UNABHÄNGIG BLEIBEN!

kompetent gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION IM LAND BERLIN

SUCHTPRÄVENTION BERLIN

THEMENHEFT NO. 61 | MÄRZ 2021

WISSEN UND AUSTAUSCH
ZU AKTUELLEN THEMEN – KREATIV,
INNOVATIV UND ONLINE

#PRÄVENTION DIGITAL
Neue Veranstaltungsreihe »Coffee Corner«

PRÄVENTION INKLUSIV
Suchtprävention bei kognitiven Beeinträchtigungen

DURCHBLICK
Suchtprävention jetzt auch bei Instagram

INHALT

NEWSLETTER DER FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION BERLIN SOWIE INFORMATIONEN ZU SUCHTPRÄVENTION 3D 3

LEITARTIKEL
Pandemiezeit – Gelegenheit auch für Innovation 3

VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT ALKOHOL UND ILLEGALEN DROGEN
Neue Serviceplattform „VORTIV“ 4

LANDESPROGRAMM „BERLIN QUALMFREI“
Tabakatlas in aktualisierter Auflage erschienen! 4

CANNABISPRÄVENTION
Neue Berliner Präventionspraxis unterstützt Familien 5
Synthetische Cannabinoide – eine aktuelle Herausforderung 6

PRÄVENTION VON COMPUTER-, ONLINE- UND GLÜCKSSPIELSUCHT
Safer Internet Day 2021: #PräventionDigital 6
Digitale Räume für analoge Veranstaltungen 7
Coffee Corner – schauen Sie doch mal vorbei! 8

DURCHBLICK
Mehr Klarheit für junge Menschen – jetzt bei Instagram 9

PERSPEKTIVE
Neues zur kultursensiblen Suchtprävention 9

KINDER AUS SUCHTBELASTETEN FAMILIEN
„Kind s/Sucht Familie“ – ein wirksames Programm 10
COA-Aktionswoche – Kinder in Suchtfamilien sichtbar machen 11

GENDERSENSIBLE SUCHTPRÄVENTION
Die „stille Sucht“ von Frauen* 11

NEUES ZU DEN PROJEKTEN DER FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION BERLIN GGMBH UND IHREM GESELLSCHAFTER, DEM INSTITUT FÜR GESUNDHEIT UND KOMMUNIKATION E.V. 12

SUCHTPRÄVENTION UND INKLUSION
Prävention inklusiv – Suchtprävention und Ressourcenstärkung für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen 12

SUCHTPRÄVENTION IM BETRIEBLICHEN UND ÜBERBETRIEBLICHEN KONTEXT
***Prev*@WORK – das Programm wächst mit seinen Aufgaben** 13

PRÄVENTION VON RISKANTER MEDIENNUTZUNG IM BETRIEBLICHEN KONTEXT
#Smart am Start – Das Kooperationsprojekt für die betriebliche Gesundheitsförderung für Azubis! 14

NEUERSCHEINUNGEN, TERMINE UND VERANSTALTUNGSHINWEISE ZUR SUCHTPRÄVENTION 15

IMPRESSUM

Themenheft Suchtprävention No. 61 | Ausgabe März 2021

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

Die Fachstelle für Suchtprävention 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; Fachstelle für Suchtprävention

Auf den folgenden 9 Seiten lesen Sie den Newsletter der Fachstelle für Suchtprävention Berlin sowie Informationen zum Projekt Suchtprävention 3D, gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION IM LAND BERLIN

Suchtprävention 3D

LEITARTIKEL

Pandemiezeit – Gelegenheit auch für Innovation und Gestaltung: Jede Krise birgt die Chance auf Veränderung! Lasst sie uns nutzen!

Ein Jahr der Pandemie liegt nun hinter uns. Immer mehr Studien und Erhebungen zeigen, dass die Menschen in dieser Krisenzeit u.a. mehr trinken, mehr rauchen, mehr digitale Medien nutzen. Und viele beschreiben ihre aktuelle Situation als Überforderung, geprägt von Einsamkeit und zu wenig Austausch und Kontakt.

> *Wer immer nur macht, was er schon kennt, bleibt immer das, was er schon ist.*
>
> HENRY FORD

Klar ist, dass Prävention und Förderung der psychischen Gesundheit mehr denn je gefordert sind. Das zeigt auch die Nachfrage nach suchtpräventiven Angeboten in unserer Stadt. Gerade von Eltern, die aktuell mit Homeoffice, Unsicherheiten im Job, Kindern, die zu Hause sind und dort bzgl. Schule, Freizeit und Alltagsfragen betreut werden wollen, besonders belastet sind, kommen viele Anfragen – nach Beratung, Unterstützung, Workshops, Schulungen. Auch Fachkräfte aus Schulen, Jugendeinrichtungen, Betrieben und anderen Einrichtungen stellen fest, dass sie ihre Mitarbeiter*innen in diesen schwierigen Zeiten psychisch unterstützen möchten und suchen passende Angebote und Maßnahmen.

Innovation online

Bereits im März 2020 haben wir damit begonnen, online Formate zu entwickeln und anzubieten. Dies setzen wir in den ersten Monaten des Jahres 2021 noch intensiver fort. Das war Neuland für uns – es brauchte neue Kommunikationswege; die interaktive Ausgestaltung von Workshops und Seminaren braucht andere Tools als Präsenzseminare. Die Abläufe müssen angepasst werden und es braucht neue Formate. So haben wir z.B. im Februar 2021 begonnen eine wöchentliche *Coffee Corner-Veranstaltungsreihe zu Input und Austausch zu suchtpräventiven Themen* anzubieten. Schulungen, wie der *Zertifikatskurs „Fachkraft Suchtprävention“* werden in eine online Umsetzung umformiert und *Elternkurse* verstärkt digital angeboten. Wir freuen uns sehr über die vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden. Eltern sowie Fachkräfte sind hoch zufrieden und loben die kurzweilige Umsetzung der Angebote und die interaktive und abwechslungsreiche, professionelle Vermittlung suchtpräventiver Inhalte.

KERSTIN JÜNGLING BILD: PRIVAT

Es geht um die Menschen

Eines ist uns immer wichtig gewesen und wird es unverändert bleiben – egal ob in Präsenz oder online: es geht um den Menschen und darum, dass wir im Kontakt sind. Uns auszutauschen und wertschätzen, was in den einzelnen Settings geleistet wird. Und dass wir täglich dazu lernen dürfen, auf welchen Wegen wir unsere Gesundheit erhalten können. Wichtig ist dies vor allem bei denjenigen, die nicht so viele Ressourcen haben, für sich zu sorgen. Das geht auf verschiedenen Wegen – probieren wir sie aus und lernen wir voneinander!

Gerne geben wir unsere Expertise an Sie weiter – in Beratungen, Workshops, Seminaren, Netzwerkarbeit und Kooperationen, in Veranstaltungen und im kontinuierlichen Austausch.

Herzlichen Dank

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei der Berliner Politik und Verwaltung für die Stärkung der Berliner Suchtprävention bedanken! Damit können wir die Anforderungen an eine moderne Suchtprävention stärker erfüllen sowie Gesundheitskompetenzen umfassender fördern.

Wir wünschen eine gute Lektüre und sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an! Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

IHRE KERSTIN JÜNGLING
Geschäftsführerin der Fachstelle für Suchtprävention

BILDER: FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION, FREEPIK

Neue Serviceplattform „VORTIV“ zur Stärkung der kommunalen Alkoholprävention

Alkohol ist ein Alltagsthema – in Familien, in Schule oder Beruf, im eigenen Umfeld, in der Kommune. Die Situation um Corona wirkt sich auch auf den Alkoholkonsum aus: Seit dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020 greifen Menschen häufiger zu Alkohol oder anderen Substanzen. Dies zeigt, dass Alkoholprävention dauerhaft im Fokus stehen sollte, in Krisenzeiten nochmal mehr. Zur Stärkung kommunaler Institutionen und Akteur*innen der Alkoholprävention gibt es jetzt ein neues Angebot.

Stärkung der Alkoholprävention

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat eine neue Serviceplattform namens „VORTIV – vor Ort aktiv“ gestartet, welche im November 2020 gelauncht wurde. Seit mehr als 10 Jahren ist die BZgA in der kommunalen Alkoholprävention aktiv. Nun werden die Erfahrungen zielgerichtet an kommunale Institutionen, Fachkräfte und Multiplikator*innen weitergegeben. Durch kommunale Alkoholprävention sollen Menschen in ihren Lebenswelten erreicht werden, um sie über Gefahren des Alkoholkonsums zu informieren und einen risikobewussten Umgang zu fördern.

Die Angebote der Serviceplattform umfassen neben der Beratung (telefonisch, per E-Mail oder vor Ort) von kommunalen Akteur*innen zur Implementierung und Umsetzung kommunaler Alkoholpräventionsmaßnahmen auch Fortbildungen. Außerdem informiert die Plattform über rechtliche Handlungsmöglichkeiten, bundesweite Präventionsangebote und bietet ihren Nutzer*innen die Möglichkeit, zahlreiche Materialien zu bestellen oder zu downloaden.

Die Angebote werden kontinuierlich weiterentwickelt und an mögliche Bedarfe und an situative Kontexte angepasst.

Telefonisch erreichen Sie die Beratungsangebote unter der 0381 – 20 27 01-25, per E-Mail an *beratung@vortivmail.de*.

Möchten Sie mehr erfahren?
Weitere Informationen finden Sie unter: *www.vortiv.de*

ANNA-LENA METTERHAUSEN
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

Tabakatlas in aktualisierter Auflage erschienen!

Das Deutsche Krebsforschungszentrum hat mit der dritten Auflage des Tabakatlas ein umfassendes Handbuch erstellt, welches dazu beitragen möchte, Tabakkonsum zu verringern und der Tabakkontrollpolitik neue Impulse zu geben.

Aber ist Tabak wirklich noch so ein großes Thema? Ist nicht immer wieder die Rede davon, dass immer weniger Menschen in Deutschland rauchen?

So einfach ist das leider nicht. Rauchen ist in bestimmten Gruppen immer noch sehr verbreitet. Zudem wirkt sich die aktuelle Situation rund um Corona auf das Rauchen aus: eine von der KKH (Kaufmännische Krankenkasse) in Auftrag gegebene forsa-Umfrage hat herausgefunden, dass viele Menschen in Zeiten von Corona und Home-Office mehr rauchen. **Dies betreffe vor allem die Gelegenheitsraucher*innen:** jede*r Dritte gab in der Umfrage an, seit Beginn der Corona-Pandemie öfter zu Zigaretten oder anderen Tabakprodukten zu greifen. Unter den regelmäßigen Raucher*innen habe sich bei jeder*m Neunten ein erhöhter Konsum seit Beginn der Pandemie eingestellt.[1]

NEU ERSCHIENEN

BILD DKFZ

Besonders junge Menschen sind gefährdet

Eine weitere Auffälligkeit der Umfrage: besonders junge Menschen von 16 bis 29 Jahren rauchen seit der Krise mehr, betroffen sei ca. jede*r Dritte. Das durchschnittliche Einstiegsalter ins Rauchen liegt bei etwa 16 Jahren. Auch vor der Pandemie rauchte laut Tabakatlas fast jeder fünfte junge Mensch zwischen 15 und 24 Jahren. Gleichzeitig ist besonders der Übergang von der Schule zum Beruf bzw. in der Ausbildung eine besonders vulnerable Phase hinsichtlich eines möglichen Beginns mit dem Rauchen.

Das deutsche Krebsforschungszentrum stellt fest:

Besonders viele Raucher*innen gibt es unter den jungen Menschen ohne Schulabschluss (jede*r Zweite), aber auch unter den Haupt-/Volksschul- (jede*r Dritte bis Vierte) und Realschulabsolvent*innen (jede*r Dritte). Auch gibt es große Unterschiede hinsichtlich der Berufsgruppen.[2] Für weitere Informationen kann der Tabakatlas kostenlos als PDF auf der Webseite des Deutschen Krebsforschungszentrums heruntergeladen werden: *www.dkfz.de*

CHRISTINA WEIDANZ
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

1 Kaufmännische Krankenkasse (KKH) (2020): Macht Corona süchtiger? Alkohol und Tabak: Missbräuchlicher Konsum deutlich gestiegen. Hannover. https://tinyurl.com/1iqcufx9 (abgerufen am 09.02.2021)

2 Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.) (2020): Tabakatlas Deutschland 2020. Heidelberg: Pabst Science Publishers. Online verfügbar unter: https://tinyurl.com/1ibrgkhj (abgerufen am 09.02.2021)

Nicht zu lange zögern: Raus aus der „Grauzone“– rein in die Beratung!

Alltagsstress, Zeitdruck… und dann auch noch (pubertierende) Kinder, mit denen der Alltag auch nicht immer einfach ist? Und was, wenn dann auch noch gezockt, geraucht, gekifft wird? Da kommen schnell ein paar Baustellen zusammen…

Die neue Berliner Präventionspraxis kommt wortwörtlich kaum aus dem Baustellenmodus raus:
Die Nachfrage nach Beratungen für Eltern und Jugendlichen ist gerade (sehr) groß und wir kommen schlichtweg nicht dazu, den letzten Schrank zusammenzuschrauben oder Bilder aufzuhängen. Die hohe Zahl an Anfragen zeigt uns schon zu Beginn deutlich, wie sehr Familien gerade unter Druck stehen und damit nicht alleine bleiben sollten!

Zu uns kommen Familien, wenn das Zusammenleben schwierig geworden ist, Sorgen und Streits zunehmen und dabei Cannabis, Alkohol, Medien, etc. eine Rolle spielen. Der Lockdown scheint für den zunehmenden Bedarf nach Beratung eine Rolle zu spielen. Generell zeigt sich in den letzten Monaten immer deutlicher, dass Belastungen und fehlender Ausgleich durch soziale Kontakte, Hobbies etc. mit erhöhtem Substanzkonsum und Stress einhergehen. Je frühzeitiger dem entgegengewirkt wird, desto geringer ist die Gefahr für eine Chronifizierung. Wir finden daher, frühzeitige und wertschätzende Beratung ist hier wichtig – wie es gut weiter gehen kann, finden wir gemeinsam heraus.

Kostenlos und unkompliziert können Termine vereinbart werden:

- per Mail: *info@berlin-praeventionspraxis.de*
- telefonisch: 030 – 29 35 26 44

Zudem findet eine **offene Sprechstunde donnerstags 15-17 Uhr** statt. Sie finden die **Berliner Präventionspraxis „Raus aus der Grauzone“ in der Gutsmuthsstraße 23, 12163 Berlin, 2. Etage**.

Wünschen Sie sich ein Gruppenangebot für das Nachbarschaftszentrum, die Schule oder das Pädagog*innenteam? Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Mehr Informationen finden Sie auf *www.berlin-praeventionspraxis.de*

KATRIN PETERMANN
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

Kursreihe »Achterbahn der Gefühle – Substanzkonsum und alltägliche Herausforderungen in der Pubertät!«

Neben individuellen Terminen haben wir eine Kursreihe für Erziehende im Angebot, die jeweils donnerstags 17 – 19 Uhr stattfindet und folgende Themen umfasst:

- Cannabis: harmlos oder gefährlich? *11. März 2021 über ZOOM*
- Leistungsdruck und Körperideale *8. April 2021*
- Umgang mit schweren Krisen in der Pubertät *20. Mai 2021*
- Konflikte austragen *10. Juni 2021*
- Reden mit Heranwachsenden *19. August 2021*
- Kopf und Körper im Umbau *9. September 2021*
- Alleinerziehend mit pubertierendem Kind *7. Oktober 2021*
- Selbstfürsorge für Erziehende *11. November 2021*
- Dauerthema mit Konfliktpotential: Digitale Medien *9. Dezember 2021*

Anmeldungen bitte per Mail an:
info@berlin-praeventionspraxis.de

INFO

BILDER: FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION (4), NOUNPROJECT, FREEPIK

Synthetische Cannabinoide – eine aktuelle Herausforderung

Synthetischen Cannabinoide beschäftigen Expert*innen im Bereich Suchtprävention/Suchthilfe schon seit über zehn Jahren. Im Kontakt mit jungen Menschen, aber auch mit pädagogischen Fachkräften, wird immer wieder deutlich, dass die Risiken, die von synthetischen Cannabinoiden ausgehen, unbekannt sind oder unterschätzt werden. Synthetische Cannabinoide sind künstlich produzierte und in ihrer Wirkung dem THC sehr ähnliche Substanzen, die zu den sog. Neuen Psychoaktiven Substanzen (NPS) zählen.

Erneute Meldungen zu synthtischen Cannabinoiden

Synthetische Cannabinoide werden oftmals in Form von „Kräutermischungen“ („Spice-Produkte“) verschiedenster Namen und Wirkstoffabwandlungen vertrieben. Obwohl die meisten künstlich hergestellten Stoffe mittlerweile unter das Neue-psychoaktive-Stoffe-Gesetz (NpSG) fallen und deren Vertrieb damit illegal ist, werden immer wieder chemisch abgewandelte Produkte zum Verkauf im Internet angeboten. Neuen Erkenntnissen zu Folge finden sich nun immer häufiger synthetische Cannabinoide als Streckmittel für „reguläres“ Cannabis auf dem Schwarzmarkt wieder. Das Institut für Therapieforschung in München (IFT) informierte zu Beginn des Jahres über ein erhöhtes Vorkommen von synthetischen Cannabinoiden auf dem Schwarzmarkt in Berlin.

SPICE – DIE SOGENANNTE „KRÄUTER-MISCHUNG“ BILD: WIKIPEDIA/SCHORLE

In den meisten Fällen handelte es sich nachweislich um CBD-Gras, welches mit dem synthetischen Cannabinoid versetzt wurde.

Riskant ist vor allem, dass durch das Versetzen von Gras oder Blüten Konsument*innen davon ausgehen, dass sie herkömmliches Cannabis konsumieren, dabei jedoch synthetische Cannabinoide unwissentlich konsumieren. Die Inhaltsstoffe sind meist unbekannt und die Wirkung ist dadurch schwer zu kalkulieren – sie ähnelt der von Cannabis, wird aber meist als deutlich stärker beschrieben und kann damit die Gefahr einer Überdosierung erhöhen.

CBD-BLÜTEN KÖNNEN MIT SYNTH.CANNABINOIDEN VERSETZT SEIN BILD: FACHSTELLE

Um junge Menschen für die Risiken zu sensibilisieren, erscheint in Kürze eine neue Infokarte zum Thema „Synthetische Cannabinoide“, veröffentlicht von der Fachstelle für Suchtprävention Berlin. In kompakter Form informiert sie über die Substanzen und deren Risiken. Sie erweitert die Reihe der „Na klar!“-Infokarten und steht dann sowohl Fachkräften, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten, als auch Eltern und Jugendlichen selbst zur Verfügung.

ANNA-LENA METTERHAUSEN
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

PRÄVENTION VON COMPUTER-, ONLINE- UND GLÜCKSSPIELSUCHT

Safer Internet Day 2021: #PräventionDigital

Seit ziemlich genau einem Jahr sammeln viele Menschen Erfahrungen mit digitalen Angeboten und der Nutzung von Social Media statt persönlichen Treffen, Zoom Konferenzen statt Präsenzveranstaltungen, Online-Sport statt Sportstudio.

Social Media, Online Games, Kommunikation und Informationsbeschaffung, Shopping und vieles mehr laufen oft neben anderen Tätigkeiten am Smartphone. Gerade Erziehende stehen vor der Frage, welcher Umgang mit Medien für ihre Kinder gut ist, wie sie mit ihnen darüber ins Gespräch kommen und welche Vereinbarungen gemeinsam getroffen werden können.

Der 18. Safer Internet Day stand unter dem Motto „together for a better internet“

Erste Ergebnisse zu steigenden online Nutzungsdauern durch COVID-19 zeigen, dass die 12- bis 19-Jährigen 258 Minuten pro Tag im Internet verbringen, was einen Anstieg um 53 Minuten pro Tag im Vergleich zu 2019 bedeutet (JIM Studie 2020). Auch die tägliche Nutzung von Online Games (+36,43%) und Social Media (+13,78%) stieg signifikant an (DAK 2020). Durch

EIN OFFLINESPIEL FÜR DIE GANZE FAMILIE BILD: FACHSTELLE

Homeoffice und Homeschooling werden Kindern und Eltern neue Fähigkeiten abverlangt und es besteht ein Bedarf an Wissen zum sicheren und gesunden Umgang mit digitalen Medien, was sich an den gestiegenen Anmeldezahlen insbesondere für die Elternangebote der Fachstelle für Suchtprävention Berlin widerspiegelt.

Zum Safer Internet Day am 9. Februar veranstaltete die Fachstelle für Suchtprävention einen Elternkurs zu Digitalen Medien und ging in den Austausch zu aktuellen Themen, Bedarfen und Wissenswertem zu Games & Social Media – rund hundert Eltern meldeten sich an. Der größte Bedarf von Eltern liegt im Umgang mit Smartphone und Co.: Was ist eine gesunde Nutzungsdauer und welche Chats

und Spiele sind geeignet für bestimmte Altersgruppen? Außerdem wünschen sich Eltern gute Leitlinien zu Zeitvorgaben und Orientierungen für Regeln. Der Elternkurs mit reger Beteiligung zeigte, wie ähnlich die Themen zu Hause aussehen und allein der Austausch über diese gemeinsame Herausforderung bringt Licht in die Zeit, in der zwangsweise Schule, Hobbies, soziale Kontakte und Arbeit weitestgehend digital ablaufen.

Interaktiv wurden die Eltern beteiligt und gefragt, welche Bedürfnisse Kinder und Jugendliche mit Gaming und Online-Kommunikation befriedigen, so entstand eine Wordcloud. Tatsächlich stimmen diese Angaben mit den Formulierungen von befragten Schüler*innen größtenteils überein, die besonders Langeweile bekämpfen, Soziale Kontakte pflegen oder Stress abbauen, indem sie sich online beschäftigen (DAK, 2020).

WORDCLOUD AUS DEM ELTERNKURS ZU NUTZUNGSMOTIVEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN BILD: FACHSTELLE

Wir ermutigen Eltern sich für die (Online-) Welt ihrer Kinder zu interessieren und mit ihnen über Games und Apps zu sprechen. Ein Verständnis dafür aufzubauen, wie beispielsweise Spiele funktionieren, ist wichtig: handelt es sich um kurze Spielsequenzen wie bei den beliebten Spielen Fortnite und FiFa oder befinden sich die Spielenden in end- und zeitlosen Rollenspielen wie World of Warcraft. Auch ist es wichtig zu wissen, dass man bei kostenlosen Apps oft mit persönlichen Daten bezahlt oder man wird innerhalb der App mit In-App-Käufen dazu animiert, Geld auszugeben oder sogar auf Glücksspielseiten weitergeleitet.

Gerade digital gibt es ständige Veränderungen und Entwicklungen, was Druck auf Eltern ausübt, alles zu verstehen was Kinder online tun – das muss nicht der Anspruch sein. Inhaltlich mitzugehen, selbst ein gutes Vorbild in der Mediennutzung zu sein und zu wissen, dass es Risiken und Gefahren, aber auch Vorteile in der digitalen Welt gibt, sind Inhalte, die wir weitergeben.

Wir freuen uns über das große Interesse zum aktuellen Thema und bieten weiterhin Elternabende online an!

Für Eltern, die eine neue Spielidee für Zuhause brauchen oder Lehrkräfte, die eine interaktive Methode für den (online-) Unterricht nutzen möchten, wurde anlässlich des Aktionstages das beliebte Spiel „Stadt-Land-Update“ neu aufgelegt.

Das Spiel als Download zum Selbstausdrucken oder Bestellen gibt es unter: *www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/weiteres/stadt-land-update/*

ANNA FREIESLEBEN
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

Digitale Räume für analoge Veranstaltungen – Ermutigung für Einrichtungen in der Pandemie

Die Fachstelle für Suchtprävention steht seit einem Jahr mehr denn je in der Verantwortung, Prävention – gerade in Zeiten sozialer Isolation – weiter zu fördern und setzt seit Beginn der Pandemie Angebote auch online um. Doch die Übersetzung einer Präsenzveranstaltung in Online-Räume ist manchmal leichter gedacht als getan. Workshops und Methoden müssen auf das neue Format zugeschnitten werden und technische Voraussetzungen gegeben sein. Wo sonst Material angefasst und in Kleingruppen diskutiert wurde, werden nun „Breakout-Sessions“ erstellt (ein Tool um Kleingruppen zu bilden). „Padlets“ (Online-Pinnwände) und „Wordclouds“ werden beschriftet, statt Zettel und Stift in die Hand zu nehmen.

Der Paritätische Gesamtverband veröffentlichte im letzten Jahr Arbeitshilfen zur Durchführung von Online-Veranstaltungen. Die aktuelle Broschüre „Digitale Räume für analoge Veranstaltungen“ enthält nun gesammelte Erkenntnisse, Wissenswertes von der Vorbereitung bis zur Evaluation und viele praktische Handreichungen. Es wird erklärt, wie digital eine angenehme und arbeitsfreundliche Atmosphäre gestaltet, wie Aufgaben gut verteilt und Inhalte interaktiv vermittelt werden können. Die Arbeitshilfe beinhaltet Tipps und Tricks für eine gelungene Veranstaltung sowie Checklisten und Infos über Programme und ergänzende Tools für eine abwechslungsreiche Online-Durchführung.

NEUE BROSCHÜRE
BILD: DER PARITÄTISCHE

Wenngleich sich viele Menschen den gewohnten Rahmen von Präsenzveranstaltungen wieder herbeiwünschen, bieten Online-Formate selbst Vorteile: Zeitliche und örtliche Flexibilität, mögliche Kostensenkung und eine vereinfachte Dokumentation. Hohe Anmeldezahlen weisen auf einen in Pandemiezeiten tatsächlichen Bedarf an suchtpräventiven Veranstaltungen hin. Positive Rückmeldungen spiegeln uns, dass auch die Umsetzung suchtpräventiver Schulungen als Online-Veranstaltung mit hoher Qualität möglich ist.

Online-Formate bereichern die Möglichkeiten suchtpräventiver Maßnahmen – zusätzlich zu den unbestrittenen Qualitäten von Präsenzveranstaltungen. Wir freuen uns schon jetzt darauf, Sie wieder persönlich zu sehen!

Die Broschüre als PDF können Sie unter folgendem Link downloaden: *www.tinyurl.com/2tauwa3v*

SONJA WERNER
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

Coffee Corner – schauen Sie doch mal vorbei!

Die Digitalisierung der Gesellschaft wurde durch die Pandemie stark beschleunigt und hat inzwischen alle Lebensbereiche erreicht. Durch die häufige Verlagerung des Arbeitsplatzes in die digitale Welt hat sich die Art und Weise, wie wir arbeiten, uns weiterbilden und in Kontakt sind stark verändert. Die Akzeptanz gegenüber digitalen Angeboten ist gestiegen und es sind innovative Ideen gefragt, wie die neue Art der Kommunikation gut genutzt werden kann, ohne eine digitale Ermüdung bei den Menschen zu befördern.

Die Fachstelle hat mit der Online-Reihe Coffee Corner – Input & Austausch zur Suchtprävention ein neues Angebot geschaffen, welches das Bedürfnis vieler Fachkräfte nach Weiterbildung, Fachaustausch und Vernetzung bündelt und an begrenzte zeitliche Ressourcen und die digitalisierte Arbeitswelt angepasst ist. In Coffee Corner geben wir Einblicke in aktuelle Themen der Suchtprävention und treten darüber in den Dialog mit Fachkräften, die im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeiten suchtpräventiv tätig sind oder es werden möchten. Uns interessieren die Erfahrungen, von welchen Herausforderungen derzeit der Arbeitsalltag geprägt ist und welche neuen suchtpräventiven Bedarfe entstanden sind.

Was heißt Coffee Corner – Input & Austausch zur Suchtprävention?

Fachkräfte unterschiedlicher Settings treffen sich online bei einer Tasse Kaffee oder Tee – Teilnehmende dürfen entgegen gängiger Konferenz-Etikette gern noch eine Suppe löffeln oder ein Sandwich essen und (wenn auch am Bildschirm) durchatmen, während sie einen Input zu einem aktuellen suchtpräventiven Thema erhalten. Anschließend können Fragen gestellt werden und die Teilnehmenden sich zu ihren Erfahrungen und Bedarfen austauschen. Nach 90 Minuten gehen alle wieder auseinander.

Coffee Corner lebt von der Themenvielfalt. Die Reihe ist Ende Februar gestartet und fand bisher großen Anklang, was sich in den hohen Anmeldezahlen zeigte. Bei der Auftaktveranstaltung zum Thema „Digitale Medien – „Always on – völlig normal?!“ trafen sich über 50 Fachkräfte zum regen Austausch. Bis zu den Osterferien wird es um Alkohol- und Tabakprävention, Kinder aus suchtbelasteten Familien und Cannabisprävention gehen.

Melden Sie sich an

Wir freuen uns, die Reihe nach den Osterferien mit weiteren Themen fortzuführen.

UTE GRINGMUTH-DALLMER
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

Neue Kursreihe »Coffee Corner« für Fachkräfte und Multiplikator*innen

Die Online-Reihe findet jeweils dienstags von 15.00 – 16.30 Uhr über Zoom statt:

- Substanzkonsum bei Studierenden – aktuelle Erkenntnisse und Unterstützungsmöglichkeiten *13. April 2021*
- Medikamentenkonsum bei Kindern und Jugendlichen – Hintergründe und Ihre Stimmen aus der Praxis *20. April 2021*
- Die Berliner Präventionspraxis stellt sich vor: Wie können Eltern in der Phase der Pubertät in ihrer Rolle gestärkt werden? *27. April 2021*
- Online-Glücksspiele (GAMER OVER) *4. Mai 2021*
- Resilienz und die Förderung von Lebenskompetenzen *11. Mai 2021*

Anmeldungen bitte per E-Mail unter Angabe des Datums und des Titels der Veranstaltung an:
anmeldung@berlin-suchtpraevention.de

INFO

BILDER: FACHSTELLE, FREEPIK

Mehr Klarheit durch Prävention für junge Menschen in Berlin – jetzt auch bei Instagram

Durchblick

Seit dem Ende des letzten Jahres ist die Fachstelle für Suchtprävention bei Instagram vertreten. Neben der digitalen Präsenz bei Facebook, YouTube und auf der Website inklusive Live-Chat, erreichen wir nun auch Jugendliche und Schüler*innen auf einer ihrer beliebtesten Apps. Durch die weiterhin anhaltenden Kontaktbeschränkungen möchten wir diesen Weg zusätzlich nutzen um Jugendliche – und pädagogische Fachkräfte – über suchtpräventive Themen zu informieren. So wurde die COA-Aktionswoche neben Online-Veranstaltungen auch auf Instagram thematisiert – neue Follower*innen folgen seitdem unserem Account, was einen guten Austausch möglich macht.

WIR INFLUENCEN JETZT AUCH: @unabhaengigbleiben

Darüber hinaus ist es uns wichtig mit jungen Menschen in den Kontakt zu kommen.

Auch über die Pandemiezeit hinaus wird dieser Instagram-Kanal ein Ort werden, der es uns ermöglicht, die suchtpräventive Arbeit Jugendlichen näher zu bringen und sie zu animieren, sich im Alltag reflektiert mit Konsummustern auseinanderzusetzen. Unter anderem werden selbsterarbeitete kreative Beiträge, die die Schüler*innen in unseren Workshops gestaltet haben, hochgeladen. Das kann die Klasse oder die Jugendgruppe auch im Nachgang nutzen, sich mit dem Gelernten auseinanderzusetzen und auf gesammelte Informationen zurückzugreifen.

Hilfemöglichkeiten, Projekte, spannende Aktionen, Events und neue Materialien werden wir zukünftig auch auf unserem Instagram-Profil vorstellen.

Von Alkohol, Nikotin und Cannabis über Neue Psychoaktive Substanzen bis zu den digitalen Medien – wir verbreiten das Wissen in der digitalen Welt in Form von Wissenschecks, Funfacts oder Reposts anderer Instagramer*innen und Kooperationspartner*innen.

Schauen Sie auf unserem Profil *@unabhaengigbleiben* vorbei – folgen und teilen Sie unsere Angebote. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und den Austausch!

MAILIN MITSCHKA
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

BILDER: FACHSTELLE (4)

Neues zur kultursensiblen Suchtprävention für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund

Perspektive

Wir freuen uns, Ihnen dieses ganztägige Schulungsangebot nun auch als Online-Seminar anbieten zu können. Dies ermöglicht uns, Ihnen auch in Pandemiezeiten flexibel zu begegnen. Interessierte Träger können eine Fortbildung für Ihr Team, z.B. einer Unterkunft für Geflüchtete, „In-House“ buchen und interessierte Fachkräfte an einer ausgeschriebenen Fortbildung, teilnehmen.

NEU: Intensivseminar jetzt auch als Online-Seminar

Das nächste ausgeschriebene Seminar findet am **11. Mai 2021** statt, weitere Infos & die Anmeldung finden Sie im Veranstaltungskalender der Fachstelle unter: *www.berlin-suchtpraevention.de/veranstaltungen/kategorien/arbeit-mit-gefluechteten*

Flyer für Eltern mit Tipps zum Umgang mit Medien

Unsere Eltern-Info „Beim Frühstück oder im WhatsApp-Chat? Tipps zum Umgang mit Medien in der Familie" ist in Arabisch, Russisch, Farsi und Türkisch erschienen, um Eltern umfassend und schnell über das auch für sie immer wichtiger werdende Thema Medienkonsum zu informieren. Die für Berliner*innen kostenfreien Flyer sind in unserem Bestellportal unter: *www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/fuer-migrantinnen* oder direkt in der Fachstelle erhältlich.

Überblick über unsere kostenfreien Angebote

In dieser kurzen Online-Präsentation informieren wir Sie über die Angebote des Perspektive 3D – Projektes: *youtu.be/_6BfDQgrtIE*

Haben Sie Interesse oder weitere Fragen?

Sprechen Sie uns an! Per Telefon unter 030-29 35 26 15, per Chat auf *www.berlin-suchtpraevention.de* oder per E-Mail an *pestotnik@kompetent-gesund.de*.

MARC PESTOTNIK
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

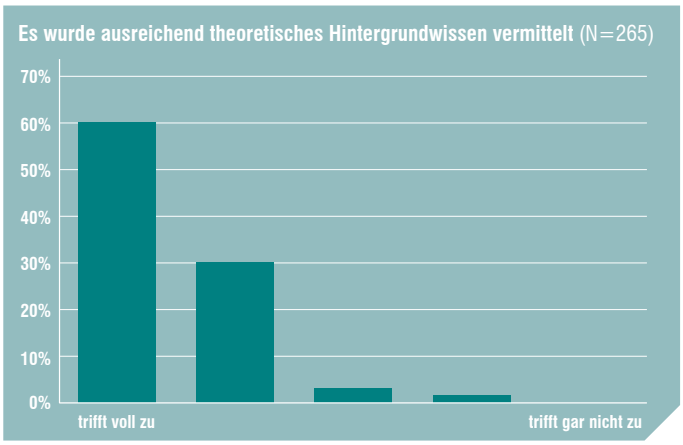
BILDER: FACHSTELLE (4)

Fachkräfteschulung „Kind s/Sucht Familie“ – ein wirksames Programm

In Deutschland leben etwa 3 Millionen Kinder mit mindestens einem suchtbelasteten Elternteil.[1] Sucht in der Familie bleibt nach außen meist ein Geheimnis. Demnach ist es wichtig, neben dem Ausbau und Vernetzung der Hilfsangebote sowie Enttabuisierung des Themas in der Öffentlichkeit, Multiplikatoren*innen sowie Fachkräfte in ihrem pädagogischen Handeln durch Schulungen zu fördern.

Das Projekt „Kind s/Sucht Familie“ hat sich genau dieses Ziel gesetzt und läuft seit über zehn Jahren unter der Federführung der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.

Aufgrund des Multiplikator*innen-Ansatzes werden bundesweit stetig Fachkräfte geschult. Auch die Fachstelle für Suchtprävention Berlin bietet das Schulungskonzept seit 10 Jahren für Fachkräfte, die mit Kindern aus suchtbelasteten Familien zusammenarbeiten, an – die Nachfrage ist anhaltend hoch.



Im Auftrag der BZgA wurde die Schulung „Kind s/Sucht Familie“ im letzten Jahr bundesweit evaluiert. Der Ergebnisbericht wurde nun von dem GKV-Spitzenverband veröffentlicht. Untersucht wurde in der Evaluation unter anderem der Zuwachs an Wissen durch die Schulung, die Zufriedenheit der Umsetzung und ob die Schulung weiterzuempfehlen ist.

Die Ergebnisse zeigen ganz klar eine hohe Zufriedenheit der Teilnehmer*innen:

- Über 90 % der befragten Fachkräfte haben angegeben, dass ausreichend theoretisches Hintergrundwissen vermittelt wurde.
- Fast 100 % der befragten Fachkräfte haben angegeben, dass die Inhalte gut vermittelt wurden.
- Knapp 90 % haben angegeben, die Schulung anderen Kollegen*innen weiterzuempfehlen[2]

Evaluation als wichtiges Instrument der Qualitätssicherung

Evaluation ist ein wichtiges Instrument der Qualitätssicherung, um Fortbildungen und Angebote in ihrer Wirksamkeit und Qualität zu überprüfen. So kann eine kontinuierliche Qualitätsentwicklung gewährleistet werden. Die Fachstelle für Suchtprävention evaluiert u.a. ihre Schulungen – ein Blick auf die Evaluationsergebnisse der Schulung „Kind s/Sucht Familie“ aus den letzten 4 Jahren zeigt mit 90 % ebenso eine sehr hohe Zufriedenheit im Wissenszuwachs sowie mit 95 % in der Vermittlung der Inhalte. 85 % haben angegeben, die Schulung an Kollegen*innen weiterempfehlen zu wollen. Demnach freuen wir uns Ihnen auch in diesem Jahr das *Angebot „Kind s/Sucht Familie“* anbieten zu können.

ANGELA SCHMIDT
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

1 Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, 2020.

2 Schaefer, H. & Jablonka, P. (2020). Evaluation des Projekts „Kind s/Sucht Familie“. Ergebnisbericht.Hrsg.: GKV-Spitzenverband. Berlin

BILD: FOTOLIA/NAILIA SCHWARZ; GRAFIKEN: FACHSTELLE (2)

COA-Aktionswoche – Kinder in Suchtfamilien sichtbar machen

Jedes 4. bis 5. Kind wächst mit einem von Sucht betroffenem Elternteil auf. Oft bedeutet die Suchtproblematik eine große Belastung für diese Kinder. Anlässlich der bundesweiten „Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien“, diesjährig vom 14. bis 20. Februar, hat sich auch die Fachstelle für Suchtprävention zur Aufgabe gemacht, das Thema verstärkt in den öffentlichen Fokus zu bringen. So wurden bei *Instagram @unabhaengigbleiben* die Follower*innen täglich mit Informationen versorgt. Das Highlight unter den Aktionen der COA-Aktionswoche war die Veranstaltung „Sucht(-gefährdung) in der Familie: Früh erkennen und früh intervenieren“. Die Fachstelle für Suchtprävention veranstaltete einen kostenlosen Workshop für Fachkräfte aus Bereichen wie bspw. Schulen, Jugendämtern, Jugendfreizeiteinrichtungen, Kitas und Familienzentren.

100 Teilnehmer*innen aus unterschiedlichen Bereichen!

Die Umstellung auf digitale Formate bietet die Möglichkeit in Zeiten der Pandemie weiterhin suchtpräventive Angebote bereitstellen zu können. Ein kurzer Input zur Atmosphäre im suchtbelasteten Elternhaus sowie ein, Blick auf die Interventionsmöglichkeiten und Hilfeangebote haben dazu beigetragen, das wichtige Thema in den Fokus pädagogischen Handelns zu rücken.

Es gab einen anregenden Austausch mit den Teilnehmenden: Gerade in der Zeit der anhaltenden Pandemie, ist die Erreichbarkeit von Kindern und Jugendlichen erschwert. Sie befinden sich durchgängig in ihren Herkunftsfamilien – ohne Ausweichmöglichkeiten – womit sie den häuslichen Situationen und Stressoren ausgeliefert sind. Präventive und intervenierende Akteur*innen sind darangehalten, Vernetzungen weiter auszubauen, um betroffene Kinder und Jugendliche, ebenso wie Eltern, frühzeitig zu erreichen. Denn Kinder in suchtbelasteten Familien sind einem deutlich größeren Risiko ausgesetzt, später selbst suchtkrank zu werden. Es ist Aufgabe der Prävention für die Belastungen der Familien zu sensibilisieren, damit diese vulnerable Zielgruppe möglichst früh zu erreichen und durch ein frühzeitiges Erkennen ihrer Situation Unterstützung möglich zu machen bzw. ggf. einen schnellen Weg ins Hilfesystem zu ermöglichen.

Hinschauen und über das Thema sprechen

Die Fachstelle für Suchtprävention hat sich sehr über das große Interesse und die zahlreichen positiven Rückmeldungen gefreut. Gleichzeitig wurde erneut deutlich, dass der Bedarf an Fortbildungen zu diesem Thema anhaltend hoch ist und es zu wenige Maßnahmen gibt, die das Thema „Sucht in der Familie“ in der (Fach-)öffentlichkeit sichtbar machen und enttabuisieren. Denn Unterstützung ist von vielen Seiten möglich, ob Fachperson oder Nachbar*in, es gilt hin- und nicht wegzuschauen!

ANGELA SCHMIDT
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

GENDERSENSIBLE SUCHTPRÄVENTION

Die „stille Sucht“ von Frauen*

Weltweit konsumieren immer mehr Mädchen* und Frauen* Alkohol, Medikamente, Tabak und illegale Substanzen. Viele verheimlichen ihre Sucht und nehmen seltener Behandlungs- und Therapieangebote an, als es ratsam und notwendig wäre. Anlässlich des Weltfrauentags am 8. März möchten wir wieder einmal auf diese wichtige Thematik aufmerksam machen. Suchterkrankungen bei Frauen* verlaufen oft lange im Verborgenen. Besonders häufig greifen Frauen zu Medikamenten – vor allem Benzodiazepine, Sedativa und Schmerzmittel werden missbräuchlich konsumiert. Weit verbreitet ist ebenfalls riskanter Konsum von Alkohol oder Alkoholabhängigkeit.

Suchtprobleme bei Frauen* – auch ein gesellschaftliches Thema

Neben individueller Stigmatisierung von Suchterkrankungen sind es auch strukturelle Bedingungen in der Gesellschaft, insbesondere in der Arbeitswelt und Care-Arbeit, die eine Doppelbelastung bei Frauen* erzeugen und u.a. zu Suchtproblematiken führen können.

Deshalb sollte neben der Vermittlung von geschlechtsspezifischem Wissen um Substanzen und der Förderung von Risikokompetenzen in der Suchtprävention auch die Stärkung von Resilienz und ein ganzheitlicher gesellschaftlicher Blick Beachtung finden.

Frauen* haben besondere Belastungen, bringen aber auch besondere Ressourcen mit – viele haben den Mut, über Probleme zu sprechen und für sich oder andere Hilfe zu holen. Dadurch können riskanter Konsum oder eine Suchterkrankung frühzeitig erkannt werden – eine wichtige Voraussetzung, um gegenzusteuern.

In Berlin gibt es ein gut ausgebautes Netz an Hilfsorganisationen die sich an Frauen* wenden, wenn sie im Bereich Gesundheit und Sucht Unterstützung und Hilfe benötigen. Sie finden sie u.a. hier: *www.berlin-suchtpraevention.de*

***Gendersternchen:** Wir möchten gendersensibel alle Personen ansprechen, auch wenn uns bewusst ist, dass auch das Gendersternchen nicht alle sexuellen Identitäten aufgreift.

SONJA WERNER
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

BILD: FREEPIK

Auf den folgenden 3 Seiten lesen Sie Neues zu den Projekten der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH und ihrem Gesellschafter, dem Institut für Gesundheit und Kommunikation e.V.

SUCHTPRÄVENTION UND INKLUSION

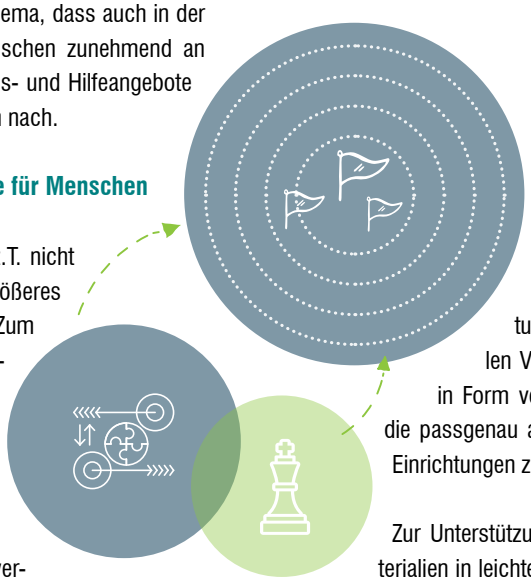
Prävention inklusiv – Suchtprävention und Ressourcenstärkung für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

Inklusion zielt darauf ab, dass Menschen gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilhaben können, unabhängig davon, ob sie sich von einer Mehrheit unterscheiden. Um das Gefühl von gesellschaftlicher Zugehörigkeit für Menschen mit Behinderungen zu erhöhen, wurde das Bildungssystem reformiert und vielfältige neue Wohnformen ermöglichen heute eine möglichst selbständige und freizügige Lebensgestaltung für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Mit dieser „Normalisierung" der Lebenswelten werden gleichzeitig auch andere Schwellen gesenkt, z.B. auch die, Suchtmittel zu konsumieren. So ist der problematische Konsum von Suchtmitteln sowie von digitalen Medien ein Thema, dass auch in der Arbeit mit kognitiv beeinträchtigten Menschen zunehmend an Bedeutung gewinnt. Passende Präventions- und Hilfeangebote hängen dieser Entwicklung bislang jedoch nach.

Warum spezielle Präventionsangebote für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen?

Zum einen sind herkömmliche Ansätze z.T. nicht passend, weil sie beispielsweise ein größeres Abstraktionsvermögen voraussetzen. Zum anderen muss Prävention, wenn sie erfolgreich sein will, auch immer das gesamte System in den Blick nehmen. Um mit diesen neuen Herausforderungen gut umgehen zu können, braucht es in Einrichtungen der Behindertenhilfe auch neue Strategien, welche erarbeitet werden müssen. Hier setzt Prävention inklusiv an.



Suchtprävention strukturell verankern – Herausforderungen selbstbestimmt meistern

Mit der Handreichung „Prävention inklusiv – Suchtprävention und Ressourcenstärkung für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen" hat die Fachstelle für Suchtprävention Berlin in Kooperation mit der Schweizer Suchtpräventionsstelle Samowar Meilen auf Basis von Erfahrungen in der Beratung und Begleitung verschiedener Institutionen ein praxisorientiertes Konzept aufgelegt. Dieses vermittelt umfangreiches Wissen, regt zur Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung an und stellt praktische Tools wie Checklisten und Leitfäden sowie leicht anwendbare Methoden für den pädagogischen Alltag zur Verfügung.

„Prävention inklusiv" setzt bei den Organisationen selbst an und unterstützt diese, mit problematischem Konsum bzw. Verhalten konstruktiv umzugehen, indem sie ihre Rahmenbedingungen überprüfen und präventive Maßnahmen installieren. So kann riskantem Konsum vorgebeugt und problematisches Verhalten frühzeitig erkannt und angemessen interveniert werden.

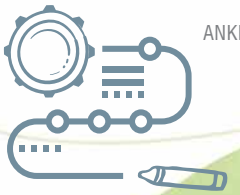
HANDREICHUNG „PRÄVENTION INKLUSIV" ENTHÄLT PRAKTISCHE TOOLS UND LEICHT ANWENDBARE METHODEN FÜR DEN PÄDAGOGISCHEN ALLTAG BILD: FACHSTELLE

Kompetente Beratung und Begleitung von Institutionen

Die Fachstelle begleitet Einrichtungen auf dem Weg zur strukturellen Verankerung von Suchtprävention in Form von Beratungen und Schulungen, die passgenau auf die spezifischen Bedarfe der Einrichtungen zugeschnitten sind.

Zur Unterstützung sind weitere Präventionsmaterialien in leichter Sprache und bildhafter Gestaltung zu Alkohol, Tabak und digitalen Medien geplant. Bewährte interaktive Methoden werden derzeit angepasst, um im Bereich der schulischen Prävention bei der Durchführung von Workshops an Förderschulen verstärkt zum Einsatz zu kommen.

Wir freuen uns, mit den Angeboten einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung der Inklusion zu leisten und damit eine Lücke im Spektrum suchtpräventiver Angebote schließen zu können.



ANKE SCHMIDT & UTE GRINGMUTH-DALLMER
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

BILDER: NOUNPROJECT

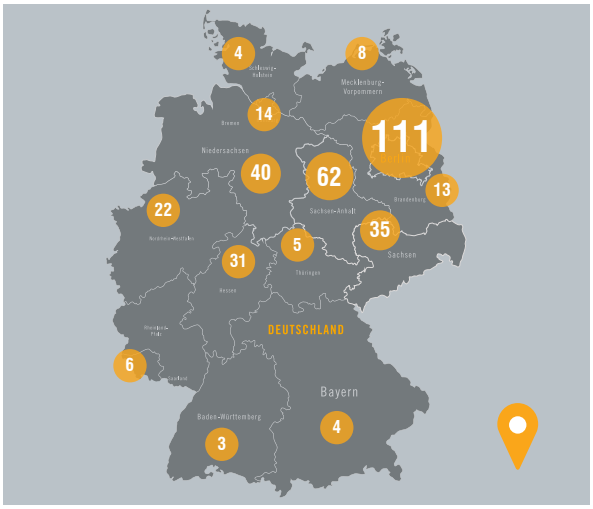
*Prev@*WORK – das Programm wächst mit seinen Aufgaben

Seit seiner Entwicklung 2008 wurde das Programm *Prev@* WORK kontinuierlich fortgeschrieben. Im Zuge der nun gedruckten 5. Neuauflage des Trainer*innen-Handbuches ist dieses in den vergangenen Monaten vollständig überarbeitet und aktualisiert worden. Mehr noch, es wurde ein komplett neues, drittes Modul zum Thema psychische Gesundheit entwickelt, einem Thema, das nicht erst seit Corona auch im betrieblichen Kontext zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Prävention und Gesundheitsförderung für Auszubildende

Inhaltliche Schwerpunkte des neuen Moduls sind die Förderung eines konstruktiven Umgangs mit Stress und herausfordernden Situationen. Daneben wird auch die psychische Widerstandskraft gestärkt.

Die beiden suchtpräventiven Grund- und Aufbauseminare, die im Rahmen von *Prev@*WORK für Auszubildende angeboten werden, waren ursprünglich jeweils zweitägig konzipiert. Im neuen Handbuch gibt es nun alternativ auch eintägige Durchführungsvarianten, so dass zusammen mit dem neuen, ebenfalls eintägigen Modul nun für jedes Lehrjahr ein präventiver bzw. gesundheitsförderlicher Seminartag für Auszubildende zur Verfügung steht.



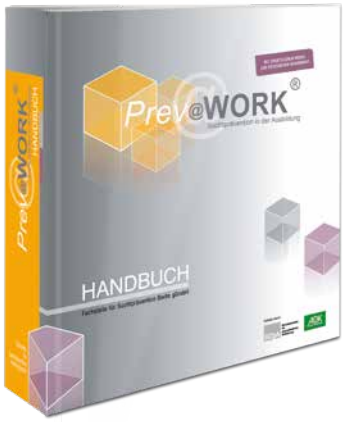
SEIT 2008 WURDEN INSGESAMT 377 TRAINER*INNEN AUSGEBILDET, DIE DAS PROGRAMM BUNDESWEIT UMSETZEN. DARÜBER HINAUS WURDE DAS PROGRAMM AUCH FÜR DIE SCHWEIZ ADAPTIERT. GRAFIK: FACHSTELLE

Die *Prev@*WORK-Trainer*innen-Ausbildung für Fachkräfte der Suchtprävention und Gesundheitsförderung im Ausbildungskontext wird aufgrund der Programmerweiterung dieses Jahr dreitägig sein. Daneben wird bereits ausgebildeten, aktiven Trainer*innen eine eintägige Ausbildung (online) zum neuen Modul angeboten.

MIT ZUSÄTZLICHEM MODUL ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Bundesweiter Trainer*innenpool

Seit 2008 wurden deutschlandweit 377 *Prev@*WORK-Trainer*innen ausgebildet, die das Programm bundesweit umsetzen. Darunter finden sich Präventionsfachkräfte sowie Vertreter*innen aus Berufsschulen, Betrieben und ausbildenden Verwaltungen. Darüber hinaus wurde das Programm auch für die Schweiz adaptiert und dort weitere Trainer*innen ausgebildet. *Prev@* WORK-Trainer*innen erhalten auch nach der Ausbildung bei Bedarf eine nachgehende Beratung und Unterstützung bei der Implementierung des Programms in die Konzepte Ihrer Organisationen. Sie sind vernetzt über einen eigenen Bereich auf der Website *prevatwork.de* und erhalten darüber auch Zugang zu neuen Methoden und aktuellen Materialien.



DAS AUSFÜHRLICHE *PREV@*WORK-HANDBUCH IN DER 5. KOMPLETT ÜBERARBEITETEN AUFLAGE ERHALTEN SIE NUR ZUR AUSBILDUNG

Unterstützung durch die BZgA und die AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Wir danken der BZgA und der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse für die wiederholte Förderung des Programms zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung im Ausbildungskontext. Ohne dieses Engagement hätten weder die Neukonzeption noch der Druck der Trainer*innen-Manuale realisiert werden können.

ANKE SCHMIDT
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

BILDER: FOTOLIA/RAWPIXEL, FACHSTELLE

#Smart am Start – Das Kooperationsprojekt für die betriebliche Gesundheitsförderung für Azubis!

Smart am Start – ein Kooperationsprojekt der Fachstelle für Suchtprävention Berlin mit der AOK Nordost – ist ein vierstündiges, interaktives und spannendes Webseminar für Auszubildende verschiedener Berufsgruppen. Es beschäftigt sich mit der Nutzung sowie dem kompetenten Umgang mit digitalen Medien während aber auch außerhalb der Arbeitszeit.

Am Arbeitsplatz ist Ablenkung einer der größten Ursachen für Stress und Unfälle. Smartphones, sowie die ständige Erreichbarkeit via Mail und Telefon tragen maßgeblich ihren Teil dazu bei. Zu hoher Stress beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit – Unterbrechungen und soziale Interaktionen können als Stressquellen dafür verantwortlich sein.

Die wichtige Ressource Aufmerksamkeit ist wertvoll und auch limitiert!

Wir wissen mittlerweile, dass Multitasking nicht gut funktioniert. Ich kann entweder eine Aufgabe richtig gut machen oder mehrere eher mäßig. Dabei kommt es vor allem darauf an, wie viel Aufmerksamkeit von mir gefordert wird und wo ich meine Aufmerksamkeit hinlenke.

Jede Entscheidung, die am Tag getroffen werden muss, erfordert Entscheidungskompetenz: Gehe ich dem E-Mail Signal nach, obwohl ich gerade vertieft in eine Aufgabe bin? Folge ich jeder Nachfrage von Kolleg*innen und springe sofort auf, um zu helfen?

Die Zeit verging super schnell!

Das hat Spaß gemacht!

STIMMEN NACHDEM DER PILOT „#SMART AM START" DURCHSTARTETE

Selbstreflexion zum Mediennutzungsverhalten

Aufmerksamkeit zu steuern, verlangt Entscheidungskompetenz und Selbststeuerung, die trainiert werden können. Eine gut strukturierte und damit auch für sich zufriedenstellende Zeitaufteilung auf der Arbeit und im Alltag tragen zum Wohlbefinden bei. So liegt ein besonderer Fokus des Webseminars #Smart am Start auf der Selbstreflexion zum eigenen Verhalten bzgl. Digitaler Medien.

Sind Gamer*innen sozial inkompetent und welches Tierbild bekommt die meisten Likes? Was bedeutet digitale Selbstbestimmung und wo liegt der Unterschied zwischen riskantem Mediengebrauch und Sucht? Durch interaktive Methoden werden Vorurteile diskutiert um die Auszubildenden in ihrer digitalen Selbstbestimmung am Arbeitsplatz sowie in der Freizeit zu stärken.

KATRIN PETERMANN UND SONJA WERNER
Fachstelle für Suchtprävention Berlin

BILDER: FREEPIK (2); FACHSTELLE

VERANSTALTUNGEN

24. April 2021
Seminar
„Integrierte Versorgung auch von Suchtkranken"
Berlin, Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.,
weitere Infos: *www.landesstelle-berlin.de*

20. Mai 2021
Länger besser leben.-Kongress
„Prävention ist ohne Politik nicht machbar"
Universität Bremen,
weitere Infos: *www.socium.uni-bremen.de*

03.–04. Mai 2021
42. fdr+sucht+kongress
„Update Konsum – Upgrade Hilfe"
digital, Fachverband Drogen- und Suchthilfe
weitere Infos: *www.fdr-online.info*

10.–12. Juni 2021
Aktionskongress
„Armut abschaffen"
digital, Der paritätische Gesamtverband
weitere Infos: *www.der-paritaetische.de/schwerpunkte/aktionskongress*

05. Juni 2021
Fachtag „KreA(k)tiv – Suchtselbsthilfe kann auch anders. Kreative Methoden in der Sucht-Selbsthilfe"
Berlin, Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V.,
weitere Infos: *www.fdr-online.info*

18. August–19. November 2021
Fortbildung
„Mental Health Facilitator"
NBCC Deutschland c/o IUK Institut,
weitere Infos: *www.mhf-de.de*

ALKOHOL

Serviceplattform für kommunale Alkoholprävention
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
weitere Infos: *www.vortiv.de*

Alkoholspiegel Dezember 2020 „Coronavirus-Pandemie: Wie hat sich Alkoholprävention in 2020 verändert?“
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
Download unter: *www.tinyurl.com/3qtj6ayp*

DROGEN ALLGEMEIN

Broschüre „Durchblick – Illegale Drogen“
Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e.V. (BAJ),
weitere Infos: *www.tinyurl.com/yro90xg4*

MEDIKAMENTE

Newsletter für Eltern „Jugendliches Risikoverhalten und Medikamentenkonsum“
Sucht Schweiz,
weitere Infos: *www.tinyurl.com/eyi49urv*

Informationsblatt „Medikamente und Mischkonsum“
Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht,
Download unter: *www.tinyurl.com/4l9xkbl9*

ONLINE-MEDIEN

Studie „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019 – Teilband Computerspiele und Internet“
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
weitere Infos: *www.tinyurl.com/1ueds993*

Studie Schalt mal ab, Deutschland!
TK-Studie zur Digitalkompetenz 2021,
Techniker Krankenkasse,
Download unter: *www.tinyurl.com/5ycc8ns3*

Broschüre „Gutes Aufwachsen mit Medien – Online dabei – aber sicher!“
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend,
Download unter: *www.tinyurl.com/yz9f6st3*

Handlungsempfehlungen „Umgang mit Kinder-Influencing“
Media Smart e. V.,
Download unter: *www.tinyurl.com/14zcxli6*

Elternratgeber „Life online is fun – if it's not overdone“
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
Download unter: *www.tinyurl.com/1ctzzv0n*

Schularbeitsheft „Tobi Krell erklärt Mediensucht“
Drogenbeauftragte der Bundesregierung,
weitere Infos: *www.drogenbeauftragte.de/familiefreundefollower*

SUCHT UND FAMILIE

Arbeitshilfe „Erwachsenwerden in Familien Suchtkranker“
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.,
weitere Infos: *www.tinyurl.com/18mob5pb*

Praxisbuch für die Arbeit mit Kindern aus Suchtfamilien
(inkl. DVD: „Zoey“)
Blaues Kreuz Deutschland,
weitere Infos: *www.tinyurl.com/yhy4p2y7*

Methodenhandbuch „Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien“
Corinna Oswald & Janina Meeß,
Lambertus-Verlag 2018,
weitere Infos: *www.tinyurl.com/r8zdmdzv*

ALLGEMEIN

Jahresbericht der Drogenbeauftragten 2020
Drogenbeauftragte der Bundesregierung,
Download unter: *www.tinyurl.com/115j2nds*

Schweizer Suchtpanorama 2021 Corona-Stress und Sucht: Frühzeitig Hilfe holen
Sucht Schweiz,
Download unter: *www.tinyurl.com/pzhemey9*

Artikel „Engagement in Health Risk Behaviours before and during the COVID-19 Pandemic in German University Students: Results of a Cross-Sectional Study“
Heide Busse et al,
Download unter: *www.tinyurl.com/e5w6pbvx*

Artikel „Tell Me How Much Your Friends Consume” – Personal, Behavioral, Social, and Attitudinal Factors Associated with Alcohol and Cannabis Use among European School Students“
MDPI, Stefanie Maria Helmer et al,
Download unter: *www.mdpi.com*

BILD: FREEPIK

Veranstaltungen und Fortbildungen der Fachstelle:

Alle Veranstaltungen der Fachstelle entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender. Dieser Ausgabe des Themenheftes liegt nochmal 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*

INFO