

Pressemitteilung  
25. Mai 2018

## Schneller, höher, weiter? Optimieren wir uns zu Grunde?

### Start der Berliner Aktionstage „Na klar – reden wir drüber“ 2018 zum Zusammenhang zwischen Substanzkonsum und Leistungs- bzw. Optimierungsdruck

Immer mehr Arbeit in immer weniger Zeit und mit weniger Personal bewältigen. Viele Aufgaben gleichzeitig erledigen. Job, Familie, Kinder – immer funktionieren müssen. Eine enge Taktung selbst am Wochenende, es gibt eine lange Liste, was alles zu tun ist. Kennen Sie das?

### Leistungsdruck – eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung!

Um vom Stress „runterzukommen“ oder seine eigene Leistungsfähigkeit zumindest vorübergehend erhöhen zu wollen, werden vermehrt Alkohol, Medikamente oder Drogen konsumiert. So stieg der Konsum von neuen psychoaktiven Substanzen (NPS) laut DAK-Gesundheitsstudie 2015 am Arbeitsplatz in den letzten Jahren an: 6,4% der Befragten gaben an, am Arbeitsplatz zu „dopen“, dabei wurden fast die Hälfte der Psychostimulanzien ärztlich verschrieben. Die Kolibri-Studie des Robert-Koch-Instituts 2010 ergab, dass jede/r Zehnte in Deutschland in den letzten 12 Monaten leistungsbeeinflussende Mittel ohne medizinische Notwendigkeit konsumiert hat.

Diese Entwicklung macht auch vor jungen Menschen nicht Halt: so ergab die Berliner JDH-Studie schon 2012, dass sich die Hälfte der befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen durch die Leistungsorientierung in der Gesellschaft belastet und von Alltäglichem, wie z.B. schulischen Pflichten oder Anforderungen der Eltern, überfordert fühlen. Dabei hat die Studie auch einen signifikanten Zusammenhang zwischen Überforderung und Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen festgestellt. Unter Studierenden sind es ebenfalls 6%, die angeben, verschreibungspflichtige Medikamente oder Drogen zu nehmen, um beim Lernen länger durchzuhalten und in der Lage zu sein, stressige Situationen wie z.B. Prüfungen zu meistern (Hisbus-Studie 2015).

Um auf diese brisante Entwicklung aufmerksam zu machen, für die Risiken von Substanzkonsum im Kontext von Leistungssteigerung und Stressabbau zu sensibilisieren und gleichzeitig Tipps zur Entschleunigung ohne „Hilfsmittel“ zu geben, hat das Landesprogramm „Na klar – unabhängig bleiben!“ seine diesjährigen **Berliner Aktionstage vom 28. Mai – 03. Juni 2018** unter das Motto „Schneller höher weiter? Optimieren wir uns zu Grunde? Na klar, reden wir drüber!“ gestellt.



„Wer um jeden Preis und über die eigenen Grenzen hinaus mehr Leistung erbringen will, bleibt langfristig „auf der Strecke“. Daher ist es sehr wichtig, auf die Risiken von Substanzkonsum zur Leistungssteigerung hinzuweisen, gerade weil dies gesellschaftlich eine hohe Akzeptanz genießt“, so **Boris Velter**, Staatssekretär in der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung. „Deshalb unterstützen wir die Aktion des Landesprogramms „Na klar – unabhängig bleiben!“

Und **Kerstin Jüngling**, Geschäftsführerin der Fachstelle für Suchtprävention Berlin betont: „Wenn der Alltag jederzeit im Turbotempo verläuft und Entspannung dann genau so schnell gehen soll, wird dafür häufig auch zu Alkohol, Medikamenten oder Drogen gegriffen. Leistungsfähigkeit und Freude am Leben erhalten wir jedoch auf Dauer nur, wenn wir gesund und unabhängig bleiben! Dazu möchten wir in den Berliner Aktionstagen ins Gespräch kommen!“

**Als Pressevertreter\*innen sind Sie herzlich eingeladen zur:**

#### **Auftaktveranstaltung**

„Schneller, höher, weiter? Optimieren wir uns zu Grunde? Na klar, reden wir drüber“

**Montag, 28. Mai 2018**

**11.00-14.00 Uhr**

**Am Alexanderplatz an der Weltzeituhr** in Berlin-Mitte

**Boris Velter, Staatssekretär in der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung** und die Akteure des Landesprogramms kommen **auf dem großen roten Sofa** mit Berlinerinnen und Berlinern zu Leistungsdruck und Substanzkonsum ins Gespräch. Begleitet wird die Auftaktveranstaltung vom „Stummschwätzer“ und seiner pantomimischen Darstellung des Themas!

#### **Na klar – Prävention muss in den Alltag der Menschen!**

Zum neunten Mal findet anlässlich der Berliner Aktionstage auch die andere große Berliner Aktion statt und bringt die Prävention dorthin, wo Menschen im Alltag unterwegs sind, in den Supermarkt: Das Einzelhandelsunternehmen Edeka wirbt auf Einkaufsstätten mit der Botschaft „Zuviel Alkohol verändert – Dich und das soziale Miteinander.“ In der gesamten Woche finden in ganz Berlin weitere Veranstaltungen zum Thema statt, z.B. Informationsveranstaltungen, Akupunkturangebot, ein Familiensportfest und ein Staffellauf. Infos unter [www.praevention-na-klar.de](http://www.praevention-na-klar.de)

„Na klar – unabhängig bleiben!“ ist ein Bündnis der Berliner Bezirke, der Senatsverwaltungen für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung sowie Bildung, Jugend und Familie, der Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin, HaLT Berlin und der Landesstelle für Suchtfragen e.V. Unterstützt wird das Landesprogramm von der Polizei Berlin, dem Berliner Fußball-Verband und dem Handelsverband Berlin-Brandenburg.

#### Pressekontakt:

Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin

Kerstin Jüngling | Geschäftsführung

Mobil: 0162 – 909 13 92 | E-Mail: [info@berlin-suchtpraevention.de](mailto:info@berlin-suchtpraevention.de) | [www.praevention-na-klar.de](http://www.praevention-na-klar.de)