswirkungen durch die Nutzung von Social Media haben laut neueren Untersuchungen u.a. Menschen mit Depressivitätsneigung und niedriger Lebenszufriedenheit. Aus der naturgemäß noch jungen Disziplin der Social Media Effektforschung habe in diesem Zusammenhang zum einen der so genannte Screenetime-Ansatz Relevanz. Dieser untersucht den Zusammenhang zwischen der Zeit, die Nutzer in sozialen Netzwerken verbringen, und deren Wohlbefinden. Der zweite relevante Ansatz der Social Media-Forschung konzentriert sich auf die problematische Nutzung und betont die verstärkenden und konditionierenden Mechanismen von Social Media. Krause stellte im Verlauf des Beitrags auch eigene Forschungsergebnisse zum Thema „Self-Esteem“ vor, in der er den Einfluss von Social Media auf das Selbstwertgefühl untersuchte. Dieser Einfluss könnte laut Krause in drei Bereiche gegliedert werden: Erstens in Form von Vergleichen mit anderen Personen auf Social Media-Kanälen, zweitens in Form von Feedback via Likes, Kommentaren und anderen Reaktionen auf Inhalte und drittens als eine Art Selbstreflexion, da Social Media-Kanäle auch als eine Art Tagebuch gesehen werden können, in dem wir Gedanken, Gefühle, Erfahrungen teilen. Diese drei Wege haben sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und beeinflussen es auch offline. Pauschale Aussagen über die Auswirkungen Social Media auf unser Wohlbefinden seien schwierig zu treffen. Daher lautet eine Empfehlung, sich dem Thema mit einer differenzierten, nuancierten, wissenschaftlich-kritischen Betrachtungsweise anzunähern.

Als Fazit der Jugendtagung 2025 bleibt die Erkenntnis, dass es für Erwachsene, vor allem jene, die als Erziehende privat oder beruflich mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, wichtig bleibt, über aktuelle Entwicklungen informiert zu sein. Klar ist, dass es nicht immer den einen Weg gibt, der zu einer guten Lösung, zu einer guten Entwicklung von jungen Menschen in herausfordernden Zeiten führt, aber dass das Interesse erwachsener Bezugspersonen an jugendlichen Lebenswelten nie falsch sein kann. In diesem Sinne freuen wir uns schon auf die Neuauflage der Tagung 2026! ■

Fotos © CinnematicWorks/Adele Stock (KI-generiert)

Fotos © Verein ISI

INTERVIEW mit Kerstin Hofstätter und Stefan Leyerer vom VEREIN I.S.I.

Interview Günther Ganhör

Der jugendliche Substanzkonsum befindet sich laut aktuellen Untersuchungen (HBSC, ESPAD) im Wandel, die Produktvielfalt steigt in allen Bereichen. Können ihr dieser Aussage zustimmen? Und wenn ja, wo seht ihr den größten Wandel?

Kerstin Hofstätter: Der Substanzkonsum Jugendlicher befindet sich im Wandel. Alkohol und Zigaretten treten zunehmend in den Hintergrund, während E-Zigaretten, Vapes und Nikotinbeutel deutlich an Bedeutung gewinnen. Wir sehen aber in unserer Arbeit mit Jugendlichen auch, dass aus den psychischen Krisen heraus die Themen Gesundheit und Wohlbefinden wichtiger geworden sind. Viele Jugendliche gehen ins Fitnessstudio, betreiben Calisthenics (Outdoor Fitness) und beschäftigen sich mit der Frage: Wie halte ich mich fit und gesund? Also, da hat sich etwas verändert.

Stefan Leyerer: Die Produktvielfalt ist ein Aspekt des Wandels, egal ob es um illegalisierte Substanzen geht, „legal highs“ oder andere Produkte. Zum anderen gab es in im letzten Jahrzehnt auch starke Veränderungen in den Vertriebswegen. Vieles wird bequem über das Internet bestellt, z.B. synthetisches Cannabis. Das erfordert von den Konsumenten aber auch eine gewisse Substanzkompetenz. Was ist tatsächlich in diesen Produkten enthalten? Wie wirkt das? usw. Gleichzeitig hat sich mit den Legalisierungstendenzen in mehreren europäischen Staaten, aber auch durch die Diskussion rund um CBD, das Thema Cannabis auch ein Stück weit etabliert.

Zum Thema Nikotin: Laut der aktuellen ESPAD-Umfrage ist es erstmals so, dass mehr Jugendliche mit E-Zigaretten ihre ersten Nikotinahrungen machen als mit herkömmlichen Zigaretten. Wie sind da eure Erfahrungen aus dem Bereich der Jugendarbeit? Können ihr das bestätigen?

Kerstin Hofstätter: Ja, das können wir auch aus unserer Praxis bestätigen. Gerade bei den jüngeren Jugendlichen ist das ein Thema, z.B. die Vielfalt bei den Vapes.

Da kommen manche mit sechs oder sieben verschiedenen Geschmäckern, die dann am besten alle probiert werden sollten. Diese neuen Produkte werden von vielen Jugendlichen als unproblematisch wahrgenommen, genau hier braucht es fundierte Information und Gesprächsangebote auf Augenhöhe.

Stefan Leyerer: Wir haben in den letzten Jahren gesehen, dass das Rauchen rückläufig war. Dann hat es eine Trendwende gegeben als die neuen Nikotinprodukte in Form von Nikotinbeutel und Vapes auf den Markt gekommen sind. Wir sehen auch, dass es viele Jugendliche gibt, die über diesen Umweg wieder zur herkömmlichen Zigarette greifen bzw. dass es zu einem Mehrfachkonsum von elektrischen Geräten und Zigaretten kommt.

Was ist die Faszination am Thema Nikotin für junge Menschen?

Stefan Leyerer: Die neuen Nikotinprodukte sind nicht mehr so sichtbar für Eltern. Zu den anfänglichen Motiven, zum Beispiel bei den Nikotinbeuteln, gehörten aber sicher der Kick und ein gewisser Rausch, da gab es auch viele zum Teil absichtlich herbeigeführte Überdosierungen, die dann zu Erbrechen führten. Ei-

Dipl.Soz.arb./Dipl.Soz.päd.(FH)
Kerstin Hofstätter, BA, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin ist seit 1997 im Verein I.S.I. im Bereich Streetwork beschäftigt, seit 2023 als Geschäftsführerin.



Mag. Stefan Leyerer, Soziologe, Lehrbeauftragter FH Campus OÖ ist seit 2009 im Verein I.S.I. beschäftigt, zunächst als Jugendarbeiter und Streetworker, seit 2023 als Geschäftsführer.



Der Verein I.S.I. wurde 1963 gegründet und steht für „Initiativen für soziale Integration“. Die Tätigkeitsfelder des überparteilichen und überkonfessionellen Vereins umfassen die offene Jugendarbeit, Streetwork und Online-Streetwork. Der Verein I.S.I. betreibt derzeit unter anderem 12 Streetwork-Standorte und 6 Jugendzentren in den oberösterreichischen Bezirken Linz-Land, Braunau, Schärding, Eferding, Freistadt, Perg, Ried i. Innkreis, Steyr und Vöcklabruck. Seit 2024 besteht mit Onjuvi das erste Online-Streetwork Projekt in Österreich. → Detailinfos: www.verein isi.at

nige haben dann nicht mehr konsumiert, aber einige sind sicherlich auch in eine Nikotinabhängigkeit gerutscht. Das heißt, die haben es dann stabil in ihren Alltag eingebaut.

Kerstin Hofstätter: Nikotinbeutel können überall benutzt werden, ohne aufzufallen und ich bekomme da ja einen Effekt mit, egal ob aufputschend oder entspannend. Mit einer „Tschick“ ist das schon auffälliger, die stinkt, auch mit der Atmung falle ich da auf. Das fällt bei den neuen Nikotinprodukten nicht mehr ins Gewicht. Dazu spielt auch die attraktive Aufmachung und das ganze Marketing, die Shops usw. eine große Rolle.

Viele junge Menschen leiden unter psychischen Belastungen. Sind Jugendliche heute eher bereit über psychische Probleme zu sprechen als in früheren Zeiten und wie geht ihr damit um in der Jugendarbeit?

Stefan Leyerer: Das Thema Lachgas ist aufgrund der leichten Zugänglichkeit über diverse Automatenshops immer wieder ein Thema. Das sind aus unserer Erfahrung heraus eher junge Erwachsene, die das im privaten Umfeld konsumieren, wobei Lachgas sicherlich kein Alltagsprodukt wie Alkohol oder Nikotin ist. Es wird aber eher selten öffentlich konsumiert. Es gibt Regionen oder Sozialräume, wo dieses Phänomen sehr verbreitet ist und es offenbar eine hohe Nachfrage gibt, in anderen Regionen wiederum spielt es aber kaum eine Rolle.

Kerstin Hofstätter: Ich meine, es ist wichtig, diesen ganzheitlichen Blick zu haben. Es geht um Social Media-Nutzung oder andere Verhaltensmuster wie Glücksspiel genauso wie um das Vape. Alkohol ist fast überall dabei, Cannabis wird genauso konsumiert. Aber gleichzeitig eben auch dieser Fitnessboom, der sich schon durchzieht über die Regionen hinweg. Calisthenics ist, wie erwähnt, derzeit so ein Trend, also dass man sich in Parks zum Trainieren trifft.

Spielt der Aspekt der Regionalität auch beim Thema Alkohol eine Rolle? Können ihr hier Unterschiede beobachten, zum Beispiel zwischen Stadt und Land?

Kerstin Hofstätter: Alkohol ist mit Sicherheit ein Thema bei den Jugendlichen, egal ob sie im ländlichen oder städtischen Bereich wohnen. Bei den jüngeren zeigt sich das eher durch Probierkonsum. Charakteristisch ist beim Thema Alkohol aber auch der Mischkonsum mit anderen Substanzen, wie zum Beispiel Vapes, „Snus“ oder auch gemeinsam mit unterschiedlichen Partydrogen.

Stefan Leyerer: Einerseits gibt es die erwähnten Fitnessrends, andererseits schon auch eine gewisse Zeltfestkultur bzw. diverse Events am Land oder

„Weil ich so viel erlebt habe“

Das Institut Suchtprävention bietet gemeinsam mit dem Land Oberösterreich mit der neuen Kampagne „Handypause beim Abholen“ und den bereits bestehenden „Elterntipps – Fernsehen und digitale Medien im Kindergartenalter“ ein Gratis-Angebotspaket für Kindergärten und Krabbelstuben, die das Thema Fernsehen und digitale Medien im Rahmen ihrer Elternarbeit behandeln wollen.



Bereits kleine Kinder bewegen sich in einer zunehmend digitalisierten Welt. Medien sind sowohl in den Familien auch als im öffentlichen Leben stets gegenwärtig. So erleben Kinder schon von Anfang an mediale Reize sowie den Medienumgang ihrer Eltern. Mit fortlaufendem Alter nutzen sie ein immer umfangreicheres Medienensemble selbst, zu dem sie auch einen immer besseren Zugang haben. Das belegen aktuelle Studien wie die mini KIM-Studie 2023 (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Stuttgart, 2024) oder die OÖ Kinder-Medien-Studie 2024 (Education Group, Linz, 2024).

So hat beispielsweise seit 2020 der persönliche Zugang der Zwei- bis Fünfjährigen zu smarten Geräten zugenommen. Inzwischen verfügt jedes fünfte Kleinkind über ein eigenes Tablet, Handy oder Smartphone. Auch das Fernsehen spielt im Familienalltag trotz steigender Verbreitung anderer digitaler Medien nach wie vor eine große Rolle.

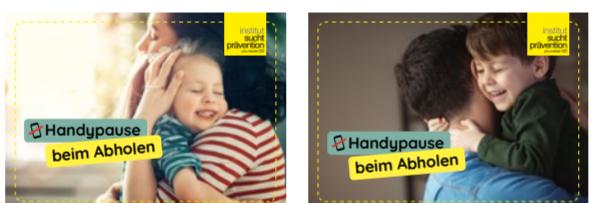
Durch eine möglichst frühe Sensibilisierung der Eltern für einen reflektierten eigenen Umgang mit Smartphone und Co. und eine altersgemäße Medienerziehung der Kinder kann negative Entwicklungen wie Interaktionsstörungen, Verzögerungen und Defiziten bei der Sprachentwicklung oder dem Erlernen von sozialen Fähigkeiten, Aufmerksamkeits- und Impulskontrollstörungen usw. vorgebeugt werden.

Die meisten befragten Eltern sind darüber bewusst, dass der kindliche Medienkonsum Begleitung und Regelung braucht. Die Umsetzung im Familienalltag gelingt allerdings nicht immer.

„Handypause beim Abholen“

Mit der neuen, Anfang 2025 vorgestellten, Initiative „Handypause beim Abholen“ sollen mittels Botschaften auf Postkarten und Plakaten im Eingangs- bzw. Garderobenbereich von Kindergärten und Krabbelstuben die Eltern für einen bewussten Umgang mit dem Smartphone in Gegenwart ihrer Kinder sensibilisiert werden.

Sie sollen Eltern auch dazu motivieren, sich bewusst „handyfreie“ Momente im Familienalltag zu nehmen. Zudem verdeutlichen die Botschaften den positiven Beitrag solcher digitalen Auszeiten zur Qualität der Eltern-Kind-Beziehung. Die Plakate und Postkarten motivieren Eltern zum Beispiel die Wiedersehensfreude beim Abholen aus dem Kindergarten ungestört ohne Smartphone zu genießen.



Umfangreiches Angebotspaket für Kindergärten und Krabbelstuben zum Thema Umgang mit Bildschirmmedien im Kleinkind- und Vorschulalter

Um dem Bedarf nach Informationen und pädagogischen Handreichungen für Eltern von Kleinkindern zum Thema Fernsehen und andere Bildschirmmedien

gerecht zu werden, bietet das Institut Suchtprävention neben den neuen Plakaten und Postkarten zudem ein umfangreiches Angebotspaket für Krabbelstuben und Kindergärten an.

Dieses Angebot umfasst:

→ 12 Plakate mit Tipps für Eltern zum Thema Fernsehen: Die Plakate thematisieren auf humorvolle Weise und ohne moralischen Zeigefinger die zentralen Kernbotschaften der insgesamt 12 Tipps. Im Vordergrund steht das Bild, der Text hält sich zurück.

Zudem verdeutlichen die Botschaften den positiven Beitrag solcher digitalen Auszeiten zur Qualität der Eltern-Kind-Beziehung. Die Plakate und Postkarten

motivieren Eltern zum Beispiel die Wiedersehensfreude beim Abholen aus dem Kindergarten ungestört ohne Smartphone zu genießen.

→ Freecards für die Weitergabe an Eltern: Die Freecards werden zusätzlich zu den Plakaten zum Mitnehmen für die Eltern aufgelegt. Die Vorderseite entspricht dem Sujet des jeweiligen Plakats, die Rückseite enthält den ausführlichen Elterntipp.

12 Tipps sind bewusst in einfacher und nicht moralisierender Sprache formuliert. Die Tipps gehen nicht von überhöhten Ansprüchen aus, sondern sollen im Alltag lebbar sein.

→ Elternvortrag zum Thema: Auch der Elternvortrag orientiert sich an dieser Grundhaltung.

→ interne Fortbildung für Kindergarten-/Krabbel-

stubenteams als Ergänzung und Vertiefung

Das Zusatzmodul Gewaltprävention baut idealerweise auf dem Grundprogramm „zusammen.wachsen“ (28 Einheiten für die 1. – 4. Schulstufe) auf, kann aber ab sofort auch separat über das Institut Suchtprävention – mittels vierständiger schulinterner Fortbildung – gebucht werden. Dieses kostenlose Angebot ist grundsätzlich für alle Volksschulen in Oberösterreich zugänglich.

→ Weitere Infos:
praevention.at/angebote/zusammen-wachsen-zusatzmodul-gewaltpraevention



von links: Dr. Christoph Weber, HS-Professor für empirische Bildungsforschung, Dr. Alfred Klampfer Bildungsdirektor, Bildungs- und Gesundheits-Landes-LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^o Christine Haberlander, Mag. Dr. Rainer Schmidbauer Leitung Institut Suchtprävention, pro mente OÖ



Gewaltprävention in der Volksschule

Im Rahmen des Lebenskompetenz-Programms „zusammen.wachsen“ hat das Institut Suchtprävention ein neues Extra-Modul mit eigenem Unterrichtsmaterial zum Thema Gewaltprävention in der Volksschule konzipiert und in einer Pilotphase erfolgreich umgesetzt.

Das Zusatzmodul umfasst eine Schulung für Lehrkräfte und ein Manual mit den vier übergeordneten Themen Selbstwahrnehmung, Fairness, situationsbedingte Strategien und Selbstbehauptung. Die vier Themen umfassen je eine Unterrichtseinheit mit einer Dauer von jeweils 70 bis 120 Minuten. Die Unterrichtseinheiten enthalten zahlreiche Bewegungselemente, die potenzielle Berührungsängste abbauen können und gleichzeitig dabei helfen, zu lernen, selbstbestimmt Berührungen anzunehmen oder abzulehnen und achtsam mit den Grenzen anderer umzugehen.

Rückblick auf die Dialogwoche Alkohol 2025 in Oberösterreich

Die Dialogwoche Alkohol 2025 bot bereits zum fünften Mal die Möglichkeit, sachlich über das Thema Alkohol zu informieren, zum Nachdenken über den eigenen Konsum anzuregen und die Vorteile eines maßvollen Umgangs aufzuzeigen – diesmal unter dem Motto: „Weniger Alkohol, mehr vom Leben“.



Für Fachkräfte der außerschulischen Jugendarbeit wurde am 5. Mai 2025 ein Online-Seminar angeboten, und das Institut Suchtprävention organisierte eine ärztliche Weiterbildung zur Motivierenden Gesprächsführung – einer Methode, die im Umgang mit vielen suchtbezogenen Themen von Bedeutung ist. In Wels wurde am 7. Mai 2025 im Programmkino ein Kinoabend mit dem Film „The Outrun“ veranstaltet – in allen 211 öffentlichen Apotheken Oberösterreichs wurden Postkarten und Plakate aufgelegt, die auf die Dialogwoche Alkohol aufmerksam machen!



LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^o Christine Haberlander mit (von links) Mag. pharm. Thomas W. Weitschegger (Präsident Apothekerkammer OÖ), Albert Maringer (Vorsitzender des Landesstellenausschusses der ÖGK in OÖ) und Dr. Rainer Schmidbauer (Leiter des Instituts Suchtprävention, pro mente OÖ) bei der Auftakt-Pressekonferenz zur Dialogwoche Alkohol 2025 in Oberösterreich.

NEUE POSTKARTEN MIT BOTSCHAFTEN

Für die 5. Dialogwoche Alkohol wurden neue Postkarten mit dem Motto „Weniger Alkohol – mehr vom Leben“ aufgelegt. Darauf finden sich nützliche Tipps und Botschaften zur Konsumreduktion:

- Mehrere Wochen im Jahr alkoholfrei leben: Das steigert Ihre Lebensqualität.
- Mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche: Das entlastet Ihren Körper.
- Vollrásche vermeiden: Sie belasten Körper und Psyche sehr.
- Kein Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit, am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr: Das schützt Sie selbst und andere.
- Nicht aus Langeweile, Frust oder als Flucht vor Problemen trinken: Das begibt Sucht vor.



EINE GELUNGENE WOCHE DES DIALOGS

Die im 2-Jahres-Rhythmus stattfindende Woche bot aber vor allem eines: einen hervorragenden Rahmen für viele spannende Gespräche und Diskussionen! In Oberösterreich gab es dazu gleich mehrere Gelegenheiten. Im Zuge der neuen Kooperation mit der Apothekerkammer OÖ gab es am 6. Mai 2025 einen gut besuchten Fortbildungsabend für Apotheker*innen in Linz, bei dem das Thema „Alkohol – was passiert im Körper?“ im Blickpunkt stand.



Diese Auswahl an Veranstaltungen zeigt die große Bandbreite, mit der das Thema Alkohol in der Dialogwoche aufgegriffen wurde. Dass das Interesse der Öffentlichkeit daran hoch ist, wurde bei jeder einzelnen Veranstaltung deutlich spürbar. In Oberösterreich steht eine Vielzahl an Präventions-, Beratungs- und Behandlungsangeboten zur Verfügung – viele davon wurden im Rahmen der Dialogwoche sichtbar gemacht und auch aktiv eingebunden! ■

¹ Österreichische Repräsentativerhebung zu Konsum- und Verhaltensweisen mit Suchtpotential 2022¹ Für diese Online-Erhebung wurden Daten von 1.017 Befragungsteilnehmenden (ab 15 Jahren) in Oberösterreich ausgewertet. Die Datensätze wurden so gewichtet, dass sie nach den Variablen Alter und Geschlecht einer repräsentativen Auswahl der oberösterreichischen Wohnbevölkerung entsprechen. Die Befragung wurde im Sommer 2022 durchgeführt.

Neues aus dem Institut

Neue Auflage des „Factsheet Nikotinbeutel“



Im Mai 2025 wurde eine inhaltlich und grafisch überarbeitete Version unseres „Factsheet Nikotinbeutel“ veröffentlicht. Darin finden sich Antworten auf häufig gestellte Fragen, wie: Was sind Nikotinbeutel und welche Substanzen enthalten sie? Welche Wirkungen und Risiken birgt der Konsum von Nikotinbeutel? Wie sieht die Rechtslage in Oberösterreich bzw. Österreich aus? Was ist aus Sicht der Prävention zu beachten?

→ Kostenloser Download: praevention.at/nikotinbeutel

Mehr Lebenskompetenzförderung in oberösterreichischen Schulen

Der „Life Skills“-Ansatz ist weltweit eines der bewährtesten und am besten untersuchten Präventions-Modelle. Die Wirksamkeit von Lebenskompetenzprogrammen im Schulkontext wurde in vielen Studien bestätigt. Die Förderung von Lebenskompetenzen kann Problemlagen wie Suchtentwicklung oder Gewaltausübung, aber auch selbstverletzendem und suizidalem Verhalten entgegenwirken und die psychische Gesundheit verbessern, indem sie die Entwicklung kognitiver, sozialer und emotionaler Kompetenzen positiv beeinflusst.

In Österreich zählt Oberösterreich zu den Pionieren im Bereich der schulischen Lebenskompetenzprogramme. Seit mehr als zwei Jahrzehnten, konkret seit dem Jahr 2002, wurden mit diesen Programmen in Volksschulen und in der Sekundarstufe 1 über 100.000 Schülerinnen und Schüler erreicht. Aufgrund der zahlreichen positiven Erfahrungen und aufgrund der hohen Nachfrage soll der Ausbau dieser Lebenskompetenzprogramme in Oberösterreich weiter erhöht werden. So kann beispielsweise das Programm „plus“ für die Sekundarstufe 1 ab dem Schuljahr 2026/27 um 50 % erhöht werden.



LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^o Christine Haberlander mit Institutsleiter Dr. Rainer Schmidauer sowie Dr.ⁱⁿ Ilse Polleichtner, Projektverantwortliche für das Präventionsprogramm „plus“.

Neu am Institut

Nach einigen Abgängen im Jahr 2024 durften wir uns heuer über vier Neuzugänge am Institut Suchtprävention freuen! Seit Jänner neu am Institut Suchtprävention sind unsere Kolleginnen Mag.^o Anna Kaiser BSc (Abteilung Außerschulische Jugend – Arbeitswelt – Kommunales) und Martina Schöftner-Grübl (Service Center). Mag.^o (FH) Karin Friedländer (seit März), und Martina Grabner (seit Juni) verstärken den Bereich Schule - Familie - Elementare Bildungseinrichtungen.

Stadt Linz startete Präventionskampagne „Offline ist das neue Abenteuer“

Die Stadt Linz hat Anfang Juli 2025 eine neue Gesundheitskampagne gestartet, die Familien zu einem bewussteren Umgang mit digitalen Medien in den Sommerferien motivieren soll. Unter dem Motto „Offline ist das neue Abenteuer – Handyfreie Ferien für unsere Kinder“ arbeitete die Stadt gemeinsam mit dem Institut Suchtprävention daran, Eltern praxisnahe Tipps für eine gesunde Balance zwischen digitalen und analogen Aktivitäten zu geben.

Denn übermäßige Handynutzung geht mit Risiken einher, wie etwa reduzierte Aufmerksamkeitsspannen, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und abhängige Verhaltensweisen. Ziel der Kampagne war es, Eltern praxisnahe Tipps für den Umgang mit Medienkonsum an die Hand zu geben – auf Augenhöhe und mit alltagsnahen Empfehlungen. Familien sollten dabei



unterstützt werden, eine gesunde Balance zwischen digitalen und analogen Aktivitäten für ihre Kinder zu finden – mit konkreten Empfehlungen, wie gemeinsam vereinbarte Regeln, handyfreie Zeiten und Räume sowie alternative Freizeitaktivitäten. Besonders betont wurde bei der Vorstellung der Kampagne die Vorbildwirkung der Eltern im Umgang mit digitalen Medien.

Positive Entwicklung bei Testkäufen zum Jugendschutz



Landesrat Mag. Martin Winkler und Mag. Dietmar Krenmayr, MA, Projektleiter Testkäufe am Institut Suchtprävention, präsentierten die Ergebnisse des aktuellen Jahresberichts zu den „Testkäufen Jugendschutz“.

Die aktuelle Testkaufbilanz für das Jahr 2024 wurde am 23. Juli 2025 im Rahmen einer Pressekonferenz von Jugendschutz-Landesrat Mag. Martin Winkler und Mag. Dietmar Krenmayr, MA, Projektleiter Testkäufe am Institut Suchtprävention, präsentiert.

Insgesamt wurden im Jahr 2024 1.196 standardisierte Testkäufe durchgeführt – davon 617 im Lebensmitteleinzelhandel, 200 in Tankstellenshops und 134 in Gastronomiebetrieben. 245 Testkäufe wurden in Tabakfachgeschäften getätigt. Zudem wurden im Rahmen eines Pilotprojekts 56 Testkäufe für CBD-Produkte durchgeführt, die nicht in die Gesamt-Abgabequote einfließen.

In 80,5 Prozent der getesteten 1.200 Betriebe wurden die geltenden Jugendschutzbestimmungen eingehalten und kein gebrannter Alkohol oder Tabakwaren an Minderjährige abgegeben, in 233 Betrieben war dies nicht der Fall. Im Vergleich zum Vorjahr sank die Abgabequote um 6,8 Prozentpunkte von 26,3 % Abgaben auf 19,5 %.



Bleibt alles anders

Im Portrait: Mag.^o (FH) Nicole Hartmann

Das Setting der außerschulischen Jugend ist unserer Kollegin Nicole Hartmann so vertraut wie kaum jemandem am Institut Suchtprävention. Das liegt natürlich zum Einen an den 14 Jahren Berufserfahrung in der mobilen Jugendarbeit, auf die „Nici“ zurückblicken kann, aber auch an ihrer offenen, direkten Art sowie ihrem forschenden und wissbegierigen Charakter, der sie vor drei Jahren, im August 2022, beruflich von Niederösterreich nach Linz brachte. Was die Beweggründe dafür waren? Die Erweiterung ihres Wissensspektrums zum Thema Sucht bzw. Suchtvermeidung, verbunden mit der unmittelbaren Arbeit mit Jugendlichen. So etwas nennt man dann wohl eine „Win-Win“-Situuation. Denn derzeit ist unsere Kollegin u.a. verantwortlich für die Coaching App „ready4life“, die jährlich mehrere tausend Jugendliche in Oberösterreich verwenden, um ihre Stress- und Sozialkompetenzen zu stärken. Dazu kommen der für „ready4 life“ konzipierte Workshop „Be Smart“ sowie die „talk about“-Workshops, die sich – mit unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten – ebenfalls direkt an Jugendliche wenden. Zudem arbeitet Nici auch im Rahmen von Schulungen für Multiplikator*innen, z.B. für die Seminare „Umgang mit konsumierenden Jugendlichen“ oder bei Seminaren zum Thema Umgang mit digitalen Medien. Last but not least sei an dieser Stelle auch noch die Mitarbeit beim Projekt „Working Sober“ genannt, einer neuen digitalen Schnitzeljagd zum Thema Suchtprävention in der Lehrlingsausbildung.

Die mit dem Thema außerschulische Jugend verbundene Vielfalt und Flexibilität ist es auch, die Nicole in ihrem Beruf besonders schätzt. „Ich lerne bei den Workshops und Seminaren mit den Kids auch selbst immer wieder sehr viel dazu.“ So seien sich beispielsweise die meisten Jugendlichen durchaus der mit digitalen Medien verbundenen Gefahren bewusst und würden reflektiert damit umgehen. Trotzdem sei das Handy oft ständiger Begleiter im Leben, Tag und Nacht, das Abschalten falle vielen schwer – aus Angst davor, etwas zu verpassen, berichtet Nicole aus der Erfahrung der Workshops. „Auch die perfekten Bilder schöner Körper nagen vielfach am Selbstwert junger Menschen, obwohl ihnen bewusst ist, dass die Fotos mit Filtern stark bearbeitet oder gar Fakes sind. Es macht trotzdem etwas mit ihnen“, erläutert Nicole Hartmann. Neue Nikotinprodukte, wie Nikotinbeutel oder Vapes sowie K.O.-Tropfen sind ebenso immer wieder Themen, die Jugendliche aktuell beschäftigen.

Abwechslungsreich ist aber nicht nur Nicias Job. Die Freude am Erforschen neuer Gebiete ist eine Charaktereigenschaft, die sich auch in Form mehrerer absolvierten Ausbildungen niederschlägt, neben dem Grundstudium der Sozialen Arbeit u.a. auch in den Bereichen Sexualpädagogik, Gewaltprävention und aktuell in der Krisenhilfe. Da liegt es eigentlich fast auf der Hand bzw. in diesem Fall an den Füßen, dass



Nicole außerhalb des beruflichen Umfelds auch geografisch neue Horizonte erforscht, vor allem beim Weitwandern in Österreich und darüber hinaus, am liebsten auf der iberischen Halbinsel, vorzugsweise in Portugal. Und wenn es die restliche Freizeit der Mutter eines sechsjährigen Sohnes zulässt, genießt sie auch gerne einmal die Musik und Atmosphäre auf (Punk)Rockkonzerten und Festivals. Das hält schließlich jung, denn wie heißt es in einem bekannten Song: „Stillstand ist der Tod, geh voran, bleibt alles anders.“ ■

Buchtipps



Drogen und ihre Wirkung
Stefanie Bötsch, Fabian Pitter Steinmetz, Stuttgart, 2025

Sozialarbeiterische, pädagogische und therapeutische Fachkräfte begegnen in nahezu allen Arbeitsfeldern dem Konsum psychoaktiver Substanzen, wobei besonders bei nicht vertrauten Stoffen häufig Handlungsunsicherheit entsteht. Selbst in der Suchthilfe sind die Kenntnisse über Wirkweisen, Risiken und Besonderheiten vieler Substanzen begrenzt. Das erschwert eine akzeptanzorientierte und fachlich fundierte Begleitung. Gleichzeitig verändern sich die Konsummuster: Neue Substanzen, funktionale Konsummotive und polyvalente Konsumformen fordern ein erweitertes Verständnis.

Als erste Stoffkunde speziell für soziale Berufe bereitet das Buch Wissen über psychoaktive Substanzen für die sozialwissenschaftliche, therapeutische und pädagogische Fachwelt systematisch auf. Die gesellschaftlichen Einflüsse auf die Betrachtung von Drogen sind ebenso wissenschaftlich belegt wie die Klassifizierung psychoaktiver Stoffe und deren Attribute. Mit 60 Substanzsteckbriefen wird das Buch zu einem schnellen Nachschlagewerk für die Praxis.



Trigger, Trauma, toxisch
Lukas Maher, Weinheim, 2025

Der Freund ist toxisch. Die Nachbarin triggert schon wieder. Täglich benutzen wir ganz selbstverständlich Therapie-Sprech, leider oft nicht ganz korrekt. Lukas Maher, Psychologe und Psychotherapeut für Systemische Therapie (Systemisches Institut Tübingen), räumt mit unserem psychologischen Halbwissen auf. In lockerer Art und mit klarer Haltung zeigt er, welche populären Konzepte wissenschaftlich haltbar sind und entlarvt verbreitete, teils gefährliche Irrtümer. Dieses Buch macht klüger und fit im Umgang mit psychologischen Trends und stärkt unsere wichtigste Ressource: die mentale Gesundheit.



Der Pinguin, der fliegen lernte
Eckhart von Hirschhausen, München, 2025

Der bekannte Mediziner und Bestseller-Autor Eckhart von Hirschhausen hat seine „Pinguingeschichte“ erstmals in Buchform veröffentlicht. Worum geht's? Hirschhausen begegnet einem Pinguin. Und hält ihn für eine absolute Fehlkonstruktion: dicker Bauch, kann nicht fliegen, und dann hat die Natur auch noch die Knie vergessen. Doch als er den



Haltung gibt Halt
Eva Maria Waibel, Weinheim, 2022

Auf der Grundlage ihrer langen Erfahrung als Mutter, Großmutter, Lehrerin, Psychotherapeutin und Dozentin für Pädagogik entfaltet

die österreichische Pädagogin und Psychologin Eva Maria Waibel Themen wie Menschsein und Selbstbestimmung, Werte und Haltung, Gelassenheit und Offenheit. Sie lenkt in diesem Buch unseren Blick auf eine an der Person und deren Sinn orientierte Pädagogik. Dabei geht es um den Blick hinter die Kulissen und tiefes Verstehen, um Augenhöhe und Anfragen, um Grenzsetzung und Abgrenzung. Es geht um Erziehung im Dialog. In diesem Buch finden Sie dazu vertiefendes Hintergrundwissen und praktische Hinweise, aber auch eine „Landkarte“ mit elementaren Wegweisern.

→ TIPP:

Alle erwähnten Bücher können in der Fachbibliothek am Institut Suchtprävention kostenlos entlehnt werden.

Öffnungszeiten:

Mo-Do:
8:30-12:00 Uhr und
13:00-16:00 Uhr

Fr:
8:30-12:00 Uhr

Schulferien:
8:30-12:00 Uhr



Online-Katalog:
praevention.at/bibliothek

Weiterbildungsangebote im Bereich Außerschulische Jugend

institut
sucht
prävention
pro mente OÖ

Offen ausgeschriebene Seminare zu fixen Terminen 2026:



23. Jänner 2026:
Umgang mit konsumierenden
Jugendlichen



3. März 2026:
#wunderschön@anysize –
Prävention von Essstörungen



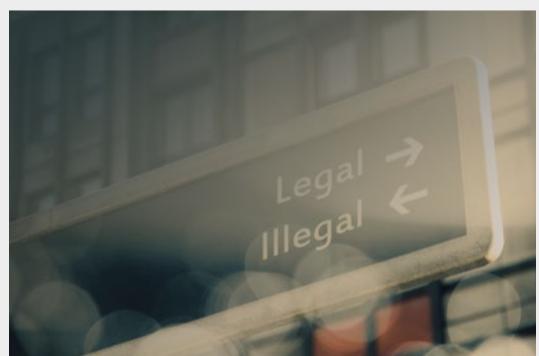
**1., 2., und 22.
Dezember 2026:**
Movin': Motivierende
Gesprächsführung



6. November 2026:
Umgang mit konsumierenden
Jugendlichen



15. Dezember 2026:
#wunderschön@anysize –
Prävention von Essstörungen



26. Februar 2026:
Rausch & Recht Spezial –
Jugendliche, Drogenrecht und
Mythen



13. Oktober 2026:
Cannabiskonsum – Was man
in der außerschulischen
Jugendarbeit wissen sollte



23.09.2026
„Zwischen Scrollen und Selbst-
kontrolle – Mediennutzung
verstehen – Suchtverhalten
vorbeugen“



„Rufseminare“ mit individueller Termingestaltung



Couchgespräch für
Jugendarbeiter*innen
ONLINE-ANGEBOT



Rausch und Recht
Zentrale Bestimmungen von ABGB
Straf- und Verwaltungsrecht und SMG



Auftanken bitte
Das Tankmodell –
aktueller denn je



**Umgang mit konsumierenden
Jugendlichen**
Thema Sucht und Konsum



Movin': Motivierende
Gesprächsführung
Methode zur Kontaktaufnahme



**Unterstützung mit Gespür – Kinder
aus suchtblasteten Familien**
Handlungssicherheit im Umgang

Body Project Austria

Body Project Austria ist ein interaktives, evidenzbasiertes Workshop-Programm für Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren, das auch für Schulen in OÖ zur Verfügung steht. Ziel ist es, die Körperzufriedenheit zu stärken und Essstörungen vorzubeugen. Interessierte Schulen können sich für dieses Pilotprojekt beim Institut Suchtprävention melden.

→ www.praevention.at/bpa

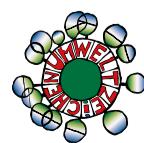


Fotos © Adobe Stock: Svitlana, Thomas Reimer, Rawpixel.com, Kemedo; monicore/Pixabay, fwd:rewind/photocase



youtube.com/praeventionat | facebook.com/praevention.at

instagram.com/praevention.at



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
SANDLER Gesellschaft m.b.H. & Co. KG., UW-Nr. 750

