



IMPULS

MAGAZIN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND
PRÄVENTION IN VORARLBERG

Nº 1

JULI 2025



Herausforderung Pubertät.

Liebe Leserinnen und Leser!



Fast alle Jugendlichen durchleben in der Pubertät kleinere oder größere Krisen. Die körperliche Entwicklung, gesellschaftliche Erwartungen, die Planung der eigenen Zukunft und die gleichzeitige Ablösung vom Elternhaus stellen für sie eine enorme Herausforderung dar.

Auf die hormonellen Veränderungen während dieser Phase reagiert jedes Kind anders. Neue Empfindungen und Gefühle überfordern nicht nur die Jugendlichen selbst, sondern oft auch ihr Umfeld.

Als Eltern erleben wir in dieser Übergangszeit häufig überraschende Veränderungen im Verhalten unserer Kinder – Reaktionen, die uns verunsichern oder sogar verletzen können.

Der bekannte österreichische Kinder- und Jugendpsychiater Univ.-Prof. Dr. Max H. Friedrich betont, dass die Pubertät weniger ein Problem der Kinder, sondern vielmehr eine Herausforderung für die Eltern sei. Nicht selten zweifeln wir an unserer Erziehung und fürchten, dass unsere Kinder sich in eine unerwünschte Richtung entwickeln könnten.

Die Erfahrung zeigt jedoch: Die meisten Jugendlichen meistern diese Lebensphase gut. Und wer sie mit Vertrauen, Gelassenheit und einem offenen Herzen begleitet, wird feststellen – es darf auch Freude machen, Jugendliche beim Erwachsenwerden zu unterstützen.

Unser Magazin **IMPULS** zum Thema Pubertät möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, genau dabei ein Stück weit begleiten.

MAG. ANDREAS PRENN
Leiter der SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention

Herausforderung Pubertät.

04 | 09 PUBERTÄT - EINE BEDEUTSAME ENTWICKLUNGSPHASE

#sciencetalk - Im Gespräch mit OÄ Frau Dr. Heidi Gantner
Besonderheiten der Identitätsentwicklung in Zeiten der Digitalisierung
#realtalk - Jugend kommt zu Wort

10 | 13 DIGITAL GENERATION

Generation Always On – Jugendliche und die digitale Welt
Mehr Leben – weniger Screen: so kanns klappen
#suprotalk - Süchtig nach digitalen Welten?

14 | 17 JUGENDLICHER SUBSTANZKONSUM

Gefährlich oder ganz normal?
Vapes, Nikotinbeutel und Snus – Nikotin als „Einstiegsdroge“?
Pubertät und Prävention
#realstory – Im Gespräch mit Fabian, 20

18 | 20 JUGEND IN NOT – WENN ALLES ZU VIEL WIRD!

Selbstverletzendes und suizidales Verhalten bei Jugendlichen
Beziehung statt Erziehung - Tipps für die Begleitung
von Jugendlichen

21 | 23 LEBENSKOMPETENTE JUGEND?

plus – das österreichische Lebenskompetenzprogramm
Lebenskompetent werden, aber wie?

24 AKTUELLES

Rückblick
SUPRO Podcast - Prävention fängt mit Wissen an
Aktuelle Veranstaltungen



IMPRESSUM:

Herausgeber und Medieninhaber:
SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention, © 2025

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Andreas Prenn
Konzeption und Redaktion: Marlene Lorenz, BA
Autor:innen: Nathalie Gössl, BEd, MEd; Fabienne Lunardi, BA;
Marlene Lorenz, BA; Marco Deflorian, DSP;
Christian Rettenberger, BA, MSc; Mag. Andreas Prenn
Grafik: Ehgartner | Büro für Gestaltung
Fotos: SUPRO, Adobe Stock
Auflage: 2.500 Stück, 1. Auflage
Druck: Thurnher Druckerei GmbH
Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten

supro.at/impuls



Im Gespräch mit OÄ Frau Dr. Heidi Gantner

Die Tagesklinik Bregenz ist ein Teil der kinder- und jugendpsychiatrischen Abteilung des Landeskrankenhauses Rankweil, für Kinder und Jugendliche zwischen 6-16 Jahren (+/-1). Sie bietet ein ganzjähriges fachärztliches und therapeutisches Versorgungsangebot an, welches das gesamte Behandlungsspektrum der kinder- und jugendpsychiatrischen Störungsbilder, unter Berücksichtigung spezieller Aufnahmekriterien für einen tagesklinischen Aufenthalt, umfasst.



FRAU DR. HEIDI GANTNER IST KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRISCHE FACHÄRZTIN UND LEITET ALS OBERÄRZTIN DIE KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRISCHE TAGESKLINIK IN BREGENZ.

IM FOLGENDEN INTERVIEW GIBT UNS FRAU DR. HEIDI GANTNER EINEN EINBLICK IN DIE ENTWICKLUNGSPHASE DER PUBERTÄT.

WELCHES ALTER BZW. WELCHEN LEBENSABSCHNITT UMFASST DIE PUBERTÄT?

Dr. Heidi Gantner: Die Pubertät ist eine Phase intensiver körperlicher, emotionaler und sozialer Entwicklung. Sie beginnt in der Regel zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr und endet etwa zwischen dem 18. und 20. Lebensjahr. Zu den typischen körperlichen Veränderungen gehören das Körperwachstum sowie das Wachstum von Körperhaaren, die Veränderung der Stimme, das Einsetzen der Menstruation bei Mädchen sowie die Entwicklung der Geschlechtsorgane. Die Pubertät markiert den Übergang vom Kindes- ins Erwachsenenalter und ist zugleich eine Zeit tiefgreifender emotionaler und sozialer Umbrüche.

WAS MACHT DIESE LEBENS-PHASE SO SPEZIELL?

Dr. Heidi Gantner: Die Pubertät ist eine besonders prägende Lebensphase, weil sie mit zahlreichen Veränderungen und Herausforderungen einhergeht. Neben dem körperlichen Wachstum und der Geschlechtsreife wirken sich hormonelle Umstellungen stark auf Stimmung und Verhalten aus. Jugendliche erleben häufig intensive Gefühlslagen und Stimmungsschwankungen. Konflikte mit den Eltern nehmen zu, da das Bedürfnis nach Eigenständigkeit wächst und die Abgrenzung vom familiären Umfeld beginnt. Gleichzeitig stellen sich Jugendliche zentrale Fragen: Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Wie sehe ich meine Zukunft? Wie werde ich von anderen wahrgenommen – und wie sehe ich mich selbst? Diese Fragen prägen das Denken und Handeln und sind Teil der Suche nach einer eigenen Identität.

WARUM VERHALTEN SICH JUGENDLICHE IN DIESEM ALTER PLÖTZLICH SO ANDERS?

Dr. Heidi Gantner: Das veränderte Verhalten in der Pubertät ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren.

Zum einen führen hormonelle Veränderungen nicht nur zu körperlicher Reifung, sondern beeinflussen auch Emotionen und Impulsverhalten. Zum anderen durchläuft das Gehirn eine tiefgreifende Umstrukturierung. Auch das führt zu erhöhter Emotionalität und spontanen, manchmal riskanten Entscheidungen.

Zudem entwickeln junge Heranwachsende zunehmend die Fähigkeit zu abstraktem Denken und beginnen, Autoritäten und gesellschaftliche Normen zu hinterfragen. Die Suche nach der eigenen Identität geht oft mit dem Ausprobieren unterschiedlicher Rollen, Meinungen und Verhaltensweisen einher – was riskantes Verhalten wie z. B. den Konsum von Drogen oder gefährliche Mutproben begünstigen kann.

Gleichzeitig gewinnen Gleichaltrige enorm an Bedeutung: Die Orientierung an der Peergroup, das Streben nach Zugehörigkeit und Anerkennung beeinflussen Interessen, Einstellungen und das Selbstbild. Alte Hobbies verlieren an Wichtigkeit, neue Lebenswelten werden relevant. Hinzu kommen schulischer Leistungsdruck, die Auseinandersetzung mit Zukunftsfragen sowie gesellschaftliche Erwartungen – all das kann zusätzlichen Stress erzeugen.

Nicht zu unterschätzen ist der Einfluss digitaler Medien: Der permanente Vergleich auf sozialen Plattformen und die Idealisierung vermeintlich perfekter Lebenswelten können zu Selbstzweifeln, verzerrtem Körperbild und einem gesteigerten Bedürfnis nach Anerkennung führen.

**WELCHE ENTWICKLUNGS-
PSYCHOLOGISCHEN HERAUS-
FORDERUNGEN HABEN
JUNGE MENSCHEN IN DIESEM
LEBENSABSCHNITT ZU
BEWÄLTIGEN?**

Dr. Heidi Gantner: Auch diese sind tatsächlich vielfältig: Jugendliche müssen lernen, mit den Veränderungen ihres Körpers und ihrer Sexualität umzugehen. In einer Zeit in der soziale Medien allgegenwärtig sind und der Zugang zu Bildern oder Videos mit sexuellen Inhalten leicht möglich ist, wird es zunehmend schwieriger, ein positives Körperbild zu entwickeln oder das Thema Sexualität im eigenen Tempo zu erkunden.

Zugleich ist die Identitätsfindung zentral: Wer bin ich – und vor allem: Wer möchte ich sein? Das betrifft nicht nur die sexuelle Identität, sondern auch grundlegende Fragen nach Werten, Lebenszielen und Selbstbild. Der Umgang mit Erwartungen von außen, Vergleichen und die Suche nach Selbstakzeptanz fordern Jugendliche stark heraus.

Und auch soziale Kompetenzen müssen sich weiterentwickeln: Wer in einer Peergroup dazugehören möchte, muss lernen, Beziehungen zu gestalten, Konflikte zu bewältigen und mit Emotionen umzugehen. Die zunehmende Abgrenzung von den Eltern verlangt außerdem, Verantwortung für Entscheidungen zu übernehmen – etwa im Hinblick auf Ausbildung, Beruf oder persönliche Ziele.

**WAS LÄUFT IN DIESER ENT-
WICKLUNGSPHASE IM GEHIRN
AB?**

Dr. Heidi Gantner: Im Gehirn finden in der Pubertät tiefgreifende strukturelle und funktionale Veränderungen statt. Sexualhormone fördern das Wachstum von Nervenzellen und die Bildung neuer Synapsen. Das limbische System – zuständig für Emotionen, Motivation und Belohnung – reift früh, während sich der präfrontale Kortex, der für rationale Entscheidungen und Impulskontrolle zuständig ist, langsamer entwickelt.

Neben den hormonellen Einflüssen spielen Erfahrungen eine entscheidende Rolle: Positive Erlebnisse stärken neuronale Verbindungen, während Stress oder traumatische Erfahrungen bleibende Spuren hinterlassen können. Diese sogenannte „Plastizität“ ermöglicht es Jugendlichen, neue Fähigkeiten zu entwickeln – birgt aber auch Risiken, etwa bei der Suche nach Anerkennung über problematisches Verhalten.

In der späteren Pubertät werden ungenutzte oder ineffiziente Nervenverbindungen wieder abgebaut. Dieser „Feinschliff“ macht das Gehirn leistungsfähiger – etwa beim Arbeitsgedächtnis, das nun stärker ausgeprägt wird.

**WARUM EXPERIMENTIEREN
JUNGEDLICHE IN DIESEM
ALTER MIT (PSYCHOAKTIVEN)
SUBSTANZEN?**

Dr. Heidi Gantner: Hier spielen wieder mehrere Faktoren eine Rolle: Neugier, das Bedürfnis nach neuen Erfahrungen, Gruppenzwang und der Wunsch dazugehören. Manchmal dient der Konsum auch der Abgrenzung von elterlichen Werten oder dem Ausloten von Grenzen.

Manche Jugendliche versuchen auf diese Weise auch, mit inneren Spannungen, Ängsten oder Unsicherheiten umzugehen. Gleichzeitig fehlt noch das Bewusstsein für langfristige Risiken – und das Gehirn ist in dieser Lebensphase besonders empfänglich für sogenannte Belohnungsreize: Psychoaktive Substanzen vermitteln kurzfristige Entspannung oder ein gesteigertes Selbstwertgefühl, was die Gefahr erhöht, sie wiederholt zu konsumieren.

**WELCHE ROLLE BZW. AUFGABE
KOMMT IN DIESEM ALTER DER
PEERGROUP ZU?**

Dr. Heidi Gantner: Die Peergroup hat in der Pubertät eine zentrale Bedeutung. Sie bietet emotionale Unterstützung, Orientierung und Zugehörigkeit. In der Gruppe erproben Jugendliche unterschiedliche Rollen, Werte und Verhaltensweisen – und lernen dabei viel über sich selbst.

Gleichaltrige fördern die Entwicklung sozialer Kompetenzen, die für spätere Beziehungen wichtig sind. Die Peergroup bietet oft einen „Schonraum“, um sich von der Familie zu lösen und neue Freiheiten auszuloten. Gleichzeitig kann sie – je nach Gruppendynamik – sowohl risikoverstärkend als auch schützend wirken.

**HABEN SICH DIE RAHMEN-
BEDINGUNGEN/HERAUS-
FORDERUNGEN FÜR
JUGENDLICHE IM LAUFE
DER ZEIT VERÄNDERT?**

Dr. Heidi Gantner: Ja, deutlich. Die Digitalisierung hat die Lebenswelt Jugendlicher massiv verändert. Durch Smartphones und soziale Medien sind Jugendliche heute rund um die Uhr erreichbar, aber auch ständig mit dem Leben und den vermeintlichen Idealen anderer konfrontiert. Das kann enormen sozialen Druck erzeugen und das Risiko für Vergleiche, Selbstzweifel oder Cybermobbing erhöhen. Auch gesellschaftliche Themen wie Diversität, sexuelle Identität oder Genderrollen werden heute offener diskutiert. Das eröffnet neue Möglichkeiten der Selbstfindung, kann aber auch mit Unsicherheit und Diskriminierungserfahrungen verbunden sein. Zudem sind Jugendliche mit einer Fülle an Informationen konfrontiert – was einerseits aufklären, andererseits aber auch überfordern kann.

**WELCHE ROLLE BZW. AUFGABE
KOMMEN IN DIESEM ALTER
ELTERN, ABER AUCH PÄDA-
GOG:INNEN ZU, DIE IM BERUF-
LICHEN ALLTAG MIT JUGENDLI-
CHEN PERSONEN ARBEITEN?**

Dr. Heidi Gantner: Eltern haben in dieser Phase eine Schlüsselrolle – auch wenn es manchmal so scheint, als würden sie kaum noch Einfluss haben. Es ist wichtig, dass sie ihre Kinder ernst nehmen, aufmerksam zuhören und ein verlässlicher Gesprächspartner bleiben. Gleichzeitig sollten sie klare Regeln und Grenzen setzen – nicht autoritär, sondern in einem Rahmen der Sicherheit und Orientierung gibt.

Ein gesundes Maß an Vertrauen in die Fähigkeiten des Jugendlichen stärkt das Selbstwertgefühl. Eltern sollten ihre Kinder schrittweise in Entscheidungen

einbeziehen und ihnen Verantwortung übertragen – begleitet von Interesse, Ermutigung und Geduld.

Pädagog:innen wiederum sind wichtige Bezugspersonen außerhalb der Familie. Sie sollten natürlich Wissen vermitteln in Bezug auf Gesundheit, Beziehungen oder soziale Kompetenzen. Vor allem aber sollten sie auf die Bedürfnisse von Jugendlichen eingehen können, sie ermutigen und dabei helfen, mit Stress und Konflikten umgehen zu lernen.

**WIE KANN MAN JUNGE HER-
ANWACHSENDE MENSCHEN
BESTMÖGLICH DABEI UNTER-
STÜTZEN, DIESE ENTWICK-
LUNGSPHASE POSITIV ZU
BEWÄLTIGEN?**

Dr. Heidi Gantner: Grundsätzlich halte ich eine respektvolle, ehrliche Kommunikation für das Wichtigste. Jugendliche wollen gesehen, gehört und ernst genommen werden.

Gleichzeitig sind positive Vorbilder essenziell – Erwachsenen, die vorleben, wie gesunde Beziehungen, Selbstfürsorge oder der Umgang mit Stress aussehen können. Selbstverständlich stärken auch Lob, Anerkennung und das Zutrauen in ihre Fähigkeiten junge Menschen.

Freundschaften und soziale Kontakte sollen gefördert werden. Dabei ist es wichtig, Interesse an Freunden und auch den gemeinsamen Aktivitäten zu zeigen. Hilfreich können dafür natürlich Sport- oder andere Vereine sein, in denen gemeinsame Interessen gelebt werden können. In diesen bieten sich oft auch Möglichkeiten sich auszudrücken und Emotionen zu verarbeiten.

Anleitung und Unterstützung beim Finden von realistischen Zielen und beim Planen diese zu erreichen, können entlastend sein und dabei helfen, dran zu bleiben, auch wenn es einmal schwierig wird.

**ZUM SCHLUSS WÜRDEN UNS
NOCH EINE PERSÖNLICHE
FRAGE INTERESSIEREN:
MÖCHTEN SIE SELBST DIE
PUBERTÄT NOCH EINMAL
ERLEBEN - UND WARUM?**

Dr. Heidi Gantner: Ich habe die Pubertät als eine intensive, schöne aber auch herausfordernde Zeit in Erinnerung. Einige Erfahrungen aus dieser Zeit haben mich sehr geprägt und begleiten mich bis heute. Besonders der Sommer nach Abschluss der Mittelschule ist mir als eine der unbeschwertesten Phasen meines Lebens in Erinnerung geblieben.

Es gab aber auch Krisen und emotionale Turbulenzen und manchmal bin ich von meinen Gefühlen regelrecht überflutet worden. Später habe ich es manchmal bedauert, dass Gefühle nicht mehr so intensiv spürbar sind. Im Großen und Ganzen bin ich aber ganz dankbar dafür, dass sich das Gefühlsleben etwas beruhigt hat. Insgesamt war es eine prägende Zeit, aber ich bin ganz zufrieden, sie nicht noch einmal durchlaufen zu müssen. 📌

Besonderheiten der Identitätsentwicklung in Zeiten der Digitalisierung.

MEINE FREUNDE SAGEN:

„Komm schon,
wir kennen dich!“

„MEINE MUTTER SAGT:

„Ach komm,
ich kenn dich doch!“



MARCO DE FLORIAN, DSP
Dipl. Suchtberater, Experte für Gesundheitsförderung und Prävention,
Fachbereich: Jugendliche ab 14 J.,
Sekundarstufe II und Arbeitswelt

„Wie wollen sie mich alle kennen,
wenn ich mich selbst nicht einmal kenne?“

(ALINA, 14)

Die Entwicklung und das Verstehen der eigenen Identität ist die große und komplexe Aufgabe die Jugendliche zu bewältigen haben. Diese Entwicklungsaufgabe findet nicht nur in der realen Welt statt, sondern auch im digitalen Raum. Schließlich ist das Smartphone zu einem ständigen Begleiter geworden, der auch einen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung der Jugendlichen haben kann. Viele Eltern machen sich Sorgen über das Medien-nutzungsverhalten ihrer Kinder, sie befürchten ein süchtiges, ungesundes Verhalten.

Aber ist das so? Ist es nicht der Ausdruck jugendlichen Erkundens der Welt außerhalb der Herkunftsfamilie? Das Streben nach Wissen und Erkenntnis? Die Kontaktpflege mit Freund:innen? Und am Ende auch die Neugier darauf, wie man selbst in der Welt wirksam werden kann?

Die Jugendzeit ist geprägt von Übergängen. Aus dem Pflichtschulsystem in eine Ausbildung. Ablösung von der Familie, hin zu einer immer wichtiger werdenden Peergroup. Oft auch Ortswechsel, weil

die Schule oder die Lehrstelle sich in einer anderen Gemeinde befinden. Die Freizeit wird immer mehr selbstorganisiert und mit Personen außerhalb der Familie verbracht. Und schließlich der Übergang aus dem gewohnten Wertesystem der Familie, mit teilweiser Rebellion dagegen, und Infragestellen der Sinnhaftigkeit dieser Werte.

KLAUS HURRELMANN UND GUDRUN QUENZEL HABEN DIES IN IHREM BUCH „LEBENSPHASE JUGEND“ (2012) IN VIER ENTWICKLUNGSSCHRITTEN BESCHRIEBEN:

QUALIFIZIEREN:

Die Entwicklung von sozialen und intellektuellen Fähigkeiten, um mit den Leistungs- und Sozialanforderungen in der Gesellschaft gut umgehen zu können und den Abschluss einer beruflichen oder schulischen Bildung zu bewältigen.

BINDEN:

Die Entwicklung einer Körper- und Geschlechtsidentität durch die Bindung an eine Peergroup und die Entwicklung der Bindungsfähigkeit durch erste romantische Beziehungen als Basis für eine Partnerschaft.

KONSUMIEREN:

Die Entwicklung hin zu einem kontrollierten und bedürfnisorientierten Umgang mit Freizeit- und Konsumangeboten. Dies dient zur Regulierung von Alltagsbelastungen und der Regeneration der psychischen und körperlichen Kräfte.

PARTIZIPIEREN:

Die Entwicklung eines individuellen Werte- und Normensystems und der Fähigkeit zur aktiven Mitgestaltung von sozialen Lebensbedingungen.

Wie sieht die Umsetzung dieser Entwicklungsschritte in Zeiten der Digitalisierung aus?



QUALIFIZIEREN: Die Digitalisierungsoffensive im österreichischen Bildungssystem hat in der Coronazeit einen regelrechten Schub erfahren. Durch Distanzlernen, aufgrund der geschlossenen Schulen, mussten sich Lehrpersonen und Schüler:innen auf neue digitale Lehr- und Lernformen und auch Kommunikationsmöglichkeiten einlassen. Schwerwiegender als die Umstellung auf neue Lernformen, wirkte das Fehlen des sozialen Umgangs miteinander im Rahmen der Klassen- und Schulgemeinschaft. Kontakte mit Freund:innen fanden im „digitalen Raum“ statt. Die Auseinandersetzungen innerhalb der Gruppe erfuhren dadurch eine andere Qualität. Sie konnten nicht verbal und direkt, sondern oft nur in schriftlicher Form geführt werden. Am Beispiel Cybermobbing (Mobbing im digitalen Raum) ist dies eindrücklich zu erkennen. Das Mobbing endet dabei nicht, wenn die Schule als Ort des Geschehens verlassen wird. Es findet oft abseits von Augen und Ohren der Erwachsenen, über digitale Medien, teilweise rund um die Uhr und ohne Begrenzung statt. Andererseits bietet die Auseinandersetzung in schriftlicher Form aber auch die Chance, dass ruhigere, introvertiertere Charaktere leichter zu Wort kommen können und dadurch Selbstwirksamkeit erfahren dürfen.

BINDEN: Soziale Medien erfüllen das wichtige Bedürfnis nach Bindung, besonders an eine Peergroup. Durch das Teilen von Bildern, Postings und Content erhält man Rückmeldung und Bestätigung. Diese Bestärkung durch andere kann das Selbstwertgefühl erhöhen und unterstützt das Gefühl Teil von etwas zu sein, gesehen und akzeptiert zu werden. Das natürliche Bindungsbedürfnis wird dadurch befriedigt. Die Orientierung an Menschen, die sich in den sozialen Medien präsentieren, kann aber auch zu Verwirrungen und falschen Idealen führen. Gerade in Bezug auf das eigene Körperbild oder die Identität werden oft Extreme wahrgenommen, die nur einem Ausschnitt der Realität entsprechen. Pornographische Inhalte werden ungefiltert frei Haus geliefert, vermitteln unechte Bilder von Sexualität, die unreflektiert als wahr angenommen werden. Influencer:innen präsentieren einen Lebensstil, der Schönheit, Luxus und Konsum als die wichtigsten Maximen propagiert. Hat man das Gefühl, dem nicht zu entsprechen, kann dies das Gefühl der Minderwertigkeit fördern.

KONSUMIEREN: Bei allen schulischen und beruflichen Alltagsherausforderungen ist es nötig, sich in der Freizeit zu regulieren und zu entspannen. Die Jugendzeit ist die Phase, in der man diese notwendige Erholung außerhalb der Familie sucht. Digitale Medien sind hierbei ein Konsumgut, das sich hervorragend dafür eignet. Man braucht nicht mehr lange zu überlegen, kann rasch durch Kurzvideos, Spiele oder Shoppingportale in verschiedene Welten eintauchen und vergisst dabei schnell den Alltag und die damit verbundene Mühseligkeit. Das ist in Ordnung und eine ganz wichtige Funktion, es kann aber auch, wie bei Rauschmitteln, zu einer unbefriedigenden und am Ende ungesunden Lebensgestaltung führen.

PARTIZIPIEREN: Politische, gesellschaftliche, religiöse und soziale Meinungen werden in sozialen Medien ausgetauscht und verbreitet. Jugendliche können so ein für sie passendes Wertesystem entdecken, in dem sie sich respektiert fühlen und in dem sie Orientierung finden. Sie organisieren und engagieren sich über digitale Netzwerke. Am eindrucksvollsten zeigte dies wohl die „Fridays for Future“-Bewegung. Leider nutzen Erwachsene dieses Bedürfnis von Heranwachsenden aus und verbreiten extreme Meinungen und Lebenseinstellungen, um neue, junge Menschen für ihre Zwecke zu gewinnen. Dies aufzudecken und mit den Jugendlichen in die Auseinandersetzung und in den Diskurs zu gehen, ist wiederum Aufgabe von Erwachsenen, um das Abdriften in extreme Wertesysteme zu verhindern.





„ Wir sind viele,
wir sind laut, weil ihr uns
die Zukunft klaut! “



Was braucht es für eine gesunde Identitäts- entwicklung?

Wie bei vielen Dingen im Leben gibt es weder nur Gutes noch nur Schlechtes. Digitale Medien sind ein Teil unserer Lebenswelt, wir werden sie nicht los, wir können und sollten aber einen gesunden selbstbestimmten und sozial verträglichen Umgang damit lernen. Man möge dies Medienkompetenz nennen oder die Fähigkeit zu erkennen, was mir guttut und was mir schadet. Am Ende ist es aber ein Lernprozess und dieser beginnt nicht in der Pubertät, sondern ist eine Entwicklung von der Geburt an. In Gesprächen mit vielen Jugendlichen und deren erwachsenen Bezugspersonen ist auffällig, dass Jugendliche ihr eigenes Nutzungsverhalten kritisch sehen, aber oft nicht wissen, wie sie das für sich befriedigender einteilen können. Sie würden gerne andere Dinge tun, ertappen sich aber dabei, wie sie stattdessen wieder in die Medienwelt versinken. Bei Workshops in der Sekundarstufe II oder bei Lehr-

lingen frage ich die Expert:innen - die Schüler:innen und Lehrlinge -, ob ich meiner zwölfjährigen Tochter TikTok und Snapchat erlauben soll. Der Großteil verneint dies und ist der Meinung, dass dies nicht gut ist für Zwölfjährige, da sie süchtig werden und zu viel Zeit damit vergeuden. Wenn ich dann nachfrage, wer alles TikTok und Snapchat hat, dann sind es doch beinahe alle. Das läuft wie automatisch ab und ist meist unbefriedigend. Und genau da gilt es anzusetzen. Die Jugend hat Rebellionen und Veränderungen angezettelt, sie hält der Gesellschaft seit jeher den Spiegel vor. Die fehlgeleiteten, Leid und Unterdrückung verursachenden patriarchalen Gesellschaftsstrukturen wurden durch die Studentenproteste der 60er Jahre entschärft. Der Raubbau an unserem Planeten und der damit einhergehenden langsamen Zerstörung unseres Lebensraumes wurden durch die Schülerbewegung „Fridays for future“ laut und

deutlich ins Bewusstsein gebracht. So könnte es am Ende des Tages auch die jetzige Generation der Heranwachsenden sein, die sich wieder mehr nach Austausch abseits digitaler Kanäle sehnt, die wieder Aktivitäten sucht, in denen das direkte soziale Miteinander im Vordergrund steht. Seien wir nicht zu pessimistisch. Glauben wir an die Resilienz und den Lebenswillen unserer Jugend, aber sorgen wir dafür, dass wir unsere Erziehungsverantwortung, die wir gegenüber Kindern haben, ernst nehmen. Erziehung bedeutet, Grenzen setzen, einen Rahmen bilden, in dem eine gesunde Entwicklung möglich ist. Im Bereich der Mediennutzung bedeutet dies: nicht verbieten aber reglementieren - auch wenn es mühsam, anstrengend und ein sich ständig wiederholender Prozess ist. Damit können wir am ehesten einen Grundstein für eine „Analoge Revolution“ legen. #

realtalk - Jugend kommt zu Wort

In diesem Magazin möchten wir nicht nur über Jugendliche sprechen, sondern auch mit ihnen. Unser Anliegen war es Einblicke in die Sichtweise der Jugendlichen zu den Themen Wohlbefinden, gelingende Prävention sowie Unterstützungsmöglichkeiten in der Schule zu erfahren.

Was kann eine Klassenlehrperson aus eurer Perspektive beitragen, dass ein Wohlfühlen und Lernen in der Klasse gut möglich ist?

Im Gespräch mit den Jugendlichen wurde klar: Eine Klassenlehrperson kann viel zum positiven Lern- und Klassenklima beitragen – vor allem durch eine offene, sympathische und wohlwollende Haltung gegenüber den Schüler:innen. Humor spielt für alle befragten Jugendlichen dabei eine wichtige Rolle, da er die Atmosphäre auflockert und das Wohlfühlen in der Klasse unterstützt.

» Wenn Lehrpersonen lustig sind, dann macht der Unterricht mehr Spaß. Manchmal schämen wir uns aber auch, wenn die Lehrer Jugendsprache verwenden. «

» Ich fühle mich wohl, weil mich die Lehrperson kennt - wenn ich einen Witz in der Klasse mache, dann lacht sie darüber. Es ist wichtig, dass sie nicht alles zu ernst nimmt und Humor hat. «

Zudem hilft es, wenn die Lehrperson ihre Schüler:innen gut kennt, um auf sie eingehen zu können, dass sie ihnen zuhört und auch Grenzen setzt, wo es notwendig ist.

» Ein Lehrer soll nett sein, nicht zu streng aber trotzdem soll er sich durchsetzen können. Es ist wichtig, dass er die Klasse im Griff hat. Wenn man die Schüler fragt, was sie lernen wollen, dann würde das auch helfen. «

Abwechslungsreiche und praxisnahe Lernmethoden, wie der Einsatz von Tablets oder Experimenten können laut den Schüler:innen den Unterricht interessanter gestalten. Alle Jugendliche haben mehrfach betont, dass gemeinsame Aktivitäten sowie Übungen zur Stärkung der Klassengemeinschaft den Zusammenhalt der Klasse fördern.

» Wenn wir mit der Lehrperson Klassenspiele gemeinsam spielen, dann macht das Freude und wir fühlen uns gut. Das stärkt die Gemeinschaft. «

Eine gute Abstimmung zwischen den Lehrkräften hinsichtlich des Lernstoffs wäre Schüler:innen ein Anliegen, um Überforderung zu vermeiden. Stress scheint eine spürbare Belastung im Alltag der Jugendlichen zu sein.

» Manchmal ist es einfach zu viel Stoff in der Schule. Da würde ich mir wünschen, dass die Lehrpersonen besser voneinander Bescheid wissen, sodass es nicht immer so extrem viel ist. «

Welchen Beitrag kann die Schule leisten, damit aus jugendlichem Konsum nicht eine Abhängigkeit entsteht?

Beinahe alle befragten Jugendlichen befürworteten zunächst Substanz- und Konsumverbote an der Schule, um einer Abhängigkeit entgegenzuwirken. In der Diskussion und Reflexion haben viele ihren Blickwinkel erweitert. Die Jugendlichen haben erkannt: Verbote alleine werden junge Menschen nicht vom Konsum abhalten oder gar vor einer Abhängigkeit schützen.

» Die Schule könnte Dinge verbieten. Aber trotzdem probiert man Dinge aus, weil man einfach neugierig ist. «

Es wurde im Gespräch deutlich, dass der Konsum von Substanzen oft als Lösungsweg für schwierige Situationen für Jugendliche dient. Aus ihrer Sicht spielen Lehrpersonen diesbezüglich in der Suchtprävention eine entscheidende Rolle. Ein gemeinsames Anliegen aller Jugendlichen im Gespräch war klar ersichtlich: Der Wunsch, dass man ihnen Wege zur Stressbewältigung aufzeigt und Verständnis für sie hat.

» Manche Menschen nehmen Drogen, weil sie gestresst sind oder Probleme haben. Die Lehrpersonen könnten mit einem sprechen, wenn man Probleme hat. «

» Wenn jemand in der Schule gestresst ist, dürfen wir uns kleine Pausen während des Unterrichts nehmen. Wir dürfen kurz 5 Minuten rausgehen, das hilft. «

Auch die Durchführung von suchtpreventiven Workshops fanden die Jugendlichen hilfreich. Insgesamt wünschen sich die Jugendlichen einen offenen Umgang mit problematischen Themen, Verständnis für ihre Lebensrealität sowie Gespräche und konkrete Hilfsangebote.

» Schule könnte auch Lösungsmöglichkeiten für Probleme aufzeigen. Dann muss man nichts konsumieren. «

Was würdest du brauchen, damit es dir gelingt bei Belastung Hilfe in/von der Schule anzunehmen?

» Ich müsste mir sicher sein können, dass die Person vertrauenswürdig ist und nicht lügt. «

Wenn es um belastende Situationen geht – wie Stress, Konflikte oder persönliche Probleme – stellt sich für viele Jugendliche die Frage: Wo kann ich mir eigentlich Hilfe holen?

In den Gesprächen mit den Schüler:innen wird deutlich: Die Bereitschaft, Unterstützung in der Schule anzunehmen, hängt entscheidend davon ab, ob eine Vertrauensbasis vorhanden ist.

» Herr... ist immer für uns da. Ich würde zu ihm gehen. Es ist schön, wie er mit uns umgeht. Sein Unterricht macht Spaß. «

Einige Jugendliche nennen bestimmte Lehrer:innen oder Ansprechpersonen, zu denen sie eine gute Beziehung haben – und genau diese Vertrauenspersonen machen es leichter Hilfe anzunehmen.

Die Schulsozialarbeit wurde von den Jugendlichen als hilfreiches Angebot gesehen und auch schon genutzt. Eine Schülerin bemängelte dabei die begrenzte Verfügbarkeit. Allerdings hat nicht jede:r den Bedarf an einer schulinternen Hilfe oder das Vertrauen in diese.

» Ich habe in der Schule schon selbst Hilfe angenommen. Mir hat geholfen, dass ich unsere Schulsozialarbeiterin schon gekannt habe und ihr vertraut habe. «

» Ich würde zur Schulsozialarbeiterin gehen. Wenn man ein Problem hat, versucht sie es zu lösen. Wir sehen sie aber nicht so oft. Sie ist nur am Donnerstag da. «

FAZIT:

Zuhören. Vertrauen. Dranbleiben.

Die Gespräche mit den Jugendlichen zeigen klar: Sie wissen ziemlich genau, was sie brauchen um sich in der Klasse wohlfühlen, um mit Belastungen umgehen zu können oder um nicht riskante Verhaltens- oder Konsummuster zu entwickeln.

Vor allem spielen für sie Beziehungen auf Augenhöhe eine entscheidende Rolle. Bezugspersonen, die zuhören, präsent sind, Humor haben und trotzdem klare Grenzen setzen, helfen gesund aufzuwachsen.

Welche Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten die SUPRO für Schulen, Lehrpersonen und Schüler:innen sowie deren Eltern zur Verfügung stellt, können Sie auf den folgenden Seiten in unserem Magazin erfahren.

Generation Always On - Jugend und die digitale Welt

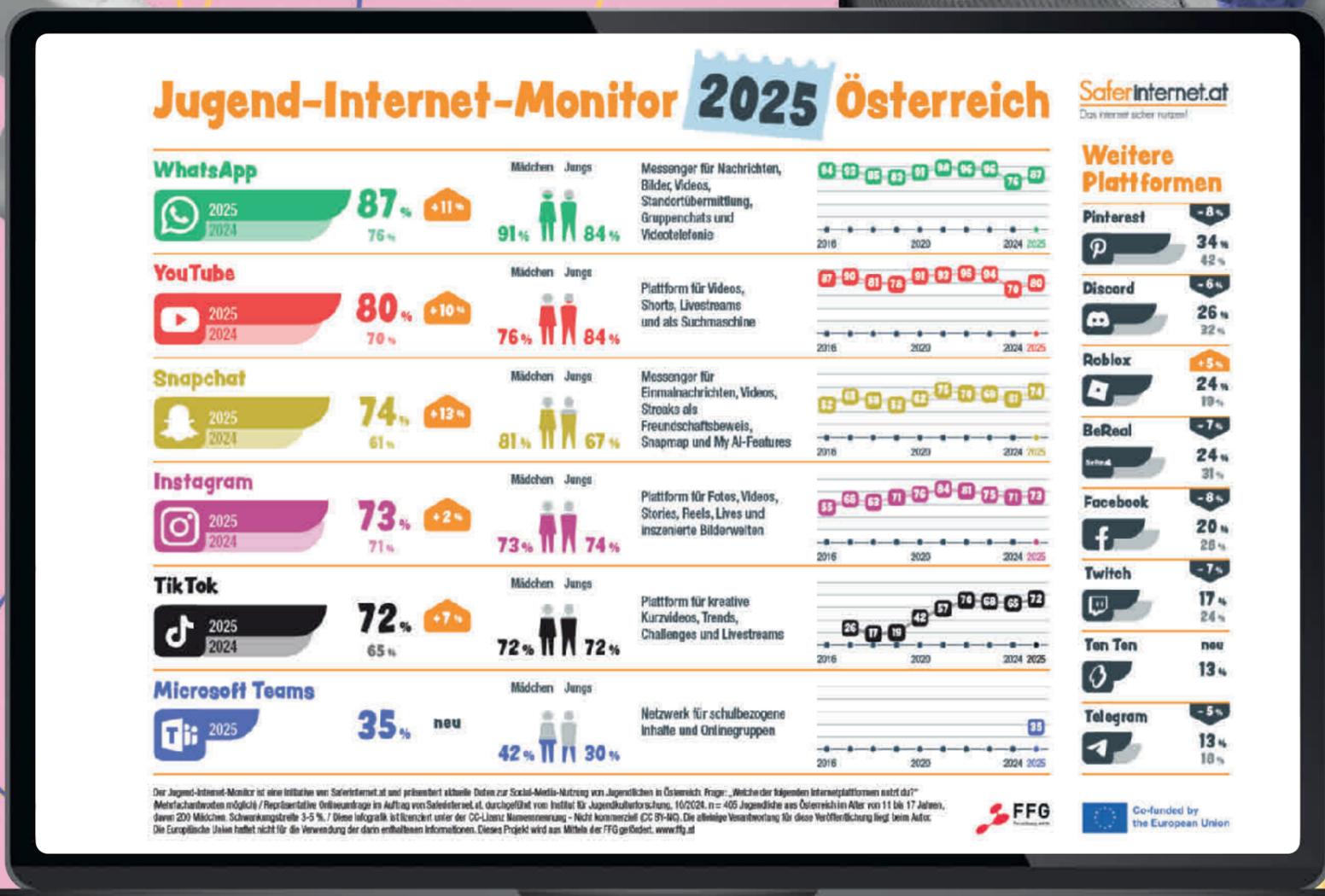
Internet, soziale Medien, Games und KI-Anwendungen sind längst fester Bestandteil des Alltags junger Menschen. Aktuelle Studien beleuchten sowohl ihre Nutzungsmuster als auch die damit verbundenen Chancen und Risiken.

BELIEBTE PLATTFORMEN IM JAHR 2025

Der Jugend-Internet-Monitor (2025) von Saferinternet.at zeigt, dass WhatsApp mit einer Nutzungsrate von 87 % weiterhin die meistgenutzte Plattform unter österreichischen Jugendlichen ist. Es folgen YouTube (80 %), Snapchat (74 %), Instagram (73 %) und TikTok (72 %). Neu in den Top 6 ist Microsoft Teams mit 35 %, was auf seine verstärkte Nutzung im schulischen Kontext hinweist. Die Studie basiert auf einer repräsentativen Onlineumfrage mit 405 Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren, darunter 200 Mädchen.



FABIENNE LUNARDI, BA
 Expertin für Prävention und Gesundheitsförderung,
 Fachbereich: Elementarpädagogik 0-6 Jahre und
 „Digitale Medien“ 0-18 Jahre



ZUNAHME DER KI-NUTZUNG

Die JIM-Studie (2024) hebt hervor, dass der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT bei Jugendlichen zugenommen hat. 65 % der Befragten nutzen KI-Anwendungen für Schule oder Hausaufgaben, 52 % zum Spaß und 43 % zur Informationssuche. Zudem möchten 83 % der Jugendlichen über globale und regionale Ereignisse informiert sein, während 20 % Nachrichten als belastend empfinden und bewusst meiden („News Avoidance“).

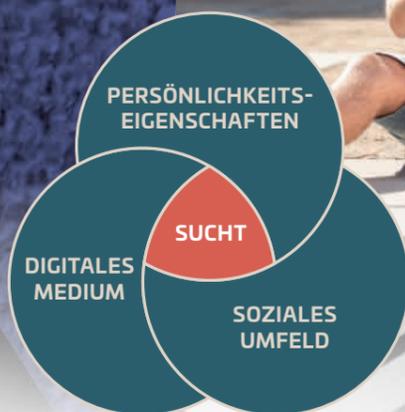
SMARTPHONE ALS ZENTRALES MEDIUM

Das Smartphone bleibt laut der JIM Studie das wichtigste Gerät für Jugendliche. Zwei Drittel der Befragten geben an, mehr Zeit damit zu verbringen als geplant, und 40 % berichten von Ablenkungen, beispielsweise bei Hausaufgaben. Dennoch genießen 59 % auch gelegentlich Zeiten ohne Handy.

WENN DER BILDSCHIRM NICHT MEHR LOSLÄSST – WIE EINE MEDIENSUCHT ENTSTEHEN KANN

Laut Paschke et al. (2023) wird die Entstehung einer Sucht als ein komplexes bio-psycho-soziales Zusammenspiel betrachtet. Dabei gibt es sowohl Risikofaktoren, die eine Suchtentwicklung begünstigen, als auch Schutzfaktoren, die ihr entgegenwirken können. Auf biologischer Ebene spielt insbesondere die Gehirnentwicklung während der Adoleszenz eine Rolle: In dieser Phase trifft ein bereits ausgereiftes Belohnungssystem auf ein noch nicht vollständig entwickeltes Kontrollsystem, was die Anfälligkeit für impulsives Verhalten und potenziell süchtiges Nutzungsverhalten erhöhen kann.

Kielholz und Ladewig (1973) haben mit der „Trias der Sucht“ ein Modell entwickelt, das die Wechselwirkung persönlicher und sozialer Faktoren in der Suchtentstehung betont. Bezogen auf digitale Medien umfasst diese Trias drei zentrale Bereiche: das Medium selbst (inklusive Inhalte, Nutzungshäufigkeit und -dauer), individuelle Persönlichkeitsmerkmale (wie Sensationssuche, geringe Selbstwahrnehmung oder Stressbewältigungsstrategien) sowie das soziale Umfeld (z. B. der Medienkonsum der Eltern, familiäre Beziehungen und das soziale Netzwerk der Jugendlichen).



PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN

leicht reizbar, nervös, „Sensation Seeking“, geringe Selbstwahrnehmung, Umgang mit starken Gefühlen und Stress

DIGITALES MEDIUM

Applikationen, Medieninhalte, Nutzungsdauer, Nutzungsfrequenz, ...

SOZIALES UMFELD

mentale Gesundheit und Stresserleben der Eltern, Medienkonsum der Eltern sowie die Vorbildrolle, Probleme in der Eltern-Kind-Beziehung, Peer-Beziehungen, kulturelle Faktoren

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR GESUNDEN MEDIENNUTZUNG

Die digitale Welt gehört zur Lebenswelt der Jugendlichen ganz selbstverständlich dazu – sie bietet unzählige Möglichkeiten sich zu informieren, vernetzen und unterhalten. Gleichzeitig birgt sie aber auch Herausforderungen, insbesondere wenn die Nutzung außer Kontrolle gerät. Ein bewusster und reflektierter Umgang mit digitalen Medien ist daher entscheidend, um negative Auswirkungen zu vermeiden.

Eltern und Bezugspersonen spielen dabei eine zentrale Rolle: Durch Aufklärung, klare Regeln und eine unterstützende Begleitung können sie Jugendlichen dabei helfen, ein gesundes Gleichgewicht zu finden. Besonders wichtig ist dabei die Förderung von Lebenskompetenzen, also die Fähigkeit, bewusst mit Herausforderungen, Stress und Ablenkungen umzugehen. Selbstregulation, kritisches Denken und ein gesundes Maß an Mediennutzung sind entscheidende Schlüssel, um eine problematische Entwicklung zu vermeiden.

Wertvolle Unterstützung bieten dabei die Angebote der SUPRO zur Lebenskompetenzförderung „plus“ aber auch Formate wie der „Digital Talk“ für Lehrpersonen, Podcasts, Elternvorträge und Broschüren zum Thema. Indem wir gemeinsam Bewusstsein für Chancen und Risiken schaffen und gezielt Lebenskompetenzen stärken, können wir Jugendliche dabei unterstützen, die digitale Welt verantwortungsvoll zu nutzen – ohne dass sie zur Belastung wird.

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ). (o. J.). Sucht-was ist das? Abgerufen 7. Februar 2025, von <https://www.mediensuchthilfe.info/>

Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y., & Glöckler, S. (2024). JIM 2024 Jugend, Information, Medien Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland (Medienpädagogischer Forschungsverband Südwest, Hrsg.). <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2024/>

Kielholz, P., & Ladewig, D. (1973). Die Abhängigkeit von Drogen. Deutscher Taschenbuch-Verlag.

Paschke, K., Cloes, J.-O., & Thomasius, R. (2023). Res@t: Resource-Strengthening Training for Adolescents with Problematic Digital-Media Use and their Parents. *SUCHT*, 69(2), 75–85. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000810>

saferinternet.at. (2025). Jugend-Internet-Monitor. <https://www.saferinternet.at/services/jugend-internet-monitor>

Mehr Leben - weniger Screen: so kann's klappen!

Kennst du das? Du scrollst durch Social Media, zockst oder streamst und merkst plötzlich, dass mehr Zeit vergangen ist, als du wolltest? Keine Sorge, du bist nicht allein! Hier sind ein paar smarte Tipps, um deinen Medienkonsum bewusster steuern zu können und mehr Zeit für andere Dinge zu haben:

KLASSISCHE UHR STATT HANDY-CHECK

Hol dir eine Armbanduhr, um die Zeit zu checken – so bleibt das Handy länger in der Tasche und du wirst weniger abgelenkt.

NACHPARKPLATZ FÜRS HANDY

Mach dein Schlafzimmer zur handyfreien Zone. Ein normaler Wecker hilft dir morgens aufzustehen, ohne dass du direkt aufs Handy schaust.

FESTE ONLINE-ZEITFENSTER SETZEN

Lege bewusst Zeiten fest, in denen du online bist, zockst oder Nachrichten checkst. So hast du mehr Kontrolle über deine Bildschirmzeit.

AUS DEN AUGEN, AUS DEM SINN

Packe Geräte, die du nicht brauchst, einfach weg. Je weniger du sie siehst, desto weniger wirst du sie nutzen.

FAMILIEN- ODER SCHUL-HANDYKISTE

Alle legen ihre Handys für eine bestimmte Zeit in eine Kiste. So kann man ungestört quatschen, essen, lernen oder einfach chillen – ohne ständige Ablenkung.

HANDY EINFACH MAL ZU HAUSE LASSEN

Falls das nicht geht, dann stecke es tief in den Rucksack und schalte es in den Flugmodus. So wirst du weniger in Versuchung geführt.

TELEFONIEREN STATT DAUERNACHRICHTEN

Ein kurzes Telefonat spart oft viel mehr Zeit als unzählige Text- oder Sprachnachrichten hin und her zu schicken.

GRUPPENCHATS STUMM SCHALTEN

Nicht jede Nachricht muss sofort beantwortet werden. Stumm geschaltete Chats helfen, nicht ständig abgelenkt zu werden.

DIGITAL DETOX AUSPROBIEREN

Plane bewusste „Offline-Zeiten“, z. B. einen ganzen Tag ohne Social Media oder eine handyfreie Stunde vor dem Schlafen.

NEUE HOBBYS ENTDECKEN

Nutze die gewonnene Zeit für Sport, Musik, kreative Projekte oder Treffen mit Freunden – es gibt so viele Möglichkeiten!



SELBSTTEST

Alles noch normal? Teste dich selbst!
(Gaming, Social Media, Streaming)



ZUM VERTIEFEN

das SUPRO Medien Padlet



ZUM VERTIEFEN

der SUPRO Podcast

suprotalk - Süchtig nach digitalen Welten? Was Eltern und Pädagog:innen wissen sollten...

Die folgenden Beispiele aus dem SUPRO-Alltag zeigen häufig gestellte Fragen und Herausforderungen im Umgang mit digitalen Medien. Sie bieten eine praxisnahe Unterstützung und wertvolle Anregungen für Eltern und Pädagog:innen.



Hilfe, mein:e Schüler:in ist medien-süchtig!

SITUATION: Ein:e Schüler:in verbringt täglich Stunden vor dem Handy, der Konsole oder dem Computer. Auch die Eltern berichten: Sobald das Kind nach Hause kommt, verschwindet es in seinem Zimmer und taucht in digitale Welten ein – sei es beim Gaming, auf Social Media oder beim endlosen Scrollen durch Videos. Ist dieses Kind medien-süchtig?

ANTWORT: Als Suchtpräventionsexperte stelle ich zunächst einige Fragen: Wie läuft es in der Schule oder Ausbildung? Welche Hobbys gibt es? Hat das Kind Geschwister oder Haustiere? Ich beleuchte das gesamte Umfeld, um ein besseres Bild zu bekommen. Wichtig ist auch, wie lange schon das Gefühl besteht, dass der Medienkonsum übermäßig ist.

Wenn der Medienkonsum keine gravierenden negativen Auswirkungen auf Schule, soziale Kontakte oder die körperliche Gesundheit (z. B. Schlaf, Ernährung) hat, kann er noch im Rahmen einer normalen Entwicklung liegen.

Wichtig ist, dass medienfreie Angebote und alternative Möglichkeiten zur Verfügung stehen und genutzt werden.



Hilfe, mein Kind rastet komplett aus, wenn ich den Medienkonsum eingrenzen möchte!

SITUATION: Kaum spreche ich das Thema Medienkonsum an, eskaliert die Stimmung. Jeden Tag gibt es Streit, weil ich mein Kind bitte, das Handy wegzulegen oder die Spielzeit an der Konsole zu reduzieren. Schon kleinste Einschränkungen führen zu heftigen verbalen Auseinandersetzungen – es wird geschrien, Türen werden geknallt, manchmal fliegen sogar Gegenstände durch die Luft. Ich fühle mich hilflos und überfordert, weil jede Diskussion im Chaos endet. Ich frage mich, ob das noch eine normale Trotzreaktion ist oder ob mein Kind die Kontrolle über seinen Medienkonsum verloren hat.

ANTWORT: Das klingt sehr belastend. Wenn Eltern Grenzen setzen, ist es nicht ungewöhnlich, dass Kinder und Jugendliche dagegen rebellieren. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, diese Auseinandersetzungen nicht zu vermeiden, sondern standzuhalten und Orientierung zu bieten.

In einer eskalierenden Situation hilft es oft, Ruhe zu bewahren, sich nicht auf einen Machtkampf einzulassen und aus der Situation auszusteigen. Wichtig ist, das Gespräch später in einem ruhigen Moment nachzuholen und gemeinsam zu reflektieren, wie man besser miteinander umgehen kann und welche Mediennutzungsregeln für beide Seiten in Ordnung sind.



Hilfe, mein Kind interessiert sich nicht mehr für die Familie!

SITUATION: Früher hat mein Kind gerne an Familienaktivitäten teilgenommen – gemeinsame Ausflüge, Skitage oder einfach ein Spieleabend zu Hause. Doch in letzter Zeit hat sich das völlig verändert. Wenn wir vorschlagen, etwas zusammen zu unternehmen, kommt nur ein genervtes Augenrollen oder eine knappe Absage wie: „Kein Bock.“ Stattdessen zieht es sich zurück, verbringt Stunden am Handy oder Computer und scheint sich nur noch für seine Freunde oder Online-Aktivitäten zu interessieren. Selbst einfache Gespräche sind schwierig geworden – auf Fragen bekomme ich einsilbige Antworten oder werde komplett ignoriert. Ich frage mich, ob das eine normale Phase ist oder ob unser Familienzusammenhalt langsam zerbricht.

ANTWORT: Es ist ganz normal, dass Jugendliche zunehmend ihre Freizeit selbstständig gestalten und sich auch außerhalb der Familie orientieren – sei es in der realen oder virtuellen Welt. Diese Abgrenzung gehört zur Entwicklung dazu.

Dennoch bleibt es wichtig, als Familie gemeinsame Rituale beizubehalten, etwa ein regelmäßiges Abendessen oder andere feste Treffpunkte im Alltag. Auch wenn Jugendliche mehr Eigenständigkeit einfordern, sollten sie immer wissen: In der Familie gibt es jederzeit ein offenes Ohr und Unterstützung, wenn sie gebraucht wird.

Gefährlich oder ganz normal?

Das Einstiegsalter für den Konsum von Nikotin liegt in Österreich aktuell bei ca. 14 Jahren. Über die Hälfte der 18-Jährigen in Vorarlberg hat Cannabis zumindest schon einmal probiert. Koffein wird von Jugendlichen in den unterschiedlichsten Formen konsumiert. Ist das normal? Und warum konsumieren Jugendliche überhaupt psychoaktive Substanzen?



Die meisten Konsumerfahrungen machen junge Menschen – auch in Vorarlberg – bereits in ihrer Teenagerzeit. Dies hat verschiedene Gründe: Einerseits führt die „Neuverkabelung“ des Gehirns in der Pubertät zu einer noch unzureichenden Integration neurokognitiver Systeme, was unter anderem die jugendliche Experimentierfreude und Risikobereitschaft fördert. Andererseits besteht in der Fachwelt Einigkeit darüber, dass Substanzkonsum bei alterstypischen Entwicklungsaufgaben – wie der Ablösung vom Elternhaus, der Entwicklung eines eigenen Wertesystems sowie eines Selbstkonzepts und einer eigenen Identität – tatsächlich eine Rolle spielen kann.

Für Unternehmen, die Genussmittel herstellen, ist es auch aus marktwirtschaftlicher Sicht sinnvoll, Menschen möglichst früh an ihre Produkte zu gewöhnen und sie langfristig zu binden. Dadurch werden Jugendliche zu einer der zentralen Zielgruppen dieser Unternehmen. Besonders bei Nikotin lässt sich dieses Vorgehen gut beobachten.

NIKOTIN ALS „EINSTIEGSDROGE“?

Im Zusammenhang mit den genannten Entwicklungsaufgaben nimmt Nikotin eine besondere Rolle ein. Es ist die am weitesten verbreitete Substanzabhängigkeit in Österreich und oft auch die erste psychoaktive Substanz, die Jugendliche konsumieren. Sie birgt sowohl ein hohes Sucht- als auch ein beträchtliches Schadenspotenzial. Zwar ist die Wahrnehmungsveränderung von Nikotin nicht so stark wie bei anderen Substanzen, doch das Rauchen von Tabak kann für Jugendliche als Symbol für die Ablösung vom Elternhaus, als gewollte Normverletzung oder als Zeichen von Erwachsensein, interpretiert werden.

In den letzten Jahren ist in Vorarlberg jedoch zu beobachten, dass rauchfreie Nikotinprodukte unter Jugendlichen immer beliebter werden:

VAPES

Früher als E-Zigaretten oder E-Shishas bekannt, werden diese Geräte heute meist als „Vapes“ bezeichnet – eine Kurzform von „Vaporizer“ (englisch für Verdampfer). Im Gegensatz zu Zigaretten und Nikotinbeuteln werden Vapes (mit Ausnahme von British American Tobacco) nicht von großen Tabakkonzernen vertrieben. Einer der erfolgreichsten Hersteller ist Elfbar mit Sitz in China. Auch einige Deuschrapper haben diesen Markt für sich entdeckt und vertreiben Vapes unter ihren eigenen Marken. Das Marketing der Tabakindustrie setzt mit farbenfrohen Designs und verschiedenen Geschmacksrichtungen gezielt auf Jugendliche als potenzielle Kund:innen. Aromen wie „Strawberry Ice“, „Blueberry Raspberry“ oder „Melone“ erinnern an den süßlichen Geruch von Fruchttabak in Wasserpfeifen und verleiten dazu, das Produkt zumindest auszuprobieren. Studien zeigen, dass Jugendliche, die Vapes nutzen, ein höheres Risiko haben, später

auf herkömmliche Zigaretten oder nikotinhaltinge Vapes umzusteigen. Selbst nikotinfreie Vapes erhöhen oft die Wahrscheinlichkeit, später Nikotin zu konsumieren. Es ist daher wichtig zu erwähnen, dass der Verkauf und Konsum von nikotinhaltingen Produkten in Vorarlberg erst ab 18 Jahren erlaubt ist.

NIKOTINBEUTEL & SNUS

„Snus“ ist ein traditionelles schwedisches Tabakprodukt und besteht aus fein gemahlenem Tabak, der mit Wasser, Feuchthaltemitteln, Aromen und Salz behandelt wird. Der Verkauf von Snus wurde 1992 innerhalb der EU – mit Ausnahme von Schweden – verboten. Aufgrund der Nähe zur Schweiz, wo der Verkauf erlaubt ist, hat sich jedoch ein florierender Schwarzmarkt etabliert. Verkaufsstellen direkt an der Grenze zeugen von dieser Entwicklung. In Vorarlberg ist der Konsum von „echtem“ Snus daher weiter verbreitet als in anderen Bundesländern. Nikotinbeutel hingegen enthalten im Gegensatz zu Snus keinen Tabak. Ihre Aufmachung und Konsumweise erinnern jedoch stark an Snus. Sie bestehen aus Pflanzenfasern, Tee und Salzen als Trägerstoffe, die mit Nikotin bedampft werden. Da diese „tabakfreien Nikotinbeutel“ derzeit nicht unter das Tabak- und Nichtrauchererschutzgesetz fallen, ist ihr Verkauf und ihre Bewerbung in Österreich nicht verboten.



Mythen-Check:

Dass Snus mit feinen Glassplittern angereichert sei, damit das Nikotin schneller in die Blutbahn gelangt, ist eine Fehlinformation, die zustande kam, weil das im Snus enthaltene Salz nach zu langer und trockener Lagerung auskristallisiert und dann bei entsprechendem Lichteinfall reflektiert.



ES KIFFEN DOCH EH ALLE

Während einige Länder Cannabis zumindest entkriminalisiert haben, bleibt der Besitz in Österreich strafbar. Cannabis ist die am häufigsten konsumierte illegale Substanz in Österreich. Über 35 % der 18-Jährigen in Vorarlberg haben Cannabis schon zumindest einmal probiert. Es lässt sich beobachten, dass die gesellschaftliche Akzeptanz langsam zunimmt und insbesondere junge Menschen Cannabis oft als harmlose Droge ansehen.

Der Konsum von Cannabis kann kurzfristig zu Rauschzuständen, veränderter Wahrnehmung und Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten führen. Langfristig kann regelmäßiger Konsum insbesondere in jungen Jahren die Gehirnentwicklung negativ beeinflussen und das Risiko für psychische Erkrankungen wie Angststörungen oder Psychosen erhöhen. Früher Cannabiskonsum steigert das Risiko für Abhängigkeit und schulische sowie soziale Probleme.

Ein gesteigertes Risiko besteht durch die zunehmende Verbreitung hoch potenter Produkte. Diese können deutlich stärkere und unvorhersehbare Wirkungen haben und sind mit stärkeren Risiken verbunden.



Mythen-Check:
Vielfach wird die Meinung vertreten, dass eine gewisse Menge Alkohol gesund ist. Wahr ist jedoch, dass es keine „gesunde“ Menge Alkohol gibt.



„ALKOHOL IST DOCH NORMAL“

Alkohol ist hierzulande die am weitesten verbreitete psychoaktive Substanz und gesellschaftlich tief verankert. Während das erste Probieren oft im familiären Umfeld oder auf Feiern stattfindet, wird Alkohol für viele Jugendliche schnell zu einem festen Bestandteil sozialer Interaktionen. Er dient häufig dazu, Hemmungen abzubauen, sich in Gruppen zu integrieren oder auch als Zeichen des Erwachsenwerdens..

Besonders problematisch ist, dass Alkohol trotz seiner gesundheitlichen Risiken oft verharmlost wird. Werbung für alkoholische Getränke zeigt meist fröhliche, unbeschwerte Szenen und vermittelt das Bild, dass Alkohol Genuss und Geselligkeit fördert.

Gerade Mischgetränke mit Energy-Drinks oder Alkopops sprechen gezielt eine jüngere Zielgruppe an und machen den Einstieg in den Alkoholkonsum besonders leicht.

Studien zeigen, dass Jugendliche, die früh regelmäßig Alkohol trinken, ein erhöhtes Risiko für spätere Alkoholabhängigkeit haben. Zudem beeinträchtigt Alkohol in jungen Jahren die Gehirnentwicklung und erhöht die Wahrscheinlichkeit für impulsives Verhalten und riskante Entscheidungen. In Österreich ist der Konsum und Erwerb alkoholischer Getränke für Jugendliche unter 16 Jahren verboten; hochprozentiger Alkohol darf erst ab 18 Jahren konsumiert werden.



Mythen-Check:
Wenn wir mit Jugendlichen arbeiten, behaupten sie immer wieder, dass Cannabis nicht abhängig macht. Leider ist das Gegenteil der Fall: Cannabis ist die illegale Substanz, wegen der die meisten Patien:innen eine Therapie in der Therapiestation Carina beginnen.



PUBERTÄT UND PRÄVENTION

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Jugendliche Substanzen zumindest ausprobieren. Die Pubertät ist jedoch eine besonders sensible Phase, in der schnell die Grundlage für eine spätere Suchterkrankung gelegt werden kann. Daher müssen Jugendliche dabei unterstützt werden, möglichst schadlos und ohne Abhängigkeit durch diese Zeit zu kommen und einen verantwortungsvollen Umgang mit Substanzen zu entwickeln.

Wichtige Rahmenbedingungen hierfür sind Altersbeschränkungen sowie Werbe- und Verkaufsverbote. Ergänzend dazu bieten Lebenskompetenzprogramme, die seit über 20 Jahren von der SUPRO in Vorarlberger Kindergärten und Schulen umgesetzt werden, eine wertvolle Grundlage. Darauf aufbauend erhalten Jugendliche gezielte Informationen über Sucht und Substanzen – beispielsweise durch Infolyer und Workshops in Schulen, Integrationszentren und Lehrbetrieben.



CHRISTIAN RETTENBERGER, BA, MSc
Suchtberater, Experte für Gesundheitsförderung und Prävention, Fachbereich: Jugendliche ab 14 J., Sekundarstufe II und Arbeitswelt

Quellen:
Arnaud Nicolas; Thomasius Rainer: Substanzmissbrauch und Abhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen, 2019, Kohlhammer
Rettenberger Christian: Cannabiskonsum bei Jugendlichen in Vorarlberg, St. Pölten, 2020
Vuse - <https://www.vuse.com/de/de/>
<https://www.sozialversicherung.at>

#realstory - SNUS

Im persönlichen Gespräch mit Fabian, 20

Erfahrungen, Konsum und die Folgen



FABIAN, DU KONSUMIERST SNUS BZW. NIKOTINBEUTEL, WARUM?

Fabian: Entspannen ist für mich ohne Snus nicht mehr so wirklich möglich und angenehm. Es hilft mir „runterzukommen“ und zu chillen. Ohne Snus fühlt sich nichts mehr wirklich so gut an. Sobald ich 30 Minuten bzw. maximal zwei Stunden keinen Beutel konsumieren kann, werde ich definitiv unruhig.

KANNST DU DICH NOCH AN DEINEN ERSTEN KONSUM ERINNERN?

Fabian: Mit ca. 13 Jahren hatte ich zum ersten Mal eine Vape, die hat mir meine Mutter jedoch sehr rasch abgenommen. Ich war damals in der Klasse eher ein Außenseiter, hatte andere Interessen und erlebte eine sehr belastende Zeit, da mein Vater starb. Ich fand außerhalb der Schule einige „Freunde“, die wesentlich älter als ich waren, dort wurde regelmäßig Nikotin konsumiert. Anfangs blieb ich noch stur, doch schnell wurde ich neugierig und probierte meinen ersten Snus mit 14 Jahren. Der erste Snus war komisch, ein Gefühl welches ich nicht kannte.

WAS WAR AUS HEUTIGER SICHT DEIN KONSUMMOTIV DAMALS?

Fabian: Es war definitiv eine Mischung aus Neugier, dem Wunsch nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe und auch meine belastende Situation damals.

» Neugierde und der Wunsch nach Zugehörigkeit... «

WIE HAT SICH DEIN KONSUM DANN WEITERENTWICKELT?

Fabian: Anfangs war die Wirkung stärker als heute. Ich ging schnell zum Rauchen über und es wurde wie ein Stopp & Go. Einmal rauchte ich, dann wieder 2-3 Wochen gar nicht. Zum Beginn der Ausbildung fing der tägliche Konsum an. Zum einen hatte ich an meinem Ausbildungsplatz einen schweren Start ins Berufsleben und zum anderen wollte ich zu den Älteren dazugehören. In der Firma damals war der Konsum von Nikotin ganz normal und akzeptiert.

WIE HAT DEIN „UMFELD“ DAMALS AUF DEINEN KONSUM REAGIERT?

Fabian: Ein damaliger „Kollegenkreis“ von mir hat konsumiert, so bin ich damit in Kontakt gekommen. Im Freundeskreis, mit welchem mich heute noch einiges verbindet, wird klassisch geraucht. Mit diesen Menschen konnte ich früher schon darüber reden und Fragen stellen. Meine Mama rauchte selbst, aber sagte zu mir, dass Probieren in Ordnung sei, es aber nicht zur Gewohnheit werden sollte.

WIE VIEL KONSUMIERST DU MOMENTAN?

Fabian: Heute konsumiere ich zu 99% Snus, täglich ca. 20 Stück (1 Dose), selten Zigaretten.

IN WELCHEN SITUATIONEN KONSUMIERST DU HEUTE UND WARUM?

Fabian: Eigentlich zu jeder Zeit. Schon am frühen morgen, um gechillt in den Tag zu starten, nach dem Essen zur Verdauung, tagsüber zum Genuss oder beim Sport. Es ist für mich nicht tatsächlich leistungssteigernd, aber

durch die körperliche Betätigung und den gleichzeitigen Konsum, spüre ich die Wirkung des Nikotins stärker und fühle mich dadurch zusätzlich gepusht. Meistens nehme ich Snus aber zum „Runterkommen“, entspannen geht ohne Nikotin kaum mehr.

WÜRDDEST DU SAGEN, DU BIST SÜCHTIG?

Fabian: Süchtig klingt für mich so hart. Natürlich bin ich süchtig, aber es ist für mich etwas anderes. Für mich ist ein Süchtiger, jemand der Hilfe benötigt, wie z.B. alkoholkrank oder drogenabhängige Personen. Der Unterschied ist für mich, dass Snusen zwar schädlich ist, aber es kontrolliert nicht so stark die wichtigen Dinge in meinem Leben (Job, Beziehung...) und beeinflusst auch nicht zu stark meinen Alltag. Nikotin ist jedenfalls gesellschaftlich mehr akzeptiert als andere Substanzen.

» ...Natürlich bin ich süchtig, aber das klingt so hart... «

WELCHE NACHTEILE BZW. KONSUMFOLGEN HAST DU BISHER SELBST ERLEBT?

Fabian: Es geht definitiv ins **Geld**. Eine Dose kostet aktuell ca. 6,50 Euro. Das sind bei meinem Konsum im Jahr ungefähr 2400 Euro, also mindestens ein ganzes Monatsgehalt. **Körperlich** sind bei mir das Zahnfleisch/ die Schleimhaut unter der Oberlippe wund, offen und weiß verfärbt – das geht auch nicht mehr weg. **Psychisch** merke ich, dass ich bei einem Verzicht von einer halben Stunde, spätestens aber nach zwei Stunden definitiv unruhig werde und sich eine innere Anspannung aufbaut.

HAST DU SCHON EINMAL VERSUCHT MIT DEM „SNUSEN“ AUFZUHÖREN?

Fabian: Ich habe schon überlegt aufzuhören, doch im Moment fehlt mir noch die Motivation dazu. Heute Morgen habe ich mir vorgenommen, erst bei der Arbeit Snus zu nehmen. Nachdem ich fünf Minuten wach war, dachte ich mir: „Scheiße... - es geht nicht, ich brauche Nikotin wirklich.“ Das war nicht so cool, aber ich habe dann einen genommen und mir gedacht – okay ist halt jetzt so. Wenn ich wirklich starke gesundheitliche Probleme bekommen würde, (Zahnausfall oder Krebs z.B.) würde ich definitiv aufhören. Im Moment habe ich diesen Grund noch nicht.

» ...bei einem Verzicht spüre ich definitiv wie ich unruhig werde. «

WAS HÄTTEST DU DAMALS GEBRAUCHT, DASS DEIN „PROBIERKONSUM“ NICHT ZU EINER REGELMÄßIGKEIT WIRD?

Fabian: Eine Bezugsperson, die mich als Mensch sieht und der ich vertrauen kann. Definitiv auch striktere Regeln in der Schule und im Betrieb, sowie auch zu Hause. Auf alle Fälle auch Aufklärung – richtige Informationen darüber. Aus heutiger Sicht wäre es besser gewesen, ich hätte Snus gar nie erst probiert, davon würde ich jungen Menschen auch definitiv abraten. Wenn du Snus nicht kennst, kannst du gut ohne leben, aber wenn du es einmal nimmst, wird's schwierig wieder davon wegzukommen.

» ...Eine Bezugsperson die mich als Mensch sieht und der ich vertrauen kann. «

WAS GLAUBST DU, WIE KÖNNEN ERWACHSENE PERSONEN JUGENDLICHE DABEI UNTERSTÜTZEN, NICHT SÜCHTIG ZU WERDEN?

Fabian: Ich glaube, eine große Verantwortung liegt bei den Eltern. Aus eigener Erfahrung kann ich aber auch sagen, dass es in Schulen und Firmen zu viele Konsummöglichkeiten gibt. Was im Büro einer Firma besprochen wird, wird selten bis nie auf der Baustelle umgesetzt. Zusätzlich haben die Jugendlichen ein Privatleben, in dem sie tun können was sie wollen. Es braucht aber sicher mehr Grenzen und Regeln zu Hause, an Schulen und in Betrieben, vielleicht auch vom Staat, um das Konsumieren einzuschränken. Das gilt für mich auch in Bezug auf die digitalen Medien. Durch die uneingeschränkte Nutzungsmöglichkeit hat man viel zu viele Informationen, Zugang zu jeder Zeit und zu allem was man will. Es ist wichtig, das reale Leben zu leben, weg von Handy und Co. in den Wald gehen, Klettern, Baden, Radfahren und das ohne Handy, damit man sich selbst und das Leben wieder besser spürt. Es wird immer Konsumenten geben, ob man Prävention betreibt oder nicht, aber man kann es dadurch sicher einschränken.

» Es ist wichtig, das reale Leben zu leben... damit man sich selbst und das Leben wieder besser spürt... «

DU HAST MIT 12 JAHREN EINE SEHR SCHWERE ZEIT DRUCHLEBT, WEIL DEIN VATER GESTORBEN IST. WAS HAT DIR DAMALS GEHOLFEN?

Fabian: Ich denke, dass das Umfeld (Freunde, Familie...) wichtig ist, um dich aufzufangen. In der Schule hätte ich mir gewünscht, dass eine Lehrperson mal unter vier Augen sagt, dass er/sie sieht, dass es mir nicht gut geht und vielleicht sowas sagt wie: „Wenn du reden magst, ich bin da.“ Es geht einfach ums „Gesehenwerden“ als Mensch. Es braucht für sehr belastende Ereignisse jedenfalls auch die Möglichkeit einer professionellen Unterstützung. Jugendliche sollen sich bei starken psychischen Belastungen nicht davor scheuen, auch mal einen Termin bei einem Facharzt (Psychiater) wahrzunehmen, der kann einen, wenn es notwendig ist, auch mit Medikamenten vorübergehend unterstützen. Jedenfalls habe ich auch die Psychotherapie als hilfreich empfunden. Man kann dort alles erzählen, es hört einem jemand wirklich zu und hilft dir die Krisensituation zu bewältigen, ohne dass was man gesagt hat, weitererzählt wird.

» Es geht ums „Gesehenwerden“ als Mensch und auch um keine Scheu davor zu haben Hilfe anzunehmen. «



KOSTENLOSE UND ANONYME HILFE:

Nikotinstopp:

Rauchfreitelefon: 0800 810 813



RAUCHFREI
www.rauchfrei.at

Angebote der österreichischen Gesundheitskasse:



NIKOTINFREI LEBEN
www.gesundheitskasse.at

psychische Belastung/Krisen:

Rat auf Draht:

- > Telefon: 147
- > Chat: www.rataufdraht.at/chatberatung
- > Facebook, Instagram, Tiktok
- > WhatsApp Broadcast



RAT AUF DRAHT
www.rataufdraht.at

Telefonseelsorge:

- > Telefon: 142
- > WhatsApp-Nachrichten: 0660 142 01 42 (tägl. von 17:30 - 19:30)



TELEFONSEELSORGE
www.142online.at

Gesundheit in Vorarlberg:

Gesundheitsberatung:

- > Telefon: 1450



TELEFONISCHE GESUNDHEITSBERATUNG
www.1450-vorarlberg.at



VORARLBERGER GESUNDHEITS APP
www.xsund.at

ready4life:

Die interaktive Coaching App für Jugendliche und junge Erwachsene



COACHING APP
www.ready4life.at

„Selbstverletzendes und suizidales Verhalten bei Jugendlichen“



MAG. ANDREAS PRENN

Leitung SUPRO,
Gesamtverantwortung der Fachstelle,
Vernetzung & Gremienarbeit,
Ansprechpartner für Medien/Presse,
Politik, Gemeinde und Vereine

Fast alle Jugendlichen erleben pubertäre Krisen. Die körperliche Entwicklung, die gesellschaftlichen Erwartungen, die Planung der eigenen Zukunft und die gleichzeitige Ablösung vom Elternhaus stellen gewaltige Herausforderungen für die Jugendlichen dar. Dazu kommen, auf Grund des sich ändernden Hormonhaushaltes, bisher unbekannte Empfindungen und Gefühle.

Ein Großteil der Jugendlichen meistert diese Anforderungen recht gut, viele erleben diese Phase aber eher als Lebensfrust statt Lebenslust. Einige davon versinken immer tiefer in der eigenen Situation, das Gefühl von Ausweg- und Sinnlosigkeit wächst, die Einsamkeit nimmt zu.

Manche Jugendliche ziehen sich zurück, andere flüchten in exzessiven Medienkonsum und suchen scheinbar „perfekte“ Selbstinszenierungen in sozialen Medien, während es ihnen innerlich schlecht geht. Wiederum andere zeigen extreme Verhaltensweisen (politische Einstellung, extremes Risikoverhalten, Sekten, Gangs, übertriebene Selbstdisziplin wie z.B. Magersucht) und schaffen sich auf selbstzerstörerische Art Erleichterung (Alkoholkonsum, Drogenkonsum, Medikamentenmissbrauch, Selbstverletzung).

Wenn ein junger Mensch in einer Lebenskrise steckt, einen Schicksalsschlag erlebt, dann sind Suizidgedanken nicht selten. Probleme, Enttäuschungen, Ängste und Hoffnungslosigkeit machen das Leben scheinbar unerträglich, ein Gefühl völliger Ausweglosigkeit macht sich breit. Nicht immer sind junge Menschen in einer solchen Krise in der Lage, ihre Gefühle mitzuteilen und geeignete Unterstützung zu suchen. Aus Scham, Angst oder weil ihnen die Worte fehlen. Daher ist es wichtig, dass Menschen in deren Umfeld die meist vorhandenen Signale erkennen, diese ernst nehmen und das Gespräch suchen. Das rechtzeitige Gesprächsangebot und das angemessene Reagieren können Leben retten!

Eine Besonderheit suizidaler Entwicklung im Jugendalter ist, dass sich Suizidalität oft besonders rasch aus einer Krisensituation heraus entwickelt, ohne dass auch im Nachhinein eine „Vorgeschichte“ erkennbar wäre. Dies liegt an mehreren Faktoren, die für das Jugendalter charakteristisch sind.



DIE BEDEUTSAMKEIT DER PEERGROUP

Im Jugendalter wird die Meinung der Gleichaltrigen wichtiger als die der Erwachsenen. Viele Jugendliche wenden sich in Krisen lieber an Freund:innen als an Eltern oder Lehrpersonen. Die Freund:innen sind mit dieser Verantwortung oft überfordert – oder erkennen die „Brisanz“ nicht. Manchmal wird eine einzige Freundin zur Geheimnisträgerin oder ein Freund zum Geheimnisträger gemacht, was enormen Druck erzeugen kann.

JUGENDEGOZENTRISMUS

Die kognitive und emotionale Entwicklung im Jugendalter bringt bestimmte Denk- und Gefühlsmuster mit sich. Diese Besonderheiten werden auch als „Jugendegozentrismus“ beschrieben und bestehen aus drei Aspekten:

- **Erlebte Einzigartigkeit:** Jugendliche glauben oft, dass niemand sie so versteht wie sie selbst. Keine erwachsene Person habe je so geliebt oder gelitten.
- **Imaginäres Publikum:** Sie haben das Gefühl, ständig im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen – was anfällig für Scham, Verunsicherung und Perfektionismus macht.
- **Persönliche Fabel:** Viele Jugendliche inszenieren sich selbst wie eine Hauptfigur in einem Roman oder Film. Suizidgedanken können dabei Teil eines inneren „Drehbuchs“ werden – beeinflusst durch Medien, Vorbilder oder Online-Foren.

RISIKOVERHALTEN & IMPULSIVITÄT

Jugendliche – insbesondere männliche – neigen häufiger zu Risikoverhalten. Sie suchen Grenzerfahrungen, sind impulsiver und leben stärker im Moment. Gerade deshalb können Suizidhandlungen auch spontan geschehen – ohne lange Vorgeschichte oder erkennbare Anzeichen.

Wenngleich durchgeführte Suizidhandlungen bei Jugendlichen in der Pubertät glücklicherweise seltene Ereignisse sind, so sind Suizidgedanken bei Jugendlichen keine Seltenheit. In einer repräsentativen Studie gaben 57 der befragten Schüler:innen an, schon einmal Todeswünsche verspürt zu haben. Bis zu 30% der jungen Menschen erleben depressive Phasen. Dennoch ist es nicht immer so einfach, das Verhalten der Jugendlichen – vor allem in der Pubertät – zu verstehen und richtig einzuordnen. Wann geben bestimmte Äußerungen, bestimmte Signale und Verhaltensweisen berechtigterweise Anlass zur Sorge? Welche Hinweise müssen ernst genommen werden und wie soll man richtigerweise und angemessen reagieren?

Suizidprävention bedeutet nicht nur Suizidhandlungen zu verhindern, sondern jungen Menschen Mut zu machen, über ihre Probleme zu sprechen und Perspektiven sowie Hilfsangebote in Krisen aufzuzeigen:

Ich höre zu – Ich frage nach – Ich hole Hilfe

Aus Angst etwas falsch zu machen, trauen sich viele nicht, nachzufragen bzw. das Thema anzusprechen. Das rechtzeitige Gesprächsangebot, das angemessene Reagieren kann jedoch Leben retten!

BESONDERE BEDEUTUNG DER SCHULE

Die Schule ist mehr als ein Lernort: Sie ist für viele Jugendliche ein sozialer Anker, ein Ort mit klaren Strukturen, regelmäßigen Kontakten und Bezugspersonen außerhalb der Familie.

Ein gutes Klassenklima und ein unterstützendes Umfeld können entscheidende Schutzfaktoren sein. Gleichzeitig können Schulstress, Leistungsdruck und soziale Ausgrenzung belastend wirken – und Risikofaktoren darstellen.

Lehrpersonen haben daher eine Schlüsselrolle in der Suizidprävention: durch Beobachtung, Offenheit, Gespräche – und durch die Vermittlung professioneller Hilfe, wenn nötig.

Wenn Sie unsicher sind oder Unterstützung brauchen – es gibt Hilfe. Information, Hilfe und konkrete Ansprechpartner finden Sie unter **bittelebe.at**:



FÜR JUGENDLICHE



FÜR ERWACHSENE

vgl. Kratzer Dietmar, Barbara Juen: Suizidalität und Suizidprävention bei Kindern und Jugendlichen. In: Johanna Gerngroß (Hrsg) Suizidalität und Suizidprävention bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, 2020 ISBN 978-3-608-40019-9)

Ich höre zu,



Ich frage nach,



Ich hole Hilfe,



wenn eine Freundin oder ein Freund Suizidgedanken hat!

Mach du das auch!



www.bittelebe.at



142

Beziehung statt Erziehung – Tipps für die Begleitung von Jugendlichen.

» I'm just a poor boy,
nobody loves me «

Freddie Mercury,
„Bohemian Rhapsody“, 1975



Dieses Grundgefühl, dass Erwachsene nicht verstehen, wie es mir geht, ist typisch für die Jugendzeit. Jugendliche sind nicht nur sensibel in Bezug auf die eigene Gefühlswelt, sondern haben sehr feine Antennen in Bezug auf das, wie es Erwachsene mit ihnen meinen, ob diese ehrlich sind oder nur etwas vorzuspielen versuchen. Wir neigen zu dem Versuch, Jugendliche in die Spur zu bringen, also erzieherisch auf sie einzuwirken. Doch wer schon mal versucht hat, einen Jugendlichen zu erziehen, der weiß, dass dies eine unmögliche Mission ist. Besser ist es, Beziehung anzubieten, zu ermöglichen und aufrechtzuerhalten. Zuhören, ernst nehmen und reflektieren fördert die Entwicklung zu einer eigenständigen Persönlichkeit.

BEZIEHUNG STATT ERZIEHUNG. TIPPS FÜR DIE BEGLEITUNG VON JUGENDLICHEN.

Wenn man Jugendliche beim Erwachsenwerden begleiten darf, sei es als Elternteil, als Lehrperson, als Ausbilder:in, als Betreuer:in oder Berater:in, braucht es: Mut, Gelassenheit, Vertrauen, Beziehungsangebote und Neugier.

Mut, Klartext zu reden und auch mal streiten zu müssen. Dinge ansprechen und dabei ehrlich seine Meinung zu vertreten - aber nicht zu versuchen, diese Meinung überstülpen zu müssen, sondern sie zu platzieren, wie die Tulpenzwiebel aus der vielleicht im Frühling etwas wächst. Es ist kein Wettkampf um die richtige Lebenseinstellung, sondern ein Überzeugt-sein von den eigenen Werten und Idealen.

Gelassenheit bei all den offensichtlichen Verfehlungen die Jugendliche an den Tag legen. Sich nicht von Provokationen, die zu einer gesunden Entwicklung dazu gehören, ständig zur Weißglut treiben zu lassen. Auch mal darüber hinwegzulächeln, lernen zu erkennen, wenn es sich nicht mehr auflösen lässt und sich die Gemüter besser abkühlen sollten. Der größte Liebesbeweis aus dem Munde eines Pubertierenden ist: „Ich hasse dich!“. Ich kann nur hassen, was mir wichtig ist.

Vertrauen darauf, dass Jugendliche die Welt zu einem besseren Ort machen wollen. Dass sie ihre Zukunft so gestalten wollen, dass sie zufrieden und glücklich werden. Es ist nicht ihr Ziel zu zerstören, sondern zum Positiven zu verändern. Wir erwachsene Bezugspersonen sind dazu da, ihnen diese Möglichkeiten zu schaffen.

Beziehung anbieten und sich als Person den Jugendlichen zu präsentieren, die erwachsen geworden ist, die einen Beruf erlernt hat, die selbständig geworden ist, sich ein eigenes Leben aufgebaut hat - im Laufe dieser Entwicklung aber auch immer wieder in Situationen geraten ist, wo nicht ganz klar war, wie es jetzt weitergehen soll. Gerade Jugendliche haben ein sehr gutes Gespür dafür, wenn jemand ehrlich ist und ihnen nichts vorgespielt wird.

Neugierig sein, auf die Lebensrealität von Heranwachsenden. Interesse zeigen, immer wieder nachfragen, auch wenn die Antworten auf einfache Fragen, z.B. „Wie wars im Kino?“ knapp und inhaltsleer sind - „War eh super“. Dadurch wird Beziehung gehalten und die Bindung reißt nicht ab.

Es gibt Momente im Leben, in denen die Beziehungsdynamik so verfahren ist, dass es wichtig ist, sich mit jemandem aus dem Freundeskreis oder der Familie auszutauschen, der nicht in dieser Dynamik steckt. Ein Blick von außen kann zur Beruhigung beitragen.

Es gibt im Land Vorarlberg auch ein sehr gut ausgebautes Beratungssystem. Scheuen Sie sich nicht, dies in Anspruch zu nehmen. Es tut gut, mit jemandem zu reden.

Unterstützungsangebote in Vorarlberg sind über den Sozialroutenplan - siehe QR Code - zu finden.



SOZIALROUTENPLAN
Vorarlberg

Lebenskompetenz- programm für die Sekundarstufe 1

Die Fortbildung ist kostenlos und mit je einem Nachmittag pro Semester über vier Jahre thematisch aufbauend. Somit sind Klassenleitungen über die spezifischen Themen der Jugend von der 5. bis zur 8. Schulstufe hinweg mit ihrer Klasse begleitet.

5. SCHULSTUFE

Ressourcen aufspüren –
miteinander umgehen

- Die Klasse
- Ich selbst
- Die anderen
- Konsum
- Miteinander

6. SCHULSTUFE

Ressourcen integrieren –
Kompetenzen erweitern

- Identität
- Umgang mit Stress
- Konflikte
- Helfen und helfen lassen
- Medien

7. SCHULSTUFE

Fähigkeiten anwenden und üben

- Selbstbewusstsein
- Verantwortung
- Freundinnen/Freunde
- Geschlecht & Geschlechtsidentitäten
- Nikotin

8. SCHULSTUFE

Fähigkeiten unter schwierigen
Bedingungen aufrechterhalten

- Werbung
- Alkohol
- Streiten
- Scheitern und verlieren
- Freizeit und feiern

plus ist das optimale Programm für Lehrpersonen, die eine Klassenleitung einer 5. Schulstufe (Sek. I) übernehmen. Ziel ist es, mit speziell entwickelten Materialien und Methoden Pädagog:innen dabei zu unterstützen ein gutes Klassenklima zu fördern und somit die Basis für das soziale Lernen und eine positive Persönlichkeitsentwicklung der Schüler:innen schaffen zu können.

- > Mit jeder **plus** - Übung wächst die Kompetenz der Schüler:innen, sich der nächsten Herausforderung selbstbewusst und eigenverantwortlich zu stellen.
- > Schüler:innen werden gezielt bei der Entwicklung kognitiver, sozialer und emotionaler Kompetenzen unterstützt
- > **plus** unterstützt die Entwicklung eines förderlichen Klassen- und Lernklimas
- > **plus-Lehrpersonen** schätzen besonders die gut aufbereiteten Materialien, die sich im Unterricht unkompliziert umsetzen lassen

Die österreichischen Fachstellen für Suchtprävention garantieren als Entwickler und Träger von „plus“ ein qualitativ hochwertiges Produkt, das österreichweit evaluiert und vom Institut für Psychologie der Universität Innsbruck wissenschaftlich begleitet wird.



Die fachliche Begleitung über die vier Jahre wird von unseren engagierten plus Trainerinnen sichergestellt.

Als erfahrenes und eingespieltes Team sind Cornelia Prenn, BEd, MEd, und Mag. Cornelia Huber bereits seit über 15 Jahren gemeinsam bei plus aktiv. Mit Humor und Herz sowie ihrer hohen Fachlichkeit sind sie das Fundament unserer qualitativen 4-jährigen plus - Ausbildung.

Mag. Cornelia Huber ist als Expertin für Reflexion, Prozesse und Weiterentwicklung als externe plus - Trainerin eine wichtige Unterstützung für unser SUPRO Team.



CORNELIA PRENN, BEd, MEd
Expertin für Prävention und Gesundheitsförderung sowie Trainerin
Fachbereich: Primarstufenpädagogik und Sekundarstufe I



MARLENE LORENZ, BA
Expertin für Prävention und Gesundheitsförderung
Fachbereich: Sekundarstufe I



ANMELDUNG
direkt über PH online
oder unter info@supro.at



plus FACHNACHMITTAGE - das neue „plus-Jahreshighlight“

Die SUPRO bietet zusätzlich zur regulären plus - Ausbildung für alle plus - Lehrpersonen einen plus - Fachnachmittag an. Dieser findet nach Möglichkeit jährlich jeweils im Frühjahr zu unterschiedlichen Themen in einem offenen Format statt. Unsere plus Fachnachmittage werden jeweils auf unserer SUPRO Homepage früh genug ausgeschrieben.

Lebenskompetent werden, aber wie?

Die Basis für eine starke Persönlichkeit wird bereits im frühen Kindesalter gelegt. Die SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention verfolgt deshalb in all ihren Programmen den Lebenskompetenzansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1997), angefangen von der Elementarpädagogik bis zur Sekundarstufe 2.

Lebenskompetenzprogramme gelten als die wirkungsvollste Präventionsmaßnahme, um Sucht, Gewalt, Suizid und psychischen Störungen vorzubeugen. Wer lebenskompetent ist, kann mit den Herausforderungen des Lebens besser zurechtkommen. Gerade in der Pubertät treten viele neue Herausforderungen auf: das Ablösen vom Elternhaus, die Suche nach der eigenen Identität, hormonelle und körperliche Veränderungen, erste romantische Beziehungserfahrungen, erste experimentelle Substanzerfahrungen usw. Genau deshalb ist die Stärkung der personalen und sozialen Fähigkeiten wichtig, denn sie spielen eine wesentliche Rolle, wenn es um das psychische und physische Wohlbefinden der Jugendlichen geht (vgl. Blumenthal & Weichold, 2024, S. 6-9; Give, 2025; Beelmann, 2024, S. 155-156).

„Wer sich selbst kennt, versteht auch andere besser“

Die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen, ist die Grundlage für Empathie – beide gehören zu einer von der WHO definierten Lebenskompetenzdomäne. Wenn ich weiß, wer ich bin, was ich kann und wie ich auf andere wirke, fällt es mir leichter, mich in andere hineinzusetzen und gleichzeitig eigene Grenzen zu setzen. Als Jugendliche:r kann dies beispielsweise helfen zu erkennen, wann man eine Pause braucht und wann man sich bewusst für sich Zeit nehmen sollte.

1

*Selbstwahrnehmung
und Empathie*

3

„Über den Tellerrand blicken – mehr als nur Schwarz und Weiß“

Zur letzten wichtigen Lebenskompetenzdomäne gehören das kreative und kritische Denken. Jugendliche, die gelernt haben, über den Tellerrand zu schauen, finden oft leichter Lösungen für Probleme, da sie kreativer sind. Auch die Fähigkeit des kritischen Denkens ist besonders im Jugendalter wichtig – vor allem, wenn es um Social Media geht. Kritisches Denken hilft dabei, Informationen zu hinterfragen: Glaube ich alles, was ich online sehe? Kann ich echte Nachrichten von Falschmeldungen unterscheiden? Laut Saferinternet (2023) geben 49% der befragten Jugendlichen an, Schwierigkeiten zu haben, Fake News im Internet zu erkennen. Wer diese Kompetenz besitzt, lässt sich weniger leicht täuschen und kann sich eine differenzierte Meinung bilden.



ANGEBOTE DER SUPRO

plus

Programm zur Förderung der Lebenskompetenzen in der SEK I (5.-8. Schulstufe)



plus

Lebenskompetenzprogramm

klartext:oberstufe

Programm zur Förderung der Lebenskompetenzen in der SEK II (ab der 9. Schulstufe) u.a. mit folgenden Themen: Identität, Substanzkonsum und Verhaltenssüchte, psychische Belastungen und selbstverletzendes bzw. suizides Verhalten.



>>klartext>>

Sucht - Oberstufe

Quellen: Beelmann, A. (2018). Entwicklung und Förderung der Sozialentwicklung im Vor- und Grundschulalter. In B. Kracke & P. Noack (Hrsg.), Handbuch Entwicklungs- und Erziehungspsychologie (S. 147-162). Springer.

Blumenthal, A., & Weichold, K. (2024). Ziele und Qualitätskriterien themenübergreifender schulischer Präventions- und Entwicklungsförderungskonzepte. Unter Mitarbeit von K. Waligora. Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention (DFK). Zugriff am 25. Februar 2025 unter https://wegweiser-gruene-liste.de/fileadmin/user_upload/wwgl/PDFs/Qualitaetskriterien_themenuebergreifender_schulischer_Praeventions-_und_Entwicklungsfoerderungskonzepte.pdf.

Fingerle, M., Röder, M., & Müller, A. R. (2018). Emotionsregulation im Grundschulalter. In B. Kracke & P. Noack (Hrsg.), Handbuch Entwicklungs- und Erziehungspsychologie (S. 207-222). Springer.

Die WHO (1997) hat insgesamt fünf große Lebenskompetenzdomänen definiert, die im Laufe des Lebens erworben werden sollen.



NATHALIE GÖSSL, BEd, MEd

Expertin für Prävention und Gesundheitsförderung,
Fachbereich: Primarstufenpädagogik 6-10 Jahre

2

Kommunikations- & Beziehungsfähigkeit

„Gute Beziehungen beginnen mit guter Kommunikation“

Zur ersten Lebenskompetenzdomäne gehören die Fähigkeiten, gute Beziehungen zu führen und klar zu kommunizieren. Wenn Kinder gelernt haben, stabile, tragfähige Beziehungen einzugehen und sich in diesen auch offen mitzuteilen, werden sie als Jugendliche eher in der Lage sein, langfristige Freundschaften mit Gleichaltrigen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Konflikte gehören dabei dazu. Wer jedoch weiß, wie man sie respektvoll anspricht, ohne Angst haben zu müssen, eine Freundschaft zu verlieren, kann solche Herausforderungen besser meistern.

Kreatives und kritisches Denken

4

Umgang mit starken Gefühlen und Stress

„Gefühle zu zeigen, verhilft Stress zu vermeiden“

Ein weiterer wichtiger Bereich ist der Umgang mit starken Gefühlen und Stress. Die Entwicklungsaufgaben im emotionalen Bereich von Kindern sind vielfältig. Sie müssen Emotionen kennen, verstehen und benennen lernen und wissen, wie man darauf reagieren kann. Höhere und selbstbezogene Emotionen wie beispielsweise Scham oder Schuld werden im Laufe der mittleren Kindheit ausgebildet. Die emotionale Selbstregulation stellt für viele eine große Herausforderung dar (vgl. M. Fingerle et al, 2018, S. 211ff). Wenn Jugendliche nie gelernt haben, dass alle Gefühle – unabhängig vom Geschlecht – ausgedrückt werden dürfen, unterdrücken sie diese oft. Das kann zu starken Stressreaktionen führen und sich in plötzlichen, unkontrollierbaren Gefühlsausbrüchen zeigen. Langanhaltender Stress ist nicht nur belastend, sondern kann auch zu Erkrankungen wie Depressionen führen. Kennen Jugendliche gesunde Bewältigungsstrategien, minimiert dies das Risiko krank zu werden.

Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit

5

„Gesunde Wege, statt riskante Auswege“

Außerdem sollten schon Kinder lernen, dass es für jedes Problem mehrere Lösungen gibt. Damit sie die beste Wahl treffen können, müssen sie sich selbst gut kennen – ihre Stärken, Fähigkeiten und Vorlieben. Jugendliche, die für ein Problem nur eine Lösung sehen, sind eher gefährdet ungeeignete Bewältigungsstrategien anzuwenden. Zum Beispiel könnte ein:e Jugendliche:r nach einer schlechten Note versuchen, den Frust mit Alkohol zu betäuben. Wer jedoch gelernt hat, bewusste Entscheidungen zu treffen, kann gesündere Wege finden, mit Schwierigkeiten umzugehen. Das hilft ihnen auch später in anderen Bereichen – etwa, wenn es darum geht, Gruppenzwang zu widerstehen und auf schädliche Substanzen zu verzichten.

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. (2025). Lebenskompetenzen fördern. Zugriff am 25. Februar 2025 unter <https://www.give.or.at/angebote/themen/lebenskompetenzen/>.

Saferinternet (2023). Jugendliche im Fake News Dilemma. Zugriff am 24. Februar 2025 unter <https://www.saferinternet.at/news-detail/jugendliche-im-fake-news-dilemma>.

World Health Organization (WHO). (1997). Life skills education in schools. World Health Organization.



JUGENDTEAM ON TOUR

Workshops in Vorarlberger
Berufsschulen und Lehrbetrieben

Unser „Jugendteam“ ist regelmäßig in verschiedenen berufsbildenden höheren Schulen, polytechnischen Schulen, Arbeitsintegrationsprojekten sowie an Berufsschulen mit dem „klartext“ Programm unterwegs. Die Präventionsworkshops sind mit suchtspezifischem Fachwissen sowie interaktiven Übungen speziell für Jugendliche konzipiert. Insgesamt wurden dadurch im aktuellen Schuljahr über 760 Jugendliche ab der 9. Schulstufe erreicht. So war auch der SUPRO - Tag an der Landesberufsschule Dornbirn I ein voller Erfolg. Eine Lehrperson der Berufsschule Dornbirn berichtet:

„Der SUPRO-Tag bei uns an der LBS Dornbirn wurde professionell von Marco Deflorian und Christian Rettenberger (SUPRO, Stiftung Maria Ebene, Vorarlberg) geleitet. Unterstützt wurden sie von den Lehrer:innen der verschiedenen Landesberufsschulen Vorarlbergs und der Berufsausbildungsassistenz. Rund 60 Schüler:innen nahmen teil und hatten wirklich Spaß daran.“

Unser Jugendteam ist jährlich ebenso in zahlreichen Lehrbetrieben in Vorarlberg unterwegs, so zum Beispiel auch in der Firma Getzner Werkstoffe in Bürs. 🇪🇺



GEMEINSAM PRÄVENTIV TÄTIG SEIN

Fortbildungen für Pädagog:innen und interaktive
Workshops für Schulklassen

Ein erfolgreiches Pilotprojekt ging im März 2025 feierlich zu Ende. 14 engagierte, klassenleitende Lehrpersonen der Mittelschule Bludenz entschieden sich am Pilotprojekt „plus kompakt“ teilzunehmen. Sie wurden von unseren plus - Trainerinnen kontinuierlich, professionell und mit viel Freude durch die zweijährige schulinterne Fortbildung begleitet. Heuer konnte die MS Bludenz nach erfolgreichem Abschluss der plus Ausbildung zertifiziert werden.

Prävention ist dann am wirkungsvollsten, wenn sie auf mehreren Ebenen gleichzeitig stattfindet. Deshalb wurden in Abstimmung mit der intensiven Fortbildung der Pädagog:innen zusätzlich Präventionsworkshops in 12 Klassen der Mittelschule Bludenz von den Mitarbeitenden der SUPRO durchgeführt.

Insgesamt konnten im aktuellen Schuljahr 765 Schüler:innen im Alter von 12-14 Jahren in Vorarlberg erreicht werden.

Ein Dankeschön gebührt an dieser Stelle allen engagierten Lehrpersonen, die sich mit den entwicklungspezifischen Themen der Schüler:innen auseinandersetzen, sich für eine positive Entwicklung des Klassenklimas und der Stärkung der einzelnen Persönlichkeiten engagiert einsetzen. 🇪🇺



ELTERNVORTRÄGE

zu vielen Themen im ganzen Ländle

Im vergangenen Schuljahr waren die Mitarbeiter:innen der SUPRO wieder mit zahlreichen Elternvorträgen zu den unterschiedlichsten Themen in ganz Vorarlberg unterwegs.

Die wertvolle Zusammenarbeit mit zahlreichen Bildungs- und Betreuungseinrichtungen in Vorarlberg ermöglicht es uns, Eltern von Kleinkindern bis hin zur Sekundarstufe II in ganz Vorarlberg zu erreichen und sie für die wichtigen Themen der Prävention und Gesundheitsförderung zu sensibilisieren.

Im Schuljahr 24/25 wurden von unserem Team der SUPRO mehr als 60 Vorträge für Eltern an verschiedenen Standorten in Vorarlberg durchgeführt. Die SUPRO (Stiftung Maria Ebene) bietet Vorträge vom elementarpädagogischen Bereich bis hin zur Sekundarstufe II zu unterschiedlichen Themen an. 🇪🇺



VORTRÄGE
für Erwachsene/Eltern



PASCAL KEISER

Eventmanagement, Front- und Backoffice
Fachbereich: Vereine, Gemeinden und
Organisationen

NEUES



Prävention fängt mit Wissen an.

Wir bieten Ihnen Informationen und Impulse für ein gesundes Leben. Neue Themen und spannende Gespräche mit Experten und Expertinnen der Suchtprävention finden Sie in unseren SUPRO Podcasts auf unserer Homepage sowie auf allen gängigen Podcastplattformen zum einfachen Downloaden und Reinhören.

- „Grenzerfahrungen in der Jugend“
- „Eltern als Vorbilder“
- „Wenn Gaming problematisch wird“
- „Gruppendruck in der Jugend“



PODCAST
Stiftung Maria Ebene



AKTUELLE VERANSTALTUNGEN DER SUPRO



**KALENDER
FORTBILDUNGEN**
Stiftung Maria Ebene