

GESUNDE TERMINE

ERSTE HILFE KURSE

- >> **11.05.: Wels**, Erste Hilfe Auffrischkurs, Rot-Kreuz-Straße 1, von 8 bis 17 Uhr.
- >> **12.-19.05.: Wels**, Erste Hilfe Grundkurs, Rot-Kreuz-Straße 1, von 8 bis 17 Uhr.

BERATUNGSTERMINE

- >> **12.05.: Wels**, Offener Kleinkind-Treff, Abenteuer Familie, von 9.30 bis 11 Uhr, Infos unter Tel. 0650 3389801.
- >> **13.05.: Wels**, Hebammen-sprechstunde, Eltern Kind Zentrum Klein & Groß, von 9.30 bis 11 Uhr, Infos unter: 07242 55091.
- >> **18.05.: Marchtrenk**, Hilfe-stellung in Erziehungsfragen, EKIZ röm. kath. Pfarre, von 20 bis 22 Uhr.

SPORT & GESUNDHEIT

- >> **13.05. und 20.05.: Thalheim**, Kangatraining, Vithal Sport- und Gesundheitszentrum, von 9.30 bis 10.30 Uhr.
- >> **14.05.: Krenglbach**, ARBÖ Kids-Biking-Radparcours, am Ortsplatz, von 14 bis 16 Uhr.
- >> **14.05.: Weißkirchen**, Game of Skate, Skate-Platz, Jugendpavillon, Beginn 15 Uhr.
- >> **15.05.: Weißkirchen**, Tennis Schnuppertag, Tennisplatz, von 11 bis 16 Uhr, Infos unter Tel. 0664 1941770.
- >> **20.05.: Wels**, Lungenfunktionstesttage der Stadt Wels, max. center, von 9 bis 17 Uhr, Infos unter Tel. 07242 2353980.

SELBSTHILFEGRUPPEN

- >> **12.05.: Gunskirchen**, Stammtisch für pflegende Angehörige, Seniorenwohn- und Pflegeheim, Beginn 20 Uhr, Infos unter Tel. 07246 8671.
- >> **12.05.: Wels**, Selbsthilfegruppe trauernde Eltern, Pfarre St. Franziskus, von 18 bis 19.30 Uhr.
- >> **12.05.: Wels**, Selbsthilfegruppe Adipositas - Selbsthilfe bei Fettleibigkeit, Krankenhaus Wels, Bettentrakt 2, ab 19 Uhr.

VORTRÄGE & LESUNGEN

- >> **18.05.: Marchtrenk**, Moderner Zahnersatz durch Zahnimplantate, Raiba Marchtrenk, von 19 bis 20.30 Uhr.
- >> **19.05.: Wels**, „Kinder stark machen“ für ein gesundes und suchtfreies Leben, Infos und Anmeldung unter: Petra Pleckinger, Tel. 0650 2181113, im Eltern-Kind-Zentrum Wels-Vogelweide, 19 bis 21.30 Uhr.



Alkohol- und Drogenkonsum können schnell zur Gewohnheit werden. Der Weg aus der Suchtfalle ist langwierig. Foto: Joshua Resnick/Fotolia

Drogen und Komasaufen: Wege aus der Suchtfalle

■ WELS (ah). Ein einziger Freitagabend reicht oft schon aus: Viele Jugendliche feiern bis in die frühen Morgenstunden durch und konsumieren – um fit zu bleiben – Alkopops, Wodka-Lemon oder gar Drogen wie Crystal Meth. Denn nur wenn man gut drauf ist und feiert bis der Arzt kommt, gehört man dazu. Doch die Gefahr wird unterschätzt: Alkohol- und Drogenkonsum können schnell zur Gewohnheit



„Jugendliche loten ihre Grenzen aus und entwickeln dabei Risikoverhalten.“

KLARA HANSTEIN

Foto: Andrea Haldinger

werden. Und der Weg aus der Suchtfalle ist langwierig und schwer. „Zum Prozess des Erwachsenwerdens gehört dazu, dass Jugendliche ihre Grenzen ausloten und Risikoverhalten entwickeln, ebenfalls vielfach auch der Suchtmittelkonsum“, weiß Klara Hanstein, Psychologin und Psychotherapeutin in Wels. Doch wann sollten Eltern aufmerksam werden und an Sucht denken? „Wenn Anforderungen der Schule, Ausbildung oder Beruf vernachlässigt werden. Wenn Jugendliche öfter in risikoreiche Situationen gera-

ten oder aber „Filmrisse“ haben und sich an den Konsum und die Zeitspanne danach nicht mehr erinnern können“, erklärt die Psychologin. Ob Alkoholabhängigkeit bis hin zum Komasaufen oder Drogensucht, betroffene Jugendliche brauchen Unterstützung von außen, um die Sucht zu besiegen. Zu viel Druck oder gar Zwang hilft meist nicht weiter. Hanstein rät zu gemeinsamen Gesprächen in möglichst entspannter Atmosphäre. Zudem sollten Eltern selbst ein Vorbild in Bezug auf Suchtmittel sein. „Prinzipiell sind bei Sucht Therapien anzuraten, die dabei helfen, ein Problembewusstsein zu entwickeln und das Selbstbewusstsein zu stärken“, so Hanstein. Wichtig ist auch, den Jugendlichen Strategien aufzuzeigen, wie Probleme und Konflikte ohne Rauschmittel zu lösen sind. Die Kids müssen selbst motiviert sein, die Sucht zu bekämpfen und einen Rückfall, wenn möglich, zu verhindern. Betroffene Familien finden Unterstützung bei niedergelassenen Psychologen und Familien-, Alkohol- und Suchtberatungsstellen – etwa bei der Circle Jugend- und Drogenberatung der Stadt Wels (Tel. 07242 45274) oder der Familienberatungsstelle der Stadt Wels (Tel. 07242 29586). 1729909

NOTDIENSTE

Zeitraum:

14. bis 16. Mai 2016

Ärztendienst:

Buchkirchen, Krenglbach, Gunskirchen, Pichl, Edt, Bachmanning, Lambach, Offenhausen, Sattledt, Sipbachzell, Steinerkirchen, Steinhaus, Eberstallzell, Fischlham, Bad Wimsbach, Stadl-Paura, Marchtrenk, Weißkirchen, Schleißheim und Wels

Der Bereitschaftsdienst ist unter der Telefonnr. 141 erreichbar!

Zahnärzternotdienste:

14.-16. Mai: Sigrid Sabatakakis, Raiffeisenplatz 3, 4623 Gunskirchen, Tel. 07246 20337.

Apothekennotdienste:

14. Mai: Hubertus-Apotheke, Ferdinand-Wiesinger-Straße 12 (Vogelweide), Tel. 07242 46709 sowie die Apotheke Buchkirchen, Hauptstraße 15, Tel. 07242 211991.

15. Mai: Linden-Apotheke, Wimpassinger Straße 34 (Gartenstadt), Tel. 07242 69290 sowie in Marchtrenk die Apotheke zur Welser Heide, Welser Straße 2, Tel. 07243 52275.

16. Mai: Falken-Apotheke, Ecke Salzburger Straße / Schulstraße (Lichtenegg), Tel. 07242 45422 sowie die Apotheke im Welas Park, Ginkeystraße 27, Tel. 07242 207506.

Mehr Infos und Tipps der ÖÖGKK finden Sie im Internet unter www.oogkkk.at, www.forumgesundheit.at, facebook.com/oogkkk, youtube.com/gkkooe und der neuen App „ÖÖGKK Direkt“.

ÖÖGKK
FORUM GESUNDHEIT