

LANDESPROGRAMM ZUR SUCHTPRÄVENTION BERLIN

NA KLAR UNABHÄNGIG BLEIBEN!

BERLINER AKTIONSTAGE: 30.08. – 03.09.2021

Mir reicht's – Ich bleibe gesund!

praevention-na-klar.de

Digitales Austauschforum „Mir reicht`s – Ich bleibe gesund!“

Einsamkeit, Überforderung, alles gerade zu viel, Stress, Verzicht auf Begegnungen. Die Pandemie, wie wir sie als gesellschaftliche Krisensituation erleben, hat Auswirkungen auf Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Und Zeiten großer Belastung sind meist auch geprägt von riskanterem Konsumverhalten. Um dazu und wie wir seelische Gesundheit in Krisenzeiten fördern können, um riskantem Konsumverhalten vorzubeugen, ins Gespräch zu kommen, veranstaltete das Landesprogramm „Na klar – unabhängig bleiben!“ am 01. September 2021 ein digitales Austauschforum im Rahmen der diesjährigen Berliner Aktionstage. Es nahmen ca. 40 Personen am digitalen Forum teil.

Begrüßt wurden die Teilnehmenden von Christina Sartori, Wissenschaftsjournalistin und Moderatorin beim Deutschland-Radio. Sie führte ins Thema ein und freute sich, dass so viele Menschen der Einladung zum Austausch gefolgt sind.



Eine von allen Teilnehmenden erstellte Wortwolke zu Beginn machte umgehend deutlich, dass Belastungen sowohl im Privaten, als auch im Beruflichen anhaltend vorliegen. Darauf nahm Susanne Günther von Krisendienst Berlin in Ihrem Eingangsvortrag Bezug und erläuterte, was Krisen überhaupt sind, wie man sie erkennen kann, welche Ressourcen mobilisiert werden können und was in Krisensituationen helfen kann.

Dr. Darius Tabatabai von der Hartmut-Spittler-Klinik des vivantes-Klinikum beschrieb anschließend den Zusammenhang von Krisen und riskantem Konsumverhalten und erläuterte, wie Alkohol-, Cannabiskonsum und die Nutzung digitaler Medien in der Corona-Pandemie zugenommen haben, verbunden mit den für viele Menschen sehr herausfordernden Rahmenbedingungen wie Homeoffice und gleichzeitigem Homeschooling, geschlossenen Freizeitangeboten etc.

Um den Fokus auch auf Bewegung als möglichen Motor in schwierigen Zeiten zu richten, fand eine bewegte Pause statt, in der Frau Koch von bwgt e.V. einfache Übungen für den beruflichen und privaten Alltag zeigte und alle eingeladen waren mitzumachen.

Danach ging es in zwei Interessensräume – im ersten moderierten Christina Schadt, Fachstelle für Suchtprävention Berlin und HaLT-Standort, und Aron Usener, Caritasverband Berlin, Stiftung SPI und HaLT-Standort, zum Thema „Wenn gerade alles zu viel ist ... warum Alkohol, Cannabis oder Tabletten keine Krise lösen“. Im Gespräch wurde schnell klar, dass viele die aktuelle Situation als Druck, Einschränkung und Überforderung wahrnehmen und dass z.B. mit vermehrter Medikamenteneinnahme versucht wird, gegen die Überforderung anzugehen. Es wurde die Wichtigkeit von guten Vorbildern betont – sie können zeigen, was sie tun, mit der Situation konstruktiv umzugehen und sich bei allen Widrigkeiten etwas Gutes zu tun – das inspiriert, auch mal neue Dinge auszuprobieren.

Im zweiten moderierten Heike Herzberg, PBAM-Alkohol- und Medikamentenberatung Wilmersdorf, und Katayun Ensani, Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst Tretow-Köpenick, zum Thema „Harte Zeiten? – wie wir mit Einsamkeit, Langeweile oder Stress umgehen und gesund bleiben können“. Hier bewegte die Teilnehmenden vor allem, dass Menschen unterschiedlich von den Pandemieauswirkungen betroffen seien, dass es darum gehe, kreativ mit den Herausforderungen umzugehen und viel Neues entwickelt wurde, um z.B. weiterhin Kontakt halten zu können.

Abschließend wurden 10 Tipps, gesund zu bleiben vorgestellt und den Teilnehmenden als „Take-Home-Messages“ an die Hand gegeben. Die Teilnehmenden gingen mit vielen Eindrücken aus der Veranstaltung und meldeten u.a. zurück, dass sie viele hilfreiche Tipps erhalten haben und gut fanden, von anderen zu hören, welche kleinen und großen Dinge ihnen dabei helfen, die aktuelle Krisensituation gut zu meistern.

Wir bedanken uns herzlich bei Christina Sartori für die angenehme Gesamtmoderation, bei allen Referent*innen und Raum-Moderator*innen und nicht zuletzt bei der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung für die Unterstützung des Forums.

Im kommenden Jahr wird sich Berlin wieder an der bundesweiten Aktionswoche Alkohol beteiligen – Informationen erhalten Sie dann wie gewohnt über www.praevention-na-klar.de