UNABHÄNGIG BLEIBEN!

kompetent gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION IM LAND BERLIN

SUCHTPRÄVENTION BERLIN

THEMENHEFT NO. 60 | DEZEMBER 2020

15 JAHRE FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

15 JAHRE SUCHTPRÄVENTION KOMPETENT GESTALTET!

MEDIKAMENTE
Neues Schulungsangebot zu problematischem Konsum

DIGITALE MEDIEN
Elterliche Regeln zum Umgang in der Familie

FAMILIEN STÄRKEN
Neue Berliner Präventionspraxis zur frühzeitigen Intervention

INHALT

NEWSLETTER DER
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION IM LAND BERLIN 3

15 JAHRE FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION
Wir danken Ihnen für die vielen Glückwünsche! 3

IN EIGENER SACHE
Suchtprävention kompetent gestalten! 4

QUALITÄT IN DER SUCHTPRÄVENTION
Zertifikatskurs „Fachkraft Suchtprävention“ 2020 beendet 6
Nachhaltig wirksame Suchtprävention erfolgreich gestalten 6

VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT
ALKOHOL UND ILLEGALEN DROGEN
Gemeinsam riskanten Konsummustern entgegenwirken – gerade in Krisenzeiten 7
JugendFilmTage im Pandemie-bedingten Schulformat 7

BERLINER INITIATIVE GEGEN MEDIKAMENTENMISSBRAUCH
Problematischer Medikamentenkonsum – ein gesellschaftliches Querschnittsthema 8

PRÄVENTION VON COMPUTER-, ONLINE-
UND GLÜCKSSPIELSUCHT
Ständige Diskussionen mit den Kindern? Elterliche Regeln zum Umgang mit digitalen Medien in der Familie 9

NEUES ZU DEN PROJEKTEN DER FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION BERLIN GGMBH UND IHREM GESELLSCHAFTER, DEM INSTITUT FÜR GESUNDHEIT UND KOMMUNIKATION E.V. 10

DURCHBLICK
Kletteraktionstag: „Risiko erleben – Hoch hinaus“ in den Herbstferien 10

WEITBLICK
Suchtbelastung in der Familie: „Weitblick“ für Jugendliche, Eltern und die ganze Familie 11

PERSPEKTIVE
Bundesweiter Fachaustausch zur Suchtprävention im Kontext Flucht und Migration 11

RAUS AUS DER GRAUZONE
Raus aus der Grauzone – rein in die neue Berliner Präventions-Praxis! 12

BETEILIGUNG AM BUNDESWEITEN PILOTPROJEKT
Elterliche Regeln für den Alkoholkonsum ihrer Kinder 13

NEUERSCHEINUNGEN, TERMINE UND
VERANSTALTUNGSHINWEISE ZUR SUCHTPRÄVENTION 14

IMPRESSUM

Themenheft Suchtprävention No. 30 | Ausgabe Dezember 2020

Das Themenheft wird herausgegeben von der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH.

Die Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und ist eine Einrichtung der:
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29 35 26 15 | Fax: 030 - 29 35 26 16
info@berlin-suchtpraevention.de
www.kompetent-gesund.de
www.berlin-suchtpraevention.de

Alleiniger Gesellschafter der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH ist das:
Institut für Gesundheit und Kommunikation e.V.
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 24 04 69 70 | Fax: 030 - 29 35 26 16
info@iguk.de
www.iguk.de

V.i.S.d.P. Kerstin Jüngling, Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Redaktion: Kerstin Jüngling, Christina Schadt
Gestaltung: Martina Jacob
Erscheinungsweise: 4x jährlich
Auflage dieser Ausgabe:
3.500 per E-Mail-Verteiler / 250 gedruckte Exemplare

Wenn Sie dieses Themenheft abbestellen wollen, schicken Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Abbestellen“ an:
info@berlin-suchtpraevention.de

Bildquellen Umschlag:
Fotolia / Sarunyu_Foto; Unsplash / Jason Leung

Auf den folgenden 7 Seiten lesen Sie den Newsletter der Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin, gefördert durch die Senatsverwaltung Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION IM LAND BERLIN

15 JAHRE FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

Wir danken Ihnen für die vielen Glückwünsche!

Anstelle unseres Leitartikels hier ein Auszug Ihrer Jubiläumsgrüße auf unserer digitalen „Pinnwand“. Auch wir möchten die Gelegenheit nutzen, uns herzlich für die erfolgreiche Zusammenarbeit zu bedanken.

Herzliche Glückwünsche zum 15-jährigen Bestehen, liebes Team der jungen Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH! Mit eurem Know-how und eurer Professionalität führt ihr seit 15 Jahren und mit großem Erfolg Programme, Kampagnen, Fortbildungen und vieles mehr zur Aufklärung und Information über die Risiken des Konsums psychoaktiver Substanzen durch. Ich möchte mich ganz herzlich für die mit großem Engagement geleistete Arbeit bedanken und bin sicher, dass die nächsten Jahre ebenso erfolgreich sein werden!

HEIKE DREES, Fachreferentin für Suchthilfe, DPW Berlin e.V.

Ein herzlicher Glückwunsch aus der Fachstelle Prävention in Frankfurt. Wir sind tatsächlich doppelt so „alt“, d.h. stolze 30 Jahre… aber Ihr seid uns immer wieder voraus und wir schauen regelmäßig was die Berliner so machen ;-) Bitte weiter so mit viel Energie und guten Ideen, gerade jetzt umso mehr. Ein Hoch auf das gesamte Team…

STEPHANIE KÖSTER, Leiterin FSP Frankfurt

Gute Arbeit – tolles Team! Liebe Kolleginnen und Kollegen, heute ist Euer Geburtstag! Herzlichen Glückwunsch zu den vergangenen Jahren und Eurer verlässlichen und inspirierenden Arbeit! Ihr habt ordentlich was geschafft und ich hoffe, dass es viele Menschen gibt, die Euch auf die Schulter klopfen. Für die nächsten Jahre wünsche ich Euch alles Gute: Kreativität, Mut, Durchhaltevermögen, Spaß an der Arbeit, den Glauben an Euch und unsere Sache und eine ordentliche Bezahlung!

RICARDA HENZE, Niedersächsische Landesstelle für Gesundheit

*Das SIBUZ Mitte dankt den Kolleg*innen der Fachstelle für Suchtprävention für die tolle Unterstützung in Form von Beratung und Fortbildungen. Insbesondere die Fortbildung „motivierende Elterngespräche führen“ hatte große Resonanz bei den Pädagog*innen in den Schulen. Auch Ihre Flyer sind sehr ansprechend gestaltet und hilfreich. Schön, dass es Euch gibt. Weiter so!*

DAS SIBUZ MITTE TEAM

Danke für die wunderbare Zusammenarbeit!
Liebes Team der Fachstelle, ganz herzlich gratulieren wir auch zu diesem runden Jubiläum. Wir sind seit vielen Jahren nun vor allem beim Thema suchtsensible Pflegeberatung/ Pflege gemeinsam unterwegs. Alleine 2020 haben wir gemeinsam 111 Pflegeberater/-innen zu diesem wertvollen Thema sensibilisieren können und durch die Corona Pandemie nun auch unsere digitale Zusammenarbeit intensiv ausgebaut. Wir schätzen besonders diese Flexibilität und den Ideenreichtum. Da kann uns auch eine Pandemie nicht vom Voranbringen wichtiger Aufgaben abbringen! Alles Gute für die nächsten Jahre!

DIE AOK PFLEGE AKADEMIE

Liebes Team! Die Fachstelle für Suchtprävention Berlin hat sich in den letzten Jahren über Ihre Aktivitäten, Projekte und Tagungen mehr und mehr einen professionellen Ruf erarbeitet, der auch weit über die Grenzen von Berlin und Deutschland hinausreicht und auch bei uns in Österreich wahrgenommen wird. Danke für den fachlichen Austausch! Alles Gute! Liebe Grüße

INSTITUT SUCHTPRÄVENTION, Linz, Österreich

Gesundheit und Prävention sind angesichts COVID-19 in aller Munde. Lassen Sie uns das unbedingt übertragen auf die nicht so populären „Begleiterscheinungen“ wie mangelnder Kontakt zu Gleichaltrigen, soziale Isolation, Stress, Angst oder Armut: alles mögliche Motive für verstärkten Konsum von Alkohol, Medikamenten, Drogen, Internet … Viele Gründe also, hinzuschauen und sich aktiv einzusetzen für Gesundheit und Unabhängigkeit – aktueller denn jeh.

KERSTIN JÜNGLING

Die Entwicklung von Lebenskompetenzen ist von zentraler Bedeutung für gesundheitliches Wohlbefinden. Die zu befördern und dem gesellschaftlich Gewicht zu verleihen, ist mir ein Anliegen.
Zum Wohle der Menschen in Berlin, unabhängig davon, über welche Ressourcen sie verfügen.

ANKE TIMM

WIR WÜNSCHEN IHNEN FRIEDLICHE FEIERTAGE
KERSTIN JÜNGLING UND ANKE TIMM
Geschäftsführerinnen der Fachstelle für Suchtprävention

BILDER: FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION, FREEPIK

Suchtprävention kompetent gestalten!

Unterschiedliche Professionen und Perspektiven sehen wir als Gewinn für die Suchtprävention – die Fachstelle für Suchtprävention setzt daher schon viele Jahre auf ein multiprofessionelles Team, das die Herausforderungen aktueller Bedarfe für Berlin gemeinsam bearbeitet – wichtig ist hier auch die enge Zusammenarbeit mit den zahlreichen Partner*innen und kooperierenden Institutionen. Worum geht es beim suchtpräventiven Handeln? Was muss zukunftsgerichtet die Zielstellung sein? Welche Schwerpunkte gilt es zu setzen? Wie nehmen wir Gesundheit und Unabhängigkeit in den Fokus? Wir haben das gesamte Team der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gefragt, die folgendes sagten:

Überlegte Strategien, großes Engagement, qualitätsbewusstes Arbeiten, innovative Ideen, Zielgruppengerechtigkeit, Bedarfsorientierung, am Puls der Zeit und offen für Neues sein – all das und noch mehr braucht erfolgreiche Suchtprävention auch künftig. Und sie braucht weiterhin Partner, die dabei unterstützen, Suchtprävention nachhaltig strukturell in den Settings einzubinden.

ANKE SCHMIDT, ehemalige Mitarbeiterin und Vorstand IGuK e.V.

Die Pandemie im Jahr 2020 hat es uns nochmal verdeutlicht: Suchtprävention steht weiterhin vor der Herausforderung, die Menschen alltagsnah und in ihrer Lebenswelt zu erreichen und dort für sie spürbar etwas zu bewirken.
Daran arbeiten wir seit 15 Jahren: Mit Erfolg!

INGA BENSIECK, ehemalige Mitarbeiterin und Vorstand IGuK e.V.

Wertschätzung, Kreativität, Optimismus, Verantwortungsübernahme, Beziehungsgestaltung, Risikobewusstsein – auch das macht Suchtprävention aus. In Krisenzeiten wie jetzt sollten wir dem ein besonderes Gewicht verleihen und über (riskante) Konsummuster und Belastungen ins Gespräch kommen, damit alle möglichst gesund bleiben.

CHRISTINA SCHADT, Referentin und Mitglied Leitungsteam

Ich arbeite in der schulischen Prävention mit Leidenschaft, da ich den Moment so schätze, wenn es still wird im Seminar und die Reflexion sowie das gegenseitige Zuhören anfangen.
Gerade in der aktuellen Zeit ist es besonders wichtig aufzuklären und einen offenen Raum für Austausch zu schaffen.

LYDIA RÖMER, Referentin

Der Grundsatz, Menschen zu schützen und ihnen im Sinne des Capability Approaches des Nobel-und Friedenspreisträgers Amarthya Sen ein gutes gelingendes Leben zu ermöglichen, ist seit vielen Jahren die fundamentale Handlungsbasis der Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin. Damit Menschen in der Lage sind unabhängige Lebensentwürfe zu begründen und zu entwickeln und diese auch umzusetzen ist Suchtprävention notwendig. Somit ist Suchtprävention immer auch politisch positioniert und einem normativen Ansatz verpflichtet, der gerechte Lebensverhältnisse herstellen möchte.

STEPHAN DAUBITZ,
ehemaliger Mitarbeiter und Vorstand IGuK e.V.

Mir liegt am Herzen, Menschen mit weniger Ressourcen dabei zu unterstützen, ein unabhängiges Leben zu führen.
Wir treffen sie in ihrer Lebenswelt und lernen dabei auch selbst ständig dazu.

ANNA FREIESLEBEN,
Referentin und Mitglied Leitungsteam

Suchtprävention ist nicht nur Wissensvermittlung, sondern erfordert auch eine klare Haltung zum Umgang mit Verhaltensweisen und Substanzkonsum. Darüber mit Menschen ins Gespräch zu kommen, Haltungen zu reflektieren und daraus Handlungsweisen für eine kompetente selbstbestimmte Lebensgestaltung abzuleiten, reizt mich an meiner Arbeit.

UTE GRINGMUTH-DALLMER, Referentin

BILDER: ISTOCKPHOTO/BANKSPHOTOS, FREEPIK, NOUNPROJECT

Jungen Menschen einen geschützten Raum zu geben, sie zur Reflexion anzuregen, zu sehen, wie sie in den Austausch kommen und sich gegenseitig das Gefühl geben „du bist nicht alleine mit dem, was du trägst“ – ist für mich ein Erfolg in der (Sucht)prävention.

MAILIN MITSCHKA, Referentin

Ich leiste gerne meinen Beitrag dazu, Suchtprävention in ihrer Vielfalt mitzugestalten. In vielen verschiedenen Schulungen begegne ich Menschen, die gerne suchtpräventiv in ihrem Umfeld aktiv sein würden – geben wir ihnen auch die strukturelle Unterstützung, um dies nachhaltiger tun zu können!

MARC PESTOTNIK, Referent

Nach meiner Tätigkeit in einer Suchtklinik war es mir ein großes Bedürfnis, mich in der Prävention einzubringen. Wer an Sucht erkrankt, dem fehlte es an diversen Punkten im Leben an Unterstützung und Information. Durch die Beratung von Eltern und Jugendlichen kann ich an ein paar dieser Punkte mitwirken.

KATRIN PETERMANN, Referentin

Probleme, die mit Konsum zusammenhängen, entwickeln sich oft über die Zeit hinweg und hat sich die Sucht erst mal entwickelt, ist es mit viel Kraft verbunden, das „Kind wieder aus dem Brunnen zu holen“. Daher sehe ich frühzeitiges „darüber reden“, Hilfe anbieten und allgemein Menschen in jedem Alter in ihren Ressourcen zu kräftigen als wichtigen Ansatz an.

MARIANA RUDOLF, Referentin

15 JAHRE FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

Vor allem die Menschen, die Belastungen, z. B. Suchtbelastungen haben, in ihrer Lebenswelt abzuholen, ist mir sehr wichtig in meiner Arbeit: das heißt für mich, ihnen auf Augenhöhe begegnen, sie da abzuholen, wo sie stehen und ihnen mit einer offenen und wertschätzenden Haltung zu begegnen.

ANGELA SCHMIDT, Referentin

Wenn Sie uns anrufen, bin ich im Sekretariat für Sie da – dort bin ich neben anderen Tätigkeiten für Anmeldungen und das Bestellportal zuständig. Ich finde es immer wieder schön zu sehen, wie viel Interesse es an aktuellem suchtpräventiven Wissen und unseren Angeboten gibt.

KERSTIN WORM, Sekretariat

Als Mitarbeiterin in der Buchhaltung bin ich immer wieder sehr beeindruckt, mit wie wenigen Mitteln diese Vielfalt der Projekte umgesetzt wird und damit so viele Menschen erreicht werden.

CAROLA GÜNZEL, Verwaltung

Suchtprävention bedeutet für mich Menschen rechtzeitig zu helfen, bevor es akut wird. Mit meiner grafischen Arbeit unterstütze ich das sehr gerne!

MARTINA JACOB, Grafikerin

Digitale „Glückwunsch“-Pinnwand

Das Jubiläum können wir mit Ihnen Pandemie-bedingt erst im nächsten Jahr feiern. Wir haben daher eine digitale „Pinnwand“ für Ihre Wünsche eingerichtet und freuen uns, wenn auch Sie uns auf diesem Wege eine Nachricht zukommen lassen. Wenn Sie auf die vergangenen Jahre schauen, gibt es vielleicht etwas, was Sie uns schreiben möchten, z.B. wie Sie die Zusammenarbeit mit uns erleben, was sie schätzen oder was Ihre Anregungen oder Wünsche für die nächsten 15 Jahre sind.

Wir freuen uns sehr über Ihre virtuellen Botschaften oder Wünsche auf Padlet: *www.tinyurl.com/y3ydanu8*

INFO

Zertifikatskurs „Fachkraft Suchtprävention“ unter besonderen Bedingungen erfolgreich abgeschlossen!

Fachkräfte verschiedener sozialer Bereiche beschäftigten sich in den vergangenen neun Monaten intensiv mit diversen suchtpräventiven Themen: Sie lernten theoretische und rechtliche Grundlagen von Sucht und Suchtprävention sowie interaktive Methoden kennen und setzen sich mit aktuellen Standards von Suchtprävention auseinander.

Und das mit Erfolg: Im Rahmen der geforderten Abschlussarbeit wurden sehr praxisorientierte suchtpräventive Konzepte entwickelt, die die Teilnehmenden auch in ihrer beruflichen Praxis umsetzen möchten. Diese befassten sich u.a. mit Cannabiskonsum und riskanter Mediennutzung an Schulen, der Prävention von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft, Suchtpräventionskonzepte für die stat. Jugendhilfe und Suchtprävention im Setting Streetwork.

Das Fazit bei Allen: Prävention ist wichtig und bedarf gut durchdachter ganzheitlicher und nachhaltiger Konzepte sowie gut ausgebildeter Fachkräfte, die diese Konzepte in die Umsetzung bringen.

Die Zufriedenheit der Teilnehmenden war auch in diesem Durchgang wieder groß. Gelobt wurde die hohe Übertragbarkeit der Inhalte auf die Praxis, die Methodenvielfalt, die fachliche Kompetenz und die Tatsache, dass der Kurs Pandemie-bedingt sehr schnell und kompetent in der Umsetzung auf digital umgestellt wurde. Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass sie sich wiedersehen und in fachlichem Austausch bleiben wollen.

- Der Kurs hat komplett meine persönliche und berufliche Haltung verändert!
- Ich bin durch den Kurs hochmotiviert, Suchtprävention einen deutlich höheren Stellenwert in meiner Arbeit einzuräumen.
- Was ich gelernt habe, werde ich mein Leben lang anwenden können.
- Der Kurs hat mir Mut gemacht, Prävention in die Praxis zu tragen.
- Toll, dass der Kurs so schnell auf digital umgestellt wurde und dadurch stattfinden konnte.

O-TÖNE DER ABSOLVENT*INNEN

Interesse am Zertifikatskurs 2021?

Wir freuen uns, dass wir in Zusammenarbeit mit der Alice-Salomon-Hochschule Berlin ab Februar 2021 den nächsten Zertifikatskurs „Fachkraft Suchtprävention im Kontext Schule/Jugendarbeit“ erneut anbieten können. Sollten Sie Interesse haben, bewerben Sie sich hier: *www.berlin-suchtpraevention.de/veranstaltungen/berufsbegleitender-zertifikatskurs-2021-fachkraft-fuer-suchtpraevention-im-kontext-schule-jugendarbeit*

CHRISTINA SCHADT
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

BILDER: ISTOCK/UNIYOK, FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

Nachhaltig wirksame Suchtprävention erfolgreich gestalten

Im Jahr 2014 erschien das „Kölner Memorandum Evidenzbasierung in der Suchtprävention – Möglichkeiten und Grenzen“ für die suchtpräventive Praxis. Basierend darauf sind nun Empfehlungen sowohl für Entscheidungsverantwortliche als auch für Praktiker*innen veröffentlicht worden, wie nachhaltig wirksame Suchtprävention erfolgreich befördert und gestaltet werden kann.

Was ist wirksam und nachhaltig?

Ziel der Empfehlungen ist es, die Qualität der Suchtprävention und ihre nachhaltige Wirksamkeit zu sichern und damit eine evidenzbasierte Suchtprävention in Deutschland zu etablieren.

Die Handreichungen beinhalten Informationen zur Bedarfsanalyse, zur Übernahme wirksamer Projekte, der Entwicklung eigener Maßnahmen sowie grundsätzliche Empfehlungen für evidenzbasierte Suchtprävention.

Die Handreichung für Entscheidungsverantwortliche finden Sie hier:
www.tinyurl.com/y2sb2l5j

Die Handreichung für Praktiker*innen finden Sie hier:
www.tinyurl.com/yxgjje8c

DIE HANDREICHUNGEN STEHEN ALS PDF ZUR VERFÜGUNG BILDER: KATHOLISCHE HOCHSCHULE NORDRHEIN-WESTFALEN

Gemeinsam riskanten Konsummustern entgegenwirken – gerade in Krisenzeiten

Viele Menschen trinken seit der Corona-Krise deutlich mehr als zuvor. Das zeigt u.a. eine aktuelle forsa-Umfrage im Auftrag der KKH aus Oktober 2020. Demnach trinkt jeder dritte Mann und rund jede fünfte Frau an mehreren Tagen pro Woche Alkohol, neun Prozent der Männer und fünf Prozent der Frauen teils sogar täglich. Die Corona-Krise hat die Situation verschärft: Fast ein Viertel derjenigen, die ohnehin schon mehrmals wöchentlich Wein, Bier, Sekt oder Hochprozentiges konsumieren, geben an, dies seit der Pandemie häufiger zu tun.

Gelingende Arbeit im Netzwerk

Gesundheit und Prävention stehen in diesen Zeiten ganz besonders im Fokus: das Landesprogramm „Na klar – unabhängig bleiben“ macht sich seit mehr als 10 Jahren stark für eine breit angelegte und abgestimmte Alkohol- und Suchtprävention, die jährlich aktuelle Themen aufgreift und Maßnahmen auf den Weg bringt.

Das Landesprogramm präsentiert sich nun in einem neuen Flyer. Ziele und Ausrichtung des Landesprogramms werden vorgestellt, so möchte das Landesprogramm u.a. Gesundheitsgefährdungen aufgrund riskanter Konsummuster entgegenwirken und Prävention gesellschaftlich mehr Gewicht verleihen. Sichtbar werden Projekte und Aktivitäten, z.B. im Rahmen von Aktionswochen, Fachveranstaltungen, Veröffentlichungen oder Jugend-Events für Berlin. „Na klar…!“ hat sich einen Namen gemacht und fördert Gesundheits- und Risikokompetenz – Initiator*innen und Partner*innen machen sich gemeinsam stark für eine gemeinsame Kultur der Verantwortung – ein Netzwerk, das weiterwächst. Machen Sie mit!

NEUER FLYER ZUR BERLINER NETZWERKARBEIT

Mehr Informationen zum Landesprogramm „Na klar – unabhängig bleiben“ finden Sie unter: *www.praevention-na-klar.de*

CHRISTINA SCHADT
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

Wenn die Schüler*innen nicht ins Kino können, kommt das Kino eben in die Schule!

JUGENDFILMTAGE
Nikotin und Alkohol
Alltagsdrogen im Visier

Alkohol- und Tabakkonsum haben in Zeiten von Corona zugenommen. Umso wichtiger, dass Projekte wie die JugendFilmTage „Nikotin und Alkohol – Alltagsdrogen im Visier“ diese Themen aufgreifen und einen attraktiven Rahmen bieten, damit sich Jugendliche frühzeitig mit den Risiken auseinandersetzen.

JugendFilmtage Pandemie-konform

Bei den JugendFilmTagen tummeln sich normalerweise Jugendliche aus verschiedenen Schulen im Kino, lernen an Mitmach-Stationen vieles über die Risiken von Nikotin und Alkohol und schauen im Anschluss einen Film im Kino. In diesem Jahr war besondere Kreativität gefragt, um das Angebot Pandemie-konform zu gestalten. Das Ergebnis: die JugendFilmTage kamen direkt in die Schulen!

In Spandau sind sie eine feste Institution in der schulischen Prävention geworden und fanden in 2020 zum 5. Mal statt. Das Team der JugendFilmTage machte zwischen dem 29. September und 2. Oktober 2020 Station in drei Spandauer Oberschulen: Im Carl-Friedrich von Siemens-Gymnasium, der Carlo-Schmidt-Oberschule und der Schule am Staakener Kleeblatt waren insgesamt 14 Schulklassen der Jahrgangsstufe acht dabei.

So erreichte das Präventionsprogramm der JugendFilmTage auch in diesem Jahr in Spandau circa 400 Schüler*innen.

In Kleingruppen durchliefen Sie Film und Mitmachstationen und erhielten dabei fachkundigen Input von der bezirklichen Suchthilfekoordinatorin Spandau, dem SiBUZ Spandau, den Projekten HaLT reaktiv, Wigwam Zero, den Präventionsbeauftragen der Polizei sowie der Fachstelle für Suchtprävention Berlin.

Aufgrund der erfolgreichen Durchführung in Spandau war geplant, das Schulformat im Dezember auch an zwei Schulen in Friedrichshain-Kreuzberg durchzuführen. Leider konnten diese, genauso wie die geplanten JugendFilmTage in einer JFE in Charlottenburg-Wilmersdorf Pandemie-bedingt nicht stattfinden und müssen verschoben werden.

Schulformat – eine gute Alternative

Ungewöhnliche Zeiten brauchen ungewöhnliche Formate – die JugendFilmtage haben sich auch in der schulischen Umsetzung vor Ort bewährt, so die Umsetzung möglich war. Alle sind sich jedoch einig: wenn die Umsetzung im Kino wieder möglich ist, geht es dorthin zurück.

CHRISTINA SCHADT
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

BILDER: FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION, NOUNPROJECT

Berliner Initative gegen Medikamentenmissbrauch

Problematischer Medikamentenkonsum – ein gesellschaftliches Querschnittsthema

Derzeitige Erhebungen machen erneut deutlich: missbräuchlicher und abhängiger Konsum von Medikamenten sind in unserer Gesellschaft ein aktuelles Thema. Nach Schätzungen des Instituts für Therapieforschung 2018 sowie der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen 2020 rangiert die Anzahl an Personen, die Medikamente abhängig konsumieren, mit bis zu 1,9 Mio. Menschen in Deutschland an zweiter Stelle, nach Tabak und noch vor Alkohol.[1 2]

Quer durch die Bevölkerung

Betroffen sind zum einen ältere Menschen, sie konsumieren v.a. Schlaf- und Beruhigungsmittel, Frauen häufiger als Männer. Hinzu kommen Berichte über den vermehrten Arzneimittelkonsum bei jungen Menschen, z.B. im Zusammenhang mit Sport oder Freizeit.[3 4] Auch bei Menschen mit Migrationsgeschichte spielt riskanter Medikamentenkonsum eine Rolle.[5]

Medikamente einzunehmen, um Leistung zu ermöglichen oder auch zu steigern – in unserer Gesellschaft ein zunehmend verbreitetes und akzeptiertes Vorgehen.

Ob bei Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen, im Arbeitsleben, zum Erhalt oder Steigerung der Alltagsleistungsfähigkeit, aus Neugier oder Gewohnheit – die Konsummotive sind vielfältig, ebenso wie die Verlockungen, bei gespürtem Bedarf schnell und effektiv ein gesellschaftlich akzeptiertes, in der Apotheke erhältliches und vielleicht sogar ärztlich verschriebenes Mittel, eben ein Medikament, einzunehmen. Ein etwaiges Suchtpotential der Substanzen ist entweder nicht bekannt oder wird in Kauf genommen.

Aufklärung, Prävention und Informationen über verfügbare Hilfen zwingend notwendig

Sowohl die deutschlandweit erhobenen Konsument*innenzahlen, als auch der alltägliche Austausch der Fachstelle mit Netzwerkpartner*innen und Kund*innen verdeutlichen den Handlungsbedarf in diesem Themenfeld. Auch die durch COVID-19 entstandenen gesellschaftlichen Veränderungen und Herausforderungen bieten, wie auch bei anderen psychoaktiv wirkenden Substanzen, mehr als ein Motiv zur (häufigeren) Einnahme von Medikamenten.

Ziel muss auch während der Pandemie sein, Menschen zum Thema zu informieren und zu sensibilisieren. Zudem sollten sie ermutigt werden, ihren Medikamentenkonsum zu überdenken, auf Alternativen zurückzugreifen, verfügbare Hilfen zu nutzen sowie ihre Vorbildfunktionen, z.B. gegenüber ihren Kindern, wahrzunehmen.

Berlin engagiert sich und es fanden in den letzten Monaten folgende Angebote und Aktivitäten statt:

Pilot-Fortbildung zu riskantem Medikamentenkonsum

Um auf die beschriebenen Bedarfe zu reagieren, bot die Fachstelle erstmals eine Fortbildung zum Thema an, um Fachkräfte zu riskantem Medikamentenkonsum aufzuklären und ihre Handlungssicherheit in der Prävention von und im Umgang mit dem Thema in ihren jeweiligen Handlungsfeldern zu stärken.

Die Nachfrage der Fortbildung bestätigte den geschätzt hohen Bedarf – sie war innerhalb kürzester Zeit ausgebucht, es gab eine lange Warteliste, mit Anfragen aus verschiedensten Berufsfeldern. Unter Berücksichtigung der COVID-19 Hygieneanforderungen konnte die Fortbildung in angepasster Gruppengröße in Präsenzform stattfinden.

An einem Tag wurde Hintergrundwissen zu Epidemiologie, Basiswissen zu Medikamenten und Abhängigkeitsentwicklung, Informationen zu Zielgruppen, Settings und Konsummotiven sowie rechtlichen Hintergründe, Handlungsmöglichkeiten und Hilfen geteilt und diskutiert. Der interdisziplinäre Austausch erwies sich als fruchtvoll und bereichernd.

Die hohe Nachfrage sowie die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer*innen bestärken uns, dieses Angebot in 2021 wieder anzubieten. Genaueres entnehmen Sie bitte dem Fortbildungsangebot 2021 der Fachstelle unter Veranstaltungen auf *www.berlin-suchtpraevention.de*.

Berliner Initiative gegen Medikamentenmissbrauch: Medikamentengebrauch – richtig (&) gut beraten

Als multiprofessioneller Zusammenschluss von Expert*innen macht die „Berliner Initiative gegen Medikamentenmissbrauch“ regelmäßig auf problematischen Medikamentenkonsum aufmerksam. Dieses Jahr wurde eine berlinweite Sensibilisierungsaktion zum Welttag der Patient*innensicherheit am 17. September 2020 umgesetzt.

BILD: VEGEFOX.COM/ADOBESTOCK

Es wurde eine Infokarte zum achtsamen Umgang mit Arzneimitteln erstellt, die wir Ihnen im letzten Themenheft bereits vorgestellt hatten (siehe auch *www.berlin-suchtpraevention.de/themen/medikamente/*).

Berlinweit über 220 Apotheken angeschrieben

Die Gesundheitsstadträt*innen in vier Berliner Bezirken unterstützten das Vorhaben im Vorfeld mit einem persönlichen Anschreiben an die bezirklichen Apotheken. Sie machten auf die Aktion aufmerksam und informierten über das bezirkliche Beratungsangebot der Suchthilfe. Exemplare der Infokarten wurden beigelegt. Zudem bewarb die Apothekerkammer Berlin das Vorhaben über ihren Newsletter.

Auch unter widrigen COVID-19 Bedingungen konnten am 17.09. vereinzelt Aktionen in Kooperation der Suchthilfe vor Ort mit engagierten Bezirksapotheken umgesetzt werden, so z.B. in Treptow-Köpenick, Tempelhof-Schöneberg, Charlottenburg-Wilmersdorf und Friedrichshain. Die SEKIS, Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstellen, hielten am Aktionstag eine Telefonhotline vor.

1 Atzendorf J, Rauschert C, Seitz NN, Lochbühler K, Kraus L: The use of alcohol, tobacco, illegal drugs and medicines – an estimate of consumption and substance-related disorders in Germany. Dtsch Arztebl Int 2019; 116: 577 – 84. DOI: 10.3238/arztebl.2019.0577 https://tinyurl.com/yx9v3kur (abgerufen am 18.11.2020).
2 Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen: Jahrbuch Sucht 2020
3 Schmerzmittelmissbrauch im Fußball: https://tinyurl.com/yx9m8s4h (abgerufen am 18.11.2020)
4 STRG_F: Tilidin: Wie läuft das Geschäft mit dem Schmerzmedikament? www.tinyurl.com/y66py495 (abgerufen am 20.11.2020).
5 Mittel K., Grundmann J., Phd S. et al. (2018): Geflüchtete Menschen und Drogen-/Abhängigkeitsproblematik. Expertise im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. www.tinyurl.com/y259hdbw (abgerufen am 18.11.2020).

Der Aktionstag hat den Fokus auf ein sehr aktuelles Thema gesetzt und die hohe Alltagsrelevanz von Medikamentenmissbrauch gezeigt. Viele Menschen haben sich berlinweit mit dem Thema beschäftigt, so haben z.B. Apotheker*innen, die gerade bei den rezeptfreien, apothekenpflichtigen Medikamenten die wichtigste Aufklärungs- und Schutzinstanz darstellen, wertvolle Impulse erhalten, dem Thema auch, oder gerade in, der COVID-19-Zeit aufmerksam zu begegnen. Auch das Hilfesystem wurde für Apotheker*innen wieder ein Stück transparenter und für Bürger*innen im Alltag sichtbar.

Wir danken allen Beteiligten für ihr Engagement und ihre Mitwirkung.

MARC PESTOTNIK
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

PRÄVENTION VON COMPUTER-, ONLINE- UND GLÜCKSSPIELSUCHT

Ständige Diskussionen mit den Kindern? Elterliche Regeln zum Umgang mit digitalen Medien in der Familie

Handy, Tablet und Spielkonsole bestimmen oft den Familienalltag, so berichten viele Eltern, die sich mit ihren Fragen an uns wenden. Gerade jetzt, im „Lockdown-light“, wenn viele andere Freizeitbeschäftigungen wie der Sportverein wegfallen und noch dazu das Wetter schlechter wird.

PRAKTISCHE TIPPS ZU ELTERLICHEN REGELN AUF EINEN BLICK BILD: FACHSTELLE

Damit es in dieser Situation nicht zu mehr Konflikten wegen der Mediennutzung kommt, hat die Fachstelle für Suchtprävention Berlin als Ergänzung zu den bewährten Elternbroschüren die neue Eltern-Info „Ständige Diskussionen mit den Kindern … wegen Handy, Tablet oder Spielkonsole?“ mit 10 Hinweisen für einen stressfreieren Umgang mit digitalen Medien zusammengestellt. Wichtig dabei ist, dass in dieser Corona-Ausnahmesituation Regeln auch mal angepasst werden können; dabei sollten Sie aber immer im Gespräch mit Ihren Kindern bleiben und versuchen, gemeinsame Lösungen zu finden, die für alle tragbar sind.

Unterstützung finden Eltern auch bei der Fachstelle für Suchtprävention, in regelmäßig stattfindenden Elternkursen (derzeit auch digital); weitere Tipps stehen für Sie auf unserem *YouTube-Kanal* und auf den Themenseiten Medien *www.berlin-suchtpraevention.de/themen/medien* und Eltern/Familie *www.berlin-suchtpraevention.de/themen/elternundfamilie* zur Verfügung.

ANNA FREIESLEBEN
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

Auf den folgenden 4 Seiten lesen Sie Neues zu den Projekten der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH und ihrem Gesellschafter, dem Institut für Gesundheit und Kommunikation e.V.

kompetent gesund.de – Fachstelle für Suchtprävention

Institut für Gesundheit & Kommunikation

Kletteraktionstag: „Risiko erleben – Hoch hinaus“ in den Herbstferien

Durchblick 3D

In der zweiten Herbstferienwoche haben ca. 50 Teilnehmer*innen in der Kletterhalle Magic Mountain, erlebt – was es heißt in die Höhe zu gehen, sich gegenseitig zu sichern, das eigene Risikoverhalten unter die Lupe zu nehmen und das eigene Wissen zum Thema Cannabis zu überprüfen und zu erweitern.

In dieser besonderen Pandemie-Zeit, in der die Menschen gebeten werden, Abstand voneinander zu halten, konnte die Fachstelle für Suchtprävention unter Einhaltung strikter Hygienemaßnahmen zur Freude aller Jugendlichen den Kletteraktionstag im Rahmen des Projektes „Durchblick – Mehr Klarheit durch Prävention für Schüler*innen in Berlin“ durchführen. Das Projekt Durchblick bietet vorrangig soziallagenbezogene Cannabisprävention für Oberschulen und in Jugendeinrichtungen an.

Zielgruppe für diesen besonderen Tag waren Jugendliche aus Einrichtungen der Jugendhilfe und Jugendfreizeiteinrichtungen. Der Ansatz „Risflecting“ mit seinen drei jugendgerechten Botschaften „Break“, „Look at your friends“, „Relate“ richtet sich besonders an jene jungen Menschen, die Risiken eingehen, ohne diese auch kritisch zu reflektieren. Vielen Kindern und Jugendlichen geht es bei der Suche nach Grenzen darum, dazuzugehören, die eigene Mitte zu finden und Spaß zu haben oder der Langenweile zu entfliehen. Es ist wichtig, die jungen Heranwachsenden mit Kompetenzen auszustatten, die ihnen einen reflektierten Umgang mit Risikoverhalten, auch in Bezug auf den Konsum von Cannabis, ermöglichen. Erlebnispädagogische Methoden, insbesondere das Klettern, eignen sich gut, um eigene Grenzen zu testen und herauszufinden, wie weit sie gehen möchten und wie es sich anfühlt, Unterstützung zu bekommen oder zu geben.

Die Rückmeldungen der Teilnehmer*-innen nach diesem erlebnisreichen Tag waren begeisterte Aussagen wie:
„Das war ein krasses Gefühl so hoch zu kommen – aber das ging wohl auch nur, weil ich mich sicher gefühlt habe.“ „Mein bester Freund hat mich unten gesichert. Andere hätten das nicht machen dürfen.“ „Voll die Risikosituation – ich muss mich da immer auf jemanden verlassen können.“ „Ich hab echt viel gelernt – auch, dass ich nicht muss, wenn ich nicht will. Das bestärkt mich.“

NEUER FLYER MIT HILFEANGEBOTEN IM PRAKTISCHEN FORMAT UND MIT RECOURCENSTÄRKENDER METHODE BILDER: FACHSTELLE

Das Kletterevent war verbunden mit der Vermittlung von Wissen und Fakten über Cannabis – so haben sich die Jugendlichen z.B. mit den Reaktionen der eigenen Eltern auseinandergesetzt sowie über ihre eigenen Stärken gesprochen.

Hilfe und Unterstützung bei Sorgen

Zentral war außerdem die Bekanntmachung von Hilfeseiten und Unterstützungsmöglichkeiten, wenn es einem nicht gut geht oder man sich um jemanden Sorgen macht.

Das Projekt Durchblick wird gefördert von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung. Wir danken allen Unterstützer*innen, die diesen schönen Tag ermöglicht haben.

LYDIA RÖMER
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

„My 2021“ – Präventionskalender für Hosentasche

In diesem Jahr erschien der Präventionskalender für Berliner Jugendliche im Rahmen des Projektes „Durchblick“ und in Kooperation mit der Sportjugend des Landessportbundes Berlin. Die Kalender waren auch, oder gerade, in Pandemie-Zeiten gefragt und innerhalb weniger Stunden verteilt. Sollten Sie sich im nächsten Jahr eine höhere Auflage des Kalenders wünschen, bitten wir Sie um finanzielle Unterstützung, um den Kalender an noch mehr Jugendliche ausgeben zu können. Weitere Informationen unter *info@kompetent-gesund.de*

MIT FINANZIELLER UTERSTÜTZUNG DER SENATSVERWALTUNG FÜR GESUNDHEIT, PFLEGE UND GLEICHSTELLUNG

Suchtbelastung in der Familie: „Weitblick“ für Jugendliche, Eltern und die ganze Familie

Weitblick

Sucht in der Familie kommt häufiger vor als man denkt. In Deutschland wächst jedes 6. Kind zumindest vorübergehend in einer suchtbelasteten Familie auf. Die Betroffenen machen oftmals ein Geheimnis daraus und es fällt ihnen schwer, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Umso wichtiger, das Thema in der Öffentlichkeit immer wieder in den Fokus zu bringen und für eine breite Sensibilisierung zu sorgen.

Familienunterstützende Angebote in 2020

Im Jahr 2020 konnten trotz Pandemie-Einschränkungen viele verschiedene unterstützende Maßnahmen angeboten werden: Jugendliche konnten sich in Schulworkshops sowie in einem interaktiven Theaterworkshop vertieft mit dem Thema (Sucht-) Belastungen in der Familie auseinandersetzen. Dabei war vor allem wichtig aufzuzeigen, dass die Jugendlichen mit ihren Problemen nicht alleine sind und sie zu ermutigen Hilfe in Anspruch zu nehmen. In Eltern-Cafés ging es um die Stärkung der Erziehungskompetenzen von Eltern, um gerade in schwierigen Situationen das Aufwachsen der eigenen Kinder gut begleiten zu können.

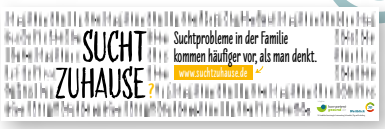
Für die gesamte Familie, vor allem jene, denen wenig Ressourcen zur Verfügung stehen, wurden im Sommer und Herbst zwei Familientage durchgeführt: mit Tretboot auf das Wasser und mit Gurten in den Kletterwald. Im Vordergrund stand ein gemeinsames Erlebnis als Familie. Auf diesem Weg wurde der Zusammenhalt als wichtige Ressource gestärkt um als Familie auch durch schwierige Zeiten zu kommen – vor allem auch in Anbetracht der aktuellen Pandemie-bedingten Belastungen.

„Sucht Zuhause“ im öffentlichen Fokus

In der Öffentlichkeitsarbeit wurde auch in diesem Jahr wieder mit Anzeigen auf die Webseite *www.suchtzuhause.de* aufmerksam gemacht. In diesen Wochen sind in den öffentlichen Verkehrsmitteln Plakate zum Thema Sucht in der Familie zu sehen. Auch die Postkarten zur Sensibilisierung von Berliner*innen im Alltag sind an öffentlichen Orten in der ganzen Stadt zu finden. Diese zahlreichen Maßnahmen tragen wirksam dazu bei, das Tabu „Suchtbelastung in der Familie“ aufzubrechen und ein „Darüber sprechen können“ möglich zu machen.

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE BIETET DIESER NEUE FLYER BILDER: FACHSTELLE

Mehr Informationen finden Sie auf:
www.kompetent-gesund.de/projekte/familie



BERLINWEITE KAMPAGNE IN DER STADT ZU SEHEN

ANGELA SCHMIDT
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

MIT FINANZIELLER UNTERSTÜTZUNG DER SENATSVERWALTUNG FÜR GESUNDHEIT, PFLEGE UND GLEICHSTELLUNG

Bundesweiter Fachaustausch zur Suchtprävention im Kontext Flucht und Migration

Perspektive

Seit 2018 gab es, in Kooperation mit Partner*innen wie Sucht. Hamburg oder pro familia, bereits zwei Fachtreffen zur suchtpräventiven Arbeit mit (schwangeren) geflüchteten (Frauen). In dieser Tradition fand am 30. Oktober 2020 der dritte überregionale Fachaustausch statt, diesmal unter dem Motto „Suchtprävention und -hilfe an die (geflüchtete/migrierte) Frau bringen – Erkenntnisse und Möglichkeiten aus Stadtstaat und Flächenland“. Das Treffen wurde in enger Zusammenarbeit mit der Landeskoordinierungsstelle Frauen und Sucht NRW, BELLA DONNA, als Web-Konferenz vorbereitet und durchgeführt.

Den Blick über den Tellerrand wagen

Ziel war, sich mit Projektverantwortlichen anderer Bundesländer zu Möglichkeiten der Verbesserung von Suchtpräventions- und Hilfsangeboten für geflüchteten Frauen auszutauschen und voneinander zu lernen.

Verschiedene Ansätze kennenlernen

Wieder einmal zeigte sich, wie wertvoll eine solche Zusammenkunft ist. So berichtete BELLA DONNA über ihre Studie zur Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse für die Suchthilfe bei geflüchteten Mädchen und Frauen.[1] Condrobs gab u.a. einen Einblick rund um die Arbeit einer Unterkunft für geflüchtete Frauen und damit verbundenen Herausforderungen, Sucht.Hamburg stellte ihre Arbeit im Key-Person PEER Ansatz im Rahmen des Projektes „Herkunft-Ankunft-Zukunft“ vor.[2 3] Die Kolleg*innen der LWL-Koordinationsstelle Sucht aus NRW informierten über ihr Projekt „Suchtprävention für und mit Menschen mit Fluchthintergrund in NRW“, wofür das FreD-Konzept (Frühintervention bei erstauffälligen Drogenkonsumenten) adaptiert wird.[4]

Frau Dr. Kurmeyer, u.a. Vorsitzende des Landesfrauenrats Berlin, gab einen Einblick in die Umsetzung kultursensibler Gesundheits-

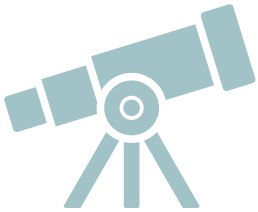
MIT FINANZIELLER UNTERSTÜTZUNG DER SENATSVERWALTUNG FÜR GESUNDHEIT, PFLEGE UND GLEICHSTELLUNG

gesprächskreise des Charité-Projektes „Women for Women“ sowie den „Runden Tisch für geflüchtete Frauen“, eine Austausch- und Vernetzungsplattform für Fachkräfte.[5 6]

Zudem wurden die Projektinhalte, Handlungsansätze und Erfahrungen des Projektes Perspektive der Fachstelle mit den Anwesenden geteilt.

Den Blick in die Zukunft richten

In einem weiteren Schritt tauschte man sich darüber aus, wie man Angebote für geflüchtete Frauen für diese wahrnehmbar, zielgerichtet und nachhaltig gestalten kann. Deutlich wurde, dass hierfür spezielle Bedarfe bei der Projektfinanzierung unbedingt mitgedacht gehören. Beispielhaft zu nennen wären eine Kinderbetreuung, die Möglichkeit einen sicheren, vertrauensvollen Raum zu schaffen, sowie die professionelle Sprachmittlung, mit dem Ziel über sensible Themen ins Gespräch zu kommen. Auch wurde angeregt, den Bogen zur Suchhilfe allgemein zu schlagen und bestehende Informationen aus frauenbezogener Suchthilfe für die Anpassung von spezifischen Angeboten zu nutzen. Angesichts einer hohen Personalfluktuation in der Arbeit mit Geflüchteten und den damit verbundenen Informationsverlusten könnte z.B. eine Vorschrift, dass Betreiber*innen von Unterkünften suchtpräventive Schulungen für die Mitarbeiter*innen durchführen lassen, um bei Ausschreibungen berücksichtigt zu werden, Kontinuität und Nachhaltigkeit in der Beachtung des Themas befördern.



Wir bedanken uns bei allen beteiligten Kolleg*innen für das gewinnbringende Treffen und freuen uns auf eine weitere Zusammenarbeit!

MARC PESTOTNIK
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

1 Staudenmeyer B.: tifs-Schriftenreihe Gender-und diversitätsbewusste Theorie und Praxis 2019, Nr. 2 www.tinyurl.com/y4evhanl (online abgerufen am 18.11.2020)
2 www.tinyurl.com/y6a3mgla
3 www.sucht-hamburg.de/praevention/praeventionsprojekte/herkunft-ankunft-zukunft
4 www.tinyurl.com/y6rhdafx
5 www.frauenbeauftragte.charite.de/projekte/charite_fuer_gefluechtete_frauen_women_for_women/
6 www.rundertisch.lfr-berlin.de

BILD: NOUNPROJECT

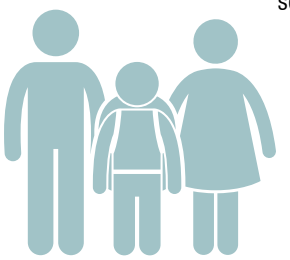
RAUS AUS DER GRAUZONE

Raus aus der Grauzone – rein in die neue Berliner Präventions-Praxis!

Wohin wenden sich Eltern, wenn sie sich um ihr jugendliches Kind sorgen, obwohl noch nichts Schlimmes passiert ist? Wenn der 14-Jährige viel Zeit am Computer verbringt, mit den Eltern oft streitet, aber die Schulnoten in Ordnung sind? Wenn die Tochter auf der Schultoilette mit anderen Schüler*innen Cannabis geraucht hat? Warum muss man diesen Eltern eigentlich helfen? Ganz einfach: weil es Prävention ist, weil es darum geht, die Familien zu stärken, um einen problematischen Verlauf zu verhindern. Prävention ist der Auftrag der Fachstelle für Suchtprävention Berlin. Deshalb sind Familien, Jugendliche und Pädagog*innen mit diesen Themen bei uns an der richtigen Adresse.

Bedarfsgerechte Präventionsexpertise

Anfragen wie diese kennt die Fachstelle seit Ihrer Gründung vor 15 Jahren. Seit drei Jahren konnten wir im Rahmen des Projektes „Raus aus der Grauzone“ durch die Finanzierung der Deutschen Fernsehlotterie ein Angebot einrichten, mit dem die Anliegen der Betroffenen aufgrund unserer Präventionsexpertise bedarfsgerecht bedient werden. Dazu wurden an vielen Nachbarschaftszentren in Berlin regelmäßig Elterngruppen durchgeführt, Familien ließen sich bei uns beraten und Jugendliche konnten durch ein erlebnispädagogisches Angebot ihre Risikokompetenzen ausbauen. An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen bedanken, die an dem Projekt mitgewirkt haben!



Praxiseröffnung in Steglitz

Ganz richtig, wir werden auch nach der Pilotphase durch die neue Zuwendungsfinanzierung mit Unterstützung des Berliner Senats eine Adresse für diese Anliegen sein. Die Berliner Präventionspraxis befindet sich **ab Januar in der Gutsmuthstraße 23 in Berlin-Steglitz**. Dort treffen Sie auf zwei Psychotherapeutinnen und Suchtexpertinnen mit langjähriger Präventionserfahrung.

Neben Einzelterminen für Eltern, Jugendliche oder die ganze Familie wird es auch Gruppenangebote geben, z.B. eine Serie von Terminen zum Thema „suchtpräventive Erziehung“. Wenn es dann aber doch schon schlimmer ist, als es sich zunächst dargestellt hat? Dann sind wir bestens vernetzt und vermitteln an Suchtberatungsstellen, Erziehungs- und Familienberatungen.

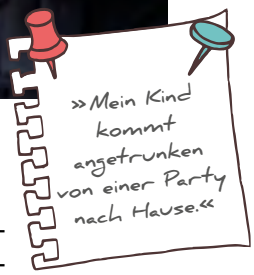
KATRIN PETERMANN
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

Neue Kursreihe »Achterbahn der Gefühle – Substanzkonsum und alltägliche Herausforderungen in der Pubertät!« geplant für 2021

Weitere Infos zu Terminen erhalten Sie hier: unter *Berliner Präventionpraxis »Raus aus der Grauzone«*: *www.berlin-suchtpraevention.de/veranstaltungen*

INFO

BILD: NOUNPROJECT



Elterliche Regeln für den Alkoholkonsum ihrer Kinder

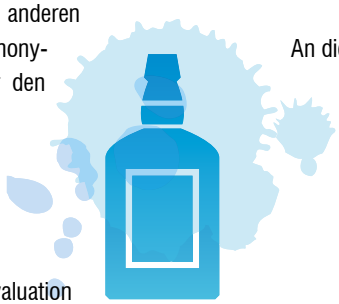
Können Eltern Einfluss darauf nehmen, dass die eigenen Kinder Alkohol trinken? Haben sie Einfluss darauf, auf das Wie, Wo und Wann?

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Eltern/Erziehungsberechtigte weiterhin einen großen Einfluss auf das Alkoholtrinkverhalten ihrer Kinder haben, auch dann noch, wenn die Bedeutung der Freund*innen immer größer wird. Die Vorbildrolle der Erwachsenen und die eigene Haltung spielen dabei eine große Rolle. Kinder und Jugendliche orientieren sich an den Verhaltensweisen der Eltern, das gilt auch im Umgang mit Alkohol.

Als Eltern bzw. Erwachsene können Sie aktiv das Alkoholkonsumverhalten Ihrer Kinder beeinflussen!

Bereits bestehende Empfehlungen zum Handeln für Eltern wurden auf Bestreben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in den letzten zwei Jahren überarbeitet. Im Rahmen des Projektes „Weiterentwicklung von evidenzbasierten Handlungsempfehlungen für Eltern im Umgang für den Alkoholkonsum ihrer Kinder“ hat die Fachstelle für Suchtprävention Berlin gemeinsam mit weiteren bundesweiten Kooperationspartner*innen das Institut für Interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD) Hamburg in der praktischen Überprüfung und Aktualisierung dieser elterlichen Regeln unterstützt.

In vier verschiedenen Projektphasen wurden zum einen Eltern und Schüler*innen persönlich zum Thema Alkohol in der Familie und Freizeit interviewt. Zum anderen wurden Eltern im nächsten Schritt per anonymen Bogen zu ihrer Haltung gegenüber den „alten“ Regeln befragt. Ziel dieser Befragungen war es, herauszufinden, welche Regeln im Umgang mit Alkohol noch zeitgemäß sind bzw. Anregungen zu bekommen, was noch neu aufgenommen werden sollte. Nach Auswertung der Evaluation fand vor einem Jahr ein Expert*innen-Workshop zur Überarbeitung der Elterninterventionsmaßnahme statt. Im Ergebnis sind 10 Regeln plus zwei von den Expert*innen aufgestellt worden.



In den erstellten Tipps für Eltern geht es u.a. darum:

- „Seien Sie ein gutes Vorbild hinsichtlich Ihres eigenen Umgangs mit Alkohol.“
- „Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Regeln zum Umgang mit Alkohol und hilfreiche Konsequenzen, wenn die Absprachen nicht eingehalten werden.“
- „Treffen Sie mit Ihrem Kind bis zu seinem 16. Geburtstag eine klare Abmachung, dass Feiern zu Hause alkoholfrei sind.“
- „Helfen Sie Ihrem Kind bei der Organisation eines sicheren Heimwegs von Partys. Erklären Sie, dass Ihr Kind keinesfalls bei jemandem mitfährt, der Alkohol getrunken hat. Bieten Sie Ihrem Kind an, sich notfalls von Ihnen abholen zu lassen.“
- „Wenn Ihr Kind betrunken nach Hause kommt, kümmern Sie sich um sein Wohlbefinden und sprechen Sie an einem der nächsten Tage und Ruhe mit Ihrem Kind darüber. Im Falle einer vermuteten Alkoholvergiftung rufen Sie unter 112 den Notarzt an.“
- „Achten Sie darauf, wie in Vereinen und Sportclubs, die Ihr Kind besucht, mit Alkohol umgegangen wird und sprechen Sie gegebenenfalls mit den Verantwortlichen.“

An dieser Stelle möchten wir Sie gern auch auf unseren Vortrag **„Tipps für Eltern im Umgang mit Alkohol in der Familie“** auf unserer Webseite hinweisen: *www.berlin-suchtpraevention.de/vortrag-alkohol-familie*

LYDIA RÖMER
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

BILD: ISTOCKPHOTO/AALTAZAR, SHUTTERSTOCK/MONKEY BUSINESS IMAGES

ALKOHOL

Broschüre „Prozentrechnung“
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.,
Download unter: *www.dhs.de*

TABAK/E-ZIGARETTEN

Broschüre „Rauchen ist auch für andere riskant“
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.,
Download unter: *www.dhs.de*

Webseite www.rauchfreiefilme.de
Institut für Therapieforschung e.V.,
weitere Infos: *www.rauchfreiefilme.de*

CANNABIS

Webseite zur Cannabispraevention
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
weitere Infos:
www.cannabispraevention.de

Studie „Verbreitung und Hintergründe des jugendlichen Cannabis-konsums in ausgewählten Regionen Deutschlands“
Sucht.Hamburg gGmbH,
Download unter:
tinyurl.com/yyqg4bhd

Methodenmanual „Cannabis – Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 8–12“
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
weitere Infos: *www.bzga.de*

MEDIKAMENTE

Broschüre „Medikamente im Alter“
Deutsche Seniorenliga e.V.,
Download unter:
tinyurl.com/y6kue8y9

ONLINE-MEDIEN

Broschüre „10 Gebote der Digitalen Ethik“
Klicksafe.de,
weitere Infos:
tinyurl.com/y5qnwd4h

Flyer „Medien in der Familie: Regeln finden – Streit vermeiden“
Klicksafe.de,
Download unter:
www.klicksafe.de

Plakat „Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App“
Klicksafe.de,
weitere Infos:
www.klicksafe.de

ALLGEMEIN

Bericht „Europäischer Drogenbericht 2020“
Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (EBDD),
Download unter: *tinyurl.com/yyueq5gc*

Fachheft „Expertise zur Suchtprävention 2020“
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
Download unter: *tinyurl.com/y54pqof5*

Dokumentation „Wirkungsvolle Suchtprävention vor Ort“
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Download unter:
tinyurl.com/y6xxlkgp

Broschüre „Sucht und Gewalt“
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.,
Download unter:
tinyurl.com/yxv4gc8h

Webseite für Eltern
Sucht Schweiz,
weitere Infos: *www.mein-teenager.ch*

Webseite Kinderversorgungsnetz-berlin.de
Humanistischer Verband Deutschland e.V.,
weitere Infos:
kinderversorgungsnetz-berlin.de

FARSI / ARABISCH / RUSSISCH / ARABISCH / RUSSISCH / TÜRKISCH / FARSI / RU

Neues mehrsprachiges Infomaterial zum Thema Medien in 4 Sprachen erschienen!

Perspektive 3D

Unsere Infobroschüre für Eltern „Beim Frühstück oder im Whatsapp-Chat? Tipps zum Umgang mit Medien in der Familie“ wurde aufgrund zahlreicher Anfragen nun in die Sprachen **Arabisch, Türkisch, Russisch und Farsi** übersetzt. Sie klärt über Nutzungszeiten auf, verweist auf nützliche Werkzeuge, die Eltern unmittelbar im Familienalltag einsetzen können und beschreibt, bei welchen Anzeichen es Anlasse zur Sorge gibt.

Der Flyer ist in Kürze im Bestell-portal erhältlich:
www.berlin-sucht-praevention.de/bestell-portal/fuer-migrantinnen

INFO

FARSI / RUSSISCH / TÜRKISCH / ARABISCH / TÜRKISCH
RUSSISCH / FARSI / TÜRKISCH / FARSI / RUSSISCH

BILDER: FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

VERANSTALTUNGEN

Ab dem 9. Dezember 2020 Online-Veranstaltungen „Aufwachsen mit digitalen Medien – Tipps für den Umgang in der Familie“

Aktion Kinder- und Jugendschutz Brandenburg e.V. (AKJS), weitere Infos: *www.eltern-medien-beratung.de*

03.–04. Mai 2021 42. fdr+sucht+kongress „Update Konsum – Upgrade Hilfe“

Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V., Berlin, weitere Infos: *www.fdr-online.info*

18.–20. Mai 2021 Deutscher Kinder- und Jugendhilfetag „Wir machen Zukunft – jetzt“

Essen, Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendhilfe, weitere Infos: *www.jugendhilfetag.de*

23.–25. Juni 2021 Gemeinsamer Suchtkongress „Zusammen halten und zusammen gestalten“

Münster, Fachverband Sucht e.V., weitere Infos: *www.dersuchtkongress.de*

13.–15. September 2021 Deutscher Suchtkongress

Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V., Berlin, weitere Infos: *www.deutschersuchtkongress.de*

IHRE VERANSTALTUNG AUF *WWW.BERLIN-SUCHTPRAEVENTION.DE*?

Sie haben die Möglichkeit, eigene, öffentlich zugängliche Suchtpräventionsveranstaltungen unter dem *Link „Veranstaltung vorschlagen“* einzureichen.

VERANSTALTUNGEN DER FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION BERLIN

UNABHÄNGIG BLEIBEN!

kompetent gesund.de

FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION IM LAND BERLIN

JAHRESPROGRAMM DER FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION BERLIN

VERANSTALTUNGEN FÜR MULTIPLIKATOR*INNEN

Berufsbegleitender Zertifikatskurs Suchtprävention:

»Fachkraft für Suchtprävention im Kontext Schule und Jugendarbeit« (6 Module)	18. Februar – 16. September 2021 – *Kursnummer S 04.21* *In Kooperation mit der ASH, Anmeldung über die Fachstelle für Suchtprävention*

Weitere Fortbildungen:

Fortbildung »Medienkoliaum in der frühen Kindheit«	13. April 2021 oder 7. September 2021 – *Kursnummer 4500/21 bzw. 4501/21* *In Kooperation mit dem SFBB, Anmeldung über das SFBB*
Fortbildung »Kind s/Sucht Familie«	20. – 21. April 2021 – *Kursnummer 6370/21* *In Kooperation mit dem SFBB, Anmeldung über das SFBB* 11. – 12. August 2021
Schulung »Berliner Präventionsparcours Cannabis«	29. April 2021 und 02. November 2021 – *weitere Termine auf Anfrage*
Schulung »KlaSicht Parcours«	01. Juni 2021
Fortbildung »Prävention riskanter Mediennutzung« für Oberschulen	07. Juni 2021
Fortbildung »MOVE – Motivierende Kurzintervention«	14. – 16. Juni 2021
Fortbildung »Medikamente«	22. Juni 2021
Prev@WORK-Seminar für Ausbilder*innen und Personalverantwortliche	01. September 2021
Fortbildung »acht bis zwölf-Kursleiter*innen«	13. – 15. September 2021 – *Kursnummer 201.21* *In Kooperation mit der ASH, Anmeldung über die Fachstelle für Suchtprävention*
Fortbildung »KITA-MOVE«	20. – 22. September 2021

VERANSTALTUNGEN FÜR DIE SUCHTPRÄVENTIVE ARBEIT MIT GEFLÜCHTETEN

Intensivseminar »Perspektive 3D«	24. Februar 2021 11. Mai 2021	09./10. September 2021 (zweitägig) 08. November 2021

VERANSTALTUNGEN FÜR ELTERN/ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

Termine nach persönlicher Absprache unter: *www.kompetent-gesund.de/Familie*

Elternseminar »Weitblick 3D«	09. Februar 2021 (Digital) 19. Mai 2021 (Präsenz) 31. August 2021 (Präsenz)	27. Oktober 2021 (Präsenz) 22. November 2021 (Digital)
Elternseminar »Digitale Medien«	09. März 2021 (Präsenz) 14. April 2021 (Digital)	19. August 2021 (Digital) 25. November 2021 (Digital)
Elternseminar »Cannabis«	11. Februar 2021 11. März 2021 08. April 2021 20. Mai 2021 10. Juni 2021	19. Juli 2021 09. September 2021 07. Oktober 2021 11. November 2021 09. Dezember 2021
Kurseihe »Achterbahn der Gefühle – Substanzkonsum und alltägliche Herausforderungen in der Pubertät«		

SUCHTPRÄVENTION IM DIALOG 2021

Unser Fortbildungsangebot in 2021 für Sie!

Wir behalten uns vor, auch Präsenz-Termine digital anzubieten, wenn die Situation es erfordert.

Dieser Ausgabe des Themenheftes liegt unser Jahres-Fortbildungsprogramm 2021 bei. Falls das Programm in Ihrem Print-Exemplar fehlt oder Sie die Ausgabe online lesen, finden Sie alle Veranstaltungen, Schulungen, Workshops und Elternveranstaltungen online im Veranstaltungskalender der Fachstelle für Suchtprävention Berlin sowie als Download im Seitenbereich unter: *www.berlin-suchtpraevention.de/veranstaltungen*

Neu im nächsten Jahr sind eine Fortbildung zum Thema „Prävention riskanter Mediennutzung“ und die Veranstaltungsreihe „Achterbahn der Gefühle – Substanzkonsum und alltägliche Herausforderungen in der Pubertät!“ für Eltern.

JAHRESPROGRAMM

Unser Präventions-Wandplaner 2021 – wieder sehr gefragt

Auch in diesem Jahr haben wir wieder einen Wandplaner zur Prävention herausgegeben. Er beinhaltet neben Gesundheitstagen auch interkulturelle Feiertage. Die Nachfrage war groß, so dass die Wandkalender leider bereits jetzt vergriffen sind. Wir danken Ihnen für das große Interesse und dass die Suchtprävention Sie mit diesem Wandkalender im Büro, in der Einrichtung oder im Gruppenraum das ganze nächste Jahr begleiten darf.

NEUERSCHEINUNG

BILDER: FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

WIR WÜNSCHEN IHNEN EIN SCHÖNES WEIHNACHTSFEST MIT ENTSPANNTEM JAHRES-WECHSEL – BLEIBEN SIE GESUND!

IHRE FACHSTELLE
FÜR SUCHTPRÄVENTION BERLIN