

Party  Fit!



checkit!

In Zusammenarbeit und
mit Unterstützung



Institut für Suchtprävention
sucht und drogen
koordination wien

StoDt  Wien

Ziele



- Junge Menschen mittels Peer Ansatz im Partysetting zu erreichen und ihren Alkoholkonsum zu thematisieren
- Aktive Auseinandersetzung mit eigenen Konsum- bzw. Trinkverhalten und Trinkmotivationen → nachhaltige Reduzierung des problematischen Alkoholkonsums bzw. der "maßvoller Umgang" mit Alkohol
- die Bewusstseinschärfung und Auseinandersetzung mit "Gruppendruck" innerhalb des Freundeskreises

Peer

- Zwischen 18 und 25 Jahren
- Keine Psychosoziale Vorbildung erforderlich
- Muss **PartyFit!** sein
- Bereitschaft junge Menschen im Partysetting anzusprechen und Information im Bereich Sucht und Suchtprävention weiterzugeben



Peer

- Offenes, authentisches und wertschätzendes Auftreten
- Fähigkeit und Bereitschaft zur Selbstreflexion
- Persönliche Werte müssen mit dem Projekt zusammenpassen
- Motiviert für Ausbildung/Weiterbildung und zur längerfristigen Mitarbeit



Motivation der Peers



- Sammeln von Praxiserfahrung
- Ausbildung und Weiterbildungsmöglichkeit
- "Türöffner" in die Soziale Arbeit
- Zertifikat und Ausbildungsbestätigungen
- Persönliche Betroffenheit
- "Sinnvoller und abwechslungsreicher Nebenjob"

Peer Ausbildung

43 UE Theorie

30 UE Praxis



- Grundlagen Suchtbegriff, Suchtformen, Suchtentstehung und Suchtprävention
- Chancen und Grenzen der Peerarbeit
- Information rund ums Thema Alkohol
- Information über relevante Hilfseinrichtungen in Wien

Peer Ausbildung

43 UE Theorie

30 UE Praxis



- Gesprächsführung und Techniken (Motivierende Kurzinterventionen bei konsumierenden Jugendlichen)
- Konfliktmanagement und Grundlagen der Deeskalation
- Einsatz der Kontaktwerkzeuge
- Grenzen

Haltung, Reflexion, Teambuilding-Teamarbeit



Der Eventbereich

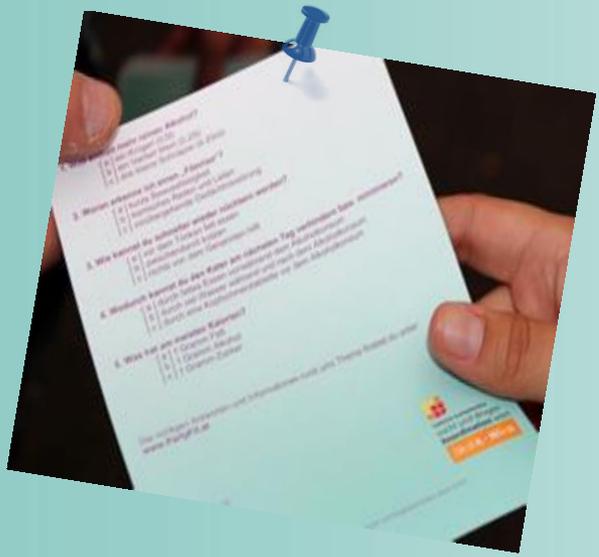


Der Eventbereich



- ca. 18 Einsätze/Jahr (insg. 113 Eventtage)
- Max. 16 Peers + 1-2 PeerkoordinatorInnen/Event
- ~ 22.300 Personen kontaktiert, davon ca. 70% Reflexionsgespräche
- ~ dzt. ca. 30 aktive Peers (insg. 100 bereits ausgebildet)
- Dzt. 10 KooperationspartnerInnen (insg. über 30)

Die Materialien





WissensDreieck

Party

Quizkarte



Beispiel:

- 1.) Wie wird man schneller wieder nüchtern?**
- a. Vor dem Trinken fett essen**
 - b. Nach dem Trinken viel bewegen**
 - c. Keines von beiden hilft**



- Zielgruppenadäquates und attraktives Giveaways
- Thematisierung von Safer Sex



SaferPartyGuide

Party .. oder nichese?

Du freust dich schon auf die bevorstehende Party und bist „top-motivated“? Damit du ausgehessen feiern kannst, beachte einige Hinweise. Denn wer sicher Party feiert, hat mehr davon.

Partyvorbereitung – bist du in der richtigen Stimmung? Alkohol oder Drogen machen schlechte Laune nicht besser, sondern verstärken meist nur deine vorhandene Stimmung!

Party bag – nimm mit: Geld für's Taxi, Wasserflasche, Chopos, Handy, Ausweis, Schlüssel. Verkleidungsmittel sollten in Partybag auch nicht fehlen, z. B. Kondome („safer sex“).

Partypeople – FriendsInnen gehören zum Party feiern dazu. Also überleg dir gut, mit wem du wo Party feierst. Es ist wichtig Leute dabei zu haben, auf die man sich verlassen kann. Wenn du dich nicht wohlfühlst, sag ihnen Bescheid und sei unterständig, da wenn ein/e FreundIn in Schwierigkeiten gerät.

Partykultur – Alkohol und Drogen können deine Wahrnehmung verändern, deine Reaktionen verlangsamen und dich Gefahren unterschätzen lassen. Wenn du dich trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken für den Konsum entscheidest, achte auf, vermeide Mischkonsum. Das Mischen von Alkohol und Drogen kann unalkoholische Folgen für dich und andere haben.

Partydrink – Wenn du Alkohol trinkst, dann trink langsam, nicht durcheinander und greif zwischendurch auch mal zu Wasser. Du darfst auch „Nein“ sagen, wenn es dir zuviel wird. Beachte, dass Frauen normalerweise weniger Alkohol vertragen als Männer.

Party-SOS – Wenn jemand zusammenbricht, leiste nach Erste Hilfe für frische Luft und Ruhe sorgen, in die stabile Seitenlage bringen, Atmung und Puls kontrollieren. Bei Bewusstlosigkeit, Atemstörungen und fehlenden Reflexen immer die Rettung 144 rufen!

Partystatistik – Lenkt da in beabsichtigtem Zustand ein Fahrzeug, gefährdest du nicht nur dich, sondern auch deine Freundinnen und andere Menschen. Außerdem läufst du Gefahr von der Polizei angehalten zu werden und des Führerschein zu verlieren. Versuche daher bei Alkoholkonsum auf das Lenken von Fahrzeugen und nimm die Öffi oder ein Taxi.

Am Morgen danach – Idealerweise kannst du dich am nächsten Tag ansehen. Gönn dir ein Tag danach viel frische Luft, ausreichend Flüssigkeit, leichte Speisen (z. B. Gemüse, Obst) und viel Schlaf – dein Körper und deine Psyche werden es dir danken!

Party?

.. oder nicht? Partyfeiern sind ein tolles Erlebnis, aber auch eine Herausforderung. Hier sind einige Tipps, um sicher zu feiern:

Partyort wählen – Keyfin yerinde mi? Eger değilse, alkol ya da uyuşturucu keyfini düşünelim, tam birine keyfini iyice kapır.

Partypartner – yanına yanın al! Tabii için para, su şerhi, kulak tıkaç, cep telefonu, kiti, eşya. Parti partisinde gebelik önleyiciler de bulmak lazım, örneğin kondom („guveli seke“).

Partykültürü – Parti arkadaşlarla birlikte kutlanı. Yani kimlerle rande ağlaşacağı ni düz. Genellikle güvenebileceğin kişilerin yanında olma çok önemlidir. Kendini ni hissetmiyorsan, hemen onlara söyle ve bir arkadaşın gücüne başvur, ona yardım et.

Partystur – Alkol ve uyuşturucu senin algılarını değiştirebilir, kararvermeni yavaşlatır ve tehlikeli davranışlara yol açabilir. Sağlık açısından tehlikeli ve kanunları yasa dışı olan şeyleri kullanmaya karar vermes, her durumda barınma arayışından kaç. Alkol ile uyuşturucu karıştırmak senin ve diğer insanların için ciddi tehlike oluşturabilir, bu sorulara yol açabilir.

Parti içecek – Alkolü içti içmen, yavaş iç, bir önceki karıştırmaya ve arada biraz su içmeyi de unutma. Çok paldırni düşünmiyorsan, „hayır“ demekten çekinme. Kadınlara normalde erkeklerle orantılı alkolü daha az dayanıklı oldukları için dikkatli olmalısın.

Party-SOS – Farklılaşma olursa, hemen ilk yardım bulur. Temiz hava almasını ve rahatlatıcı edilmemesi sağla, yan yeti pozisyonuna getir, solukunu ve nabzını kontrol et. Kardiyen geçmişe, nefes almakta zorluk çekiyorsa ve refleksleri normal değilse, derne 144 numarada ilk yardım servisini ara!

Parti istatistik – İçti araç kullanırsan, sadece kendini değil, arkadaşlarını ve diğer insanların da tehlikeye düşürürsün. Ayrıca polis tarafından durdurulma ve alkolüni kaybetme riskine de girersin. Alkol içersen, araç kullanmaktan vazgeç ve toplu taşıma araçlarına ya da bir taksiye bin.

Partiden sonra – En ideal partiden sonra gün dinlenmelisin. Ertesi gün bol bol temiz hava al, yeterli miktarda su iç, hafif yiyecekler ye (örneğin sebze, meyve) ve bol bol uy. ruhun ve bedeninin sana teşekkür etsin.

Party.. or sigaranın?

De ki se ve raduşi predetojaj žurki i vat si „top-motivated“. Da bi moglašaci da slešiti radzagan, obrati pažnju na nekoliko uputstava. Ovak je sigara slešitižurka ima više od nje.

Partyvorbereitung – da li si u pravom raspoloženju? Alkohol ili droge neće poboljšati raspoloženje, već će pojačati tvoje postojeće raspoloženje!

Party bag – nemoj se zaboriti: s ovaj za tekući šaku vode, čistazna vodu, mobilni telefon, legiti mapcu, ključeve. Zauzeta za alkol i seks ne bi trebalo da te u svoj torbici, npr. kondom („safer sex“).

Partypeople – društvo i prijatelje se saopštava kada se slešitižurka. Dobra, dobro raspoloženje se može slešitižurka i gde del slešiti. Bitno je da za tako slešiti imaš društvo na koje se možeš osloniti. Ako se sa osećati dobro, kaži im to i pomoz ako slešitižurka prijatelje saopštava u potrebu.

Partystur – Alkohol i droge mogu promeniti tvoju pažnju, raspoloženje i potencijalno opasnost. Ako si ipromet riska po zdravlje i krivičnog dela posledica odlučiti na upotrebu alkohola ili droge, obavezaj da ih mešati i uzimati zajedno. Mešavina alkohola i droge može imati posledice po tebe i druge na koje se nije računalo.

Partydrink – Ako piješ alkohol, pi polako, ne mešati pivo, i popi po šakad i vode. Ti smeš ni „NE“, ako ti bude suviše. Ne zaboravi da žene podnose manje alkohola od muškaraca.

Party-SOS – Ako se neko srušio, pruži brzo prvu pomoć: pobrine se da dođe svežeg vazduha i da bude miš postavi tu osobu na stranu i kontaktiraj druge prijatelje. Ako je osoba s nesvesni, otvoreno diše ili nema refleksa odmah pozovi hitnu pomoć na broj 144!

Partystatistik – Ako voziš auto u pijanom stanju, ne ugrožavaš samo sebe već i tvoje prijatelje / prijateljice i druge ljude. Postoj oam toga opasnost da te zaustavi policija i odmah ti vasuđu dozvola. Zato odustani od vožnje auto ako si papiri papira alkohol i konsti javni pravce ili taksi.

Sljedećeg jutra – Idejno bi bilo da se slešitižurka dana odmoriti. Dovolj slešitižurka dana puno svežeg vazduha, dovoljno piće, lebu šerhu (npr. povrće, voće) i puno sna – zahvaliti si se i telo i psihi!

Information
zu Alkohol, einem Selbsttest zu deinem Konsumverhalten, Infos zu weiteren Themen wie Sexualität, Sport und Ernährung findet du auf der Website www.PARTY.EE



Information zu Alkohol, diversen psychischen Substanzen und allgemeine Tipps zum Thema Gesundheit findet du auf der Website www.PARTY.EE
www.checkyourdrugs.at

Erst
genießen
Mittelrisiko und ihn
ausgeben ist nicht für Drogen,
weil die Sucht und Drogen
erhöhen dein Risiko
für das Leben ernsthaft zu
beeinträchtigen
Der Name Wiener ist eine gute
Dosis!
Gehörig! Einmal Foto
Drogen: kein angebot mehr
haben!
Versteht und Handlung
an Wien

Sucht und drogen
kennzeichnen
Sucht + Wissen

OHNE
GEBÜHRE
1. bis 10. 11. 2017
11. bis 17. 11. 2017
18. bis 24. 11. 2017

OhEckKitt!

SaferPartyGuide

Fortbildung Begleitung



- Regelmäßige Weiterbildungen zu **PartyFit!** relevante Themen (Nonverbale Kommunikation, Umgang mit Widerstand, Umgang mit gruppendynamischen Prozessen, usw.)
- Fachliche Betreuung der Peers bei Teamtreffen bzw. Vorort bei Events



Erfahrungssammlung



- “Faktor” KooperationspartnerInnen
- “Faktor” Setting
-und.....

“Faktor” Peer





Danke &
Auf Wiedersehen

