

Im **Mittelpunkt**

Magazin des Stadtteilzentrum Steglitz e.V.

November/Dezember 2016



STADTTEILZENTRUM
STEGLITZ e.V.



Inhalt

Seite 4 - 5:

Vorwort Thomas Mampel

Seite 6 - 7:

Zuerst ganz harmlos ...

Seite 8 - 9:

Wann fängt Sucht an?

Seite 10 - 12:

Hilfe am Arbeitsplatz -
Betriebliche Sozialberatung

Seite 14 - 15:

Die Angehörigen sind mitbetroffen

Seite 16 - 17:

„No Sprints for Kids“ und der Parcours

Seite 18 - 19:

ORDO AB CHAO

Seite 20 - 21:

Hinschauen und Handeln hilft!

Seite 22 - 23:

Rebound - ein Programm zur
Gesundheitsförderung

Seite 24 - 25:

Offene Jugendarbeit
und Suchtprävention

Seite 26 - 27:

Einrichtungen + Adressen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jahrelang bin ich davon ausgegangen, dass das Wort Sucht vom Wort suchen kommt. Das passte sehr gut zu einer sehr romantisierenden Vorstellung von Menschen, die auf der Suche sind nach Sinn im Leben, nach Zielen, nach sich selbst - und sich dabei verirren. Der „Suchende“ verzweifelt an der Realität, an der Härte des Lebens, er verzweifelt und verliert sich, ergibt sich auf - er wird süchtig. Bei einer Diskussionsveranstaltung mit Jugendlichen sprach ein Präventionsexperte und klärte dieses Missverständnis auf: Sucht kommt nicht von suchen, Sucht kommt von Siechtum.

Sucht ist demnach der Prozess, der beschreibt welches Schicksal den Süchtigen erwartet: Vom gesunden Konsumenten zu jemanden, der sein Verhalten nicht mehr steuern kann und in der er dann langsam aber sicher in Krankheit und Siechtum endet. Ich habe nie überprüft, ob das wirklich stimmt. Aber es erschien mir sehr plausibel. Der Süchtige verliert vollkommen die Kontrolle über seine Konsumgewohnheiten, er braucht immer mehr, eine immer höhere Dosis des Sucht auslösenden Gegenstands. Der Suchtgegenstand wird

schleichend Hauptthema des gesamten Lebens. Alles andere muss sich der Sucht unterordnen: Familie, Freunde, Arbeit, Hobbys, ja sogar die eigene Gesundheit, der eigene Körper, das eigene Leben. Und hierbei scheint es offensichtlich vollkommen egal zu sein, ob es sich um an einen Stoff gebundene oder stoffungebundene Süchte handelt.

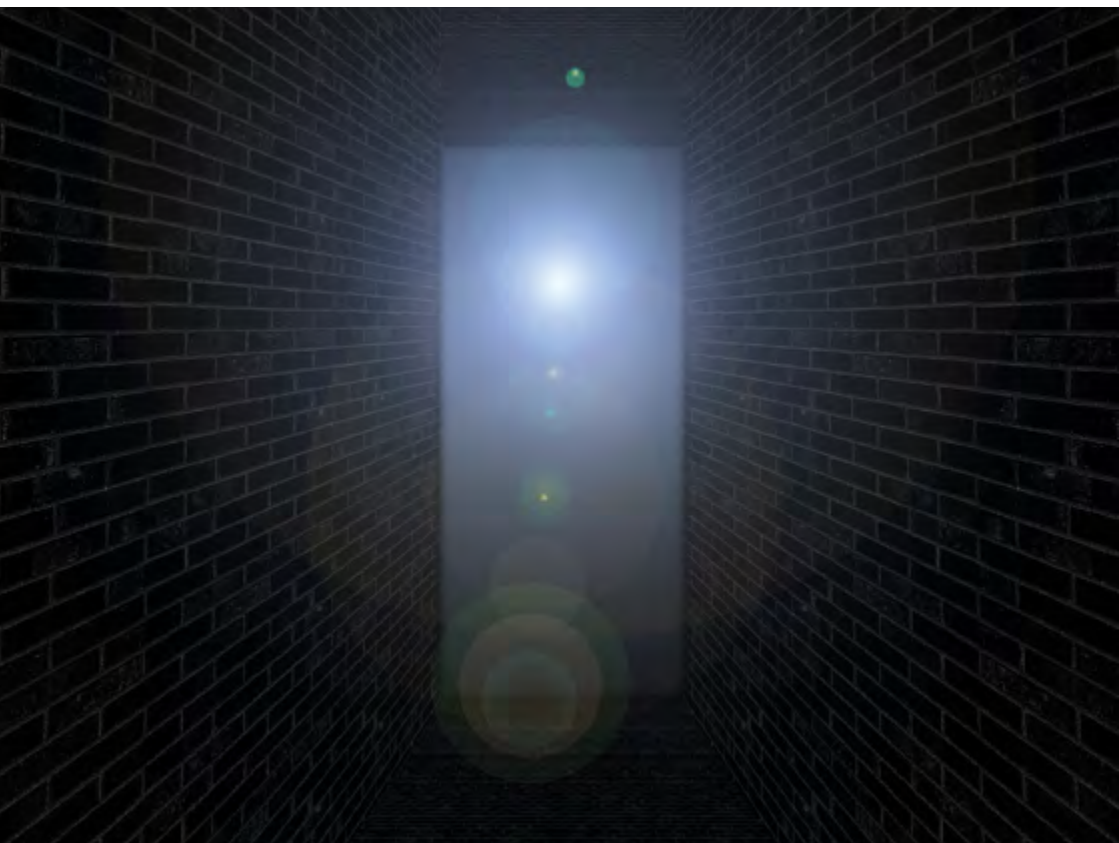
Man kann nach allem süchtig werden: Sehr verbreitet bei uns die Sucht nach Nikotin, Medikamenten oder Alkohol. Viele sind süchtig nach anderen (illegalen) Drogen: Haschisch, Ecstasy, Heroin, Kokain, um nur einige zu nennen. Andere verlieren sich in Dingen, die nicht an einen bestimmten Stoff gebunden sind: wir kennen Sexsucht, wir kennen seit einigen Jahren Internet-sucht, wir kennen Spielsucht, wir kennen Kaufsucht, wir kennen Arbeitssucht. Und wenn man einmal die rote Linie überschritten hat, die Kontrolle über seinen Konsum und sein Suchtverhalten verloren hat, hilft nur radikale Umkehr. In der Regel bedeutet dies lebenslange Abstinenz, mindestens aber ein radikal veränderter Umgang mit dem Gegenstand der Sucht. Das schaffen die allermeisten nicht allein - es braucht Unterstützung, Beistand, Austausch. Die gute Nachricht: Für jede Sucht gibt es Gruppen, denen man sich anschließen kann, wenn man umkehren will. Auch im Stadtteilzentrum Steglitz treffen sich viele

Gruppen, ist Suchtberatung ein Thema. Wichtig ist uns auch das Thema Suchtprävention: Verantwortungsvoller Umgang mit allen suchtfähigen Stoffen und Dingen - wer das lernt ist weniger gefährdet süchtig zu werden. Gerade auch in unserer Jugendarbeit ist dies ein wichtiges Thema.

Über die verschiedenen Aspekte von Sucht und Suchtprävention lesen Sie in dieser Ausgabe unseres Magazins. Wir lesen (und hören in der eBook-Ausgabe dieses Magazins) von einer Jugendlichen, die sich mit dem Thema Sucht beschäftigt; wir hören und lesen, wie betriebliche Sozialarbeit helfen kann, wenn Sucht am Arbeitsplatz zu einem Problem wird. Wir erfahren etwas über Präventionsprojekte, die sich (auch in unserem Bezirk) speziell an Kinder und Jugendliche wenden.

Wir hoffen, dass es ihnen die eine oder andere Anregung im Umgang mit dem Thema gibt - gern stehen wir Ihnen hierzu auch in unseren Einrichtungen mit Rat und Tat zur Seite.

Thomas Mampel
Geschäftsführer
Stadtteilzentrum Steglitz e.V.



ZUERST GANZ HARMLOS

Am Anfang war es nur ein Spaß, der Reiz, etwas Verbotenes zu tun, dazu zu gehören oder die Demonstration, erwachsen zu sein. Jahre später ist es eine lästige Sucht. Jeder, der Zigarettenraucher war oder ist, weiß, wie schwer es ist, diese Sucht wieder los zu werden. Manche schaffen es in drei Anläufen, manche brauchen sieben Anläufe, nur die wenigsten schaffen es mit dem einmaligen Entschluss. Darauf angesprochen, kann jeder Raucher alle logischen Gründe, nicht zu rauchen, herunterbeten, aber umsetzen kann er es nicht. Sucht und Verstand vertragen sich nicht.

Sucht ist heimtückisch, beginnt ganz harmlos und ausnahmslos niemand ist davor geschützt. Sucht im Frühstadium zu erkennen, ist fast unmöglich, weil sie harmlos beginnt. Die Selbstkontrolle verblasst bei fortschreitender Abhängigkeit und macht es dem Betroffenen immer schwerer, aus eigener Kraft den Ausweg zu finden. Unerheblich dabei, ob es die Abhängigkeit

von einer Substanz oder einem Verhalten ist. Sucht hat immer das Ziel, belastende Gefühle abzuschwächen, zu vermeiden oder vermeintliche Erleichterung zu schaffen. Der Süchtige kennt keine Alternative, aber erkennt auch nicht, dass er krank ist und Hilfe braucht. Sucht ist als Krankheit anerkannt, aber in der Gesellschaft nicht.

Es ist die Überheblichkeit der Gesunden, die uns alle glauben lässt, dass es uns selber nicht treffen kann. Darin liegt ein fataler Fehler, da die Ursachen von Suchtverhalten vielfältig sind. Was anfänglich Erleichterung oder Belohnung war, wird schleichend zum Zwang. Das zu erkennen, ist schwierig, weil ein Süchtiger nichts besser kann, als sich und seinem Umfeld einzureden, dass eben nichts ist oder er alles im Griff hat. Glaubt er jedenfalls! Jede Sucht geht einher mit einer Persönlichkeitsveränderung, die das Umfeld sehr wohl bemerkt und wahr nimmt. Doch was tun. Sucht ist nicht gesellschaftsfähig und alles, was

außerhalb der Norm, des Bekannten, liegt, wird geächtet. Der „Penner“ oder der „Suchti“ wird schnell geäußert und „Der muss erstmal in der Gosse liegen, bevor ...“ sind schnelle, unbedachte Sätze. Das Umfeld schweigt, macht mit und deckt den Süchtigen, zu bemüht, den Makel des anderen nicht, auf sich selbst, die Familie oder Firma, zu laden und leidet.


Vor jedem Ausweg steht die Einsicht, doch der Weg dahin ist lang. Der Süchtige sieht nur sich allein und den Drang, sich selber die nächste Erleichterung oder Belohnung zu verschaffen. Wie sehr er sein Umfeld in Mitleidenschaft zieht, kann er nicht sehen. Das Umfeld sieht und erkennt das Problem, aber braucht lange, um für effektive Lösungen bereit zu sein. So muss am Anfang des Auswegs aus der Sucht die Erkenntnis des Umfelds stehen, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Der Anfang des Auswegs für den Süchtigen selber ist die Einsicht der Krankheit. Doch selbst wenn die Einsicht gegeben ist, ist es ein langer Weg bis zur Bereitschaft, eine Kehrtwende anzutreten. Der Weg aus der Sucht erfordert ein Ziel, Konsequenz, Durchhaltevermögen und einen starken Willen. Kaum einer schafft es alleine - begleitende Hilfe und Unterstützung wird unabdingbar.

Bemerkt man Suchtverhalten eines nahestehenden Menschen, ist Hilflosigkeit und Verunsicherung meistens sehr groß. Was soll man tun oder vermeiden, unterstützen oder doch lieber nicht. In jedem Fall sollte man nicht urteilen oder Vorwürfe äußern, da der Süchtige insgeheim schon weiß, was verkehrt läuft. Die Vergangenheit, Sehnsüchte, Konflikte, Lebenssituationen können Gründe sein, die die Situation verursacht haben. Offenheit und Gespräche sind ein erster hilfreicher Schritt: Dem Süchtigen klar machen, was man bemerkt hat, Sorgen um das persönliche Wohl äußern und Hilfe anbieten auf dem Weg aus der Sucht, aber auch die eigenen Grenzen deutlich machen. Und in jedem Fall Hilfe von außen suchen. Niemand sollte mit

Suchtproblemen alleine bleiben - nicht der Süchtige und nicht sein Umfeld. Der Weg aus der Sucht ist ein Prozess, der begleitet zum Erfolg und zur Persönlichkeitsveränderung des Süchtigen führt.

Und damit es erst gar nicht dazu kommt? Der menschliche Lebensweg ist von Problemen begleitet. Sie gehören zu uns und sind normal. Stark sein und sich nicht den Problemen beugen, schafft nicht jeder und meist kommen mehrere Dinge zusammen. Helfen kann nur ein offener und ehrlicher Umgang mit uns selber. Für eine Sucht sind wir selber verantwortlich, nicht die Umstände, nicht die Vergangenheit, keine andere Person. Eine Sucht als Problemlösung einzugehen, ist eine persönliche Entscheidung. Kein Verbot von Suchtmitteln schützt davor. Aufklärung und Prävention vermeidet aber sehr wohl grenzwertiges Verhalten. Eltern, die nur Verbote durchsetzen, haben meist weniger Erfolg als Eltern, die sich in offenen Gesprächen und begleitend mit dem Nachwuchs auseinander setzen. Eltern, die im Gespräch, dem der Nachwuchs zuhört, äußern, dass der Nachbar schon wieder besoffen war, vermitteln Kindern, dass „besoffen“ schlimm und schwach ist ... sitzen aber oft selber bei einem Glas Wein. Bevor wir über Sucht urteilen, sollten wir versuchen, die Geschichte und den Menschen hinter der Sucht zu sehen. Niemand geht freiwillig eine Sucht ein. Niemand ist vor Sucht in ihren vielfältigsten Formen geschützt. Niemand kann uns davon abhalten. Aber wir alle können dazu beitragen, dass Sucht in der Gesellschaft angenommen, nicht geächtet und offen kommuniziert wird. Ein wirklicher Held ist der Süchtige ohne Sucht.

Anna Schmidt



Audio - hier klicken

Wann fängt Sucht an?

Aus der Sicht einer Jugendlichen

Wem gilt unser letzter Blick vor dem Einschlafen und der erste in der Früh? Natürlich unserem Smartphone. Aber bedeutet ein intensiver Gebrauch gleich, dass man süchtig ist? Oder bringt man die Funktionen des Smartphones einfach nur geschickt in seinen Alltag ein? Ich finde, dass ein Handy definitiv den Alltag erleichtern kann, es ersetzt viele Geräte, wie zum Beispiel den Taschenrechner, Fotoapparat, MP3-Player, Wecker, Telefon, usw. Mithilfe des Internets hat man Zugriff auf eine sehr große Informationsdatenbank, die sehr nützlich sein kann.

Meiner Meinung nach sind die Sorgen der Eltern und die Ängste nicht immer unberechtigt, denn auch das Handy hat seine Schattenseiten. Ich weiß von mir und von

gleichaltrigen Freunden, dass das Handy dazu verleitet, viel Zeit damit zu verbringen - und dies nicht, weil man seinen Mitschülern die Hausaufgaben erklären möchte oder mithilfe einer Sprachen-Lern-App Sprachen zu vertiefen - sondern um Spiele zu spielen, unnötige YouTube-Videos zu schauen, wo jemand seinen letzten Einkauf zeigt, und natürlich sind die meiner Meinung nach größten „Zeitfresser“ Soziale Netzwerke wie Instagram oder Snapchat. Klar, man kann mit seinen Freunden kommunizieren, ihnen Bilder und Videos senden und ihnen Nachrichten schicken, aber eben auch viel Zeit vergeuden, wenn man sich bei den Profilen anderer durchklickt oder sich die ellenlange Liste von neusten Posts anschaut.

Dass dann aus einem kurzen Moment

mehrere Stunden werden können, passiert oft. Jugendliche mit wenigen Freizeitaktivitäten, neigen dazu ihre Freizeit am Handy oder vor dem Fernseher zu verbringen, um dort ihren Ausgleich neben der Schule zu finden. So ging es mir auch, als ich unter der Woche viele freie Tage hatte, also neben der Schule den Rest des Tages frei hatte. Nun mache ich zweimal die Woche Sport in einem Verein und spiele ein Instrument.

Trotz des Suchtpotenzials, welches das Handy birgt, finde ich es wichtig, dass die Eltern ihren Kindern den Gebrauch des Handys nicht verbieten, auch wenn sie vielleicht schon mehrere Stunden am Handy beschäftigt sind, damit die Jugendlichen ihre eigenen Erfahrungen machen können. Beispielsweise haben meine Eltern mir nie Vorschriften bezüglich meines Handygebrauchs gemacht. So konnte ich die Gefahren und Nachteile eines Handys selber kennenlernen und weiß mit ihnen umzugehen. Doch wie macht sich ein abhängiges Verhalten bei Jugendlichen bemerkbar? Ich denke, dass man von einer Handysucht oder Computerspielsucht sprechen kann, wenn sich das Leben nur noch in der virtuellen Welt abspielt, die sozialen Kontakte in der realen Welt abgebrochen werden, man sich stark zurückzieht, die Leistungen in der Schule stark nachlassen und wenn das Handy oder der Computer außer Reichweite ist, sich ein unruhiges und gestresstes Verhalten bemerkbar macht.

Doch was passiert, wenn man das Handy für einen längeren Zeitraum nicht zur Verfügung hat? Welche Auswirkung hat dies auf die Kommunikation? Über WhatsApp regele ich Treffen mit Freunden, frage sie bei Unverständlichkeit der Hausaufgaben um Rat ... Selbst die Schülerschaft hat eine eigene WhatsApp-Gruppe! Ich denke, was Treffen oder die Fragen angeht, dass man entweder zum Festnetztelefon greifen muss oder dies in

der Schule oder bei sonstigem Aufeinandertreffen klärt. Ansonsten wäre es schwerer, Kontakt mit Leuten aufrechtzuerhalten, die weiter entfernt wohnen, denn über WhatsApp kann man sich beispielsweise schnell Bilder senden oder auf Nachrichten antworten. Ansonsten wäre man einfach nicht mehr so gut informiert, was die Informationen, die in WhatsApp Gruppen versendet werden, angeht. Allerdings denke ich nicht, dass es dadurch zu richtigen „Problemen“ kommen kann, da man immer noch miteinander telefonieren oder skypen kann.

Viele Jugendliche haben große Selbstzweifel und können sich selbst nicht akzeptieren. Dies hängt oftmals mit dem Druck der Medienwelt zusammen, da ein bestimmtes Schönheitsideal existiert, welches einem vermitteln möchte, was es bedeutet, schön zu sein. Gerade durch Netzwerke gelangen Bilder, wo Six-Packs, eine sportliche schlanke Figur oder volle lange Haare abgebildet sind, an Jugendliche. Die Folge dessen ist, dass viele dann anfangen an sich zu zweifeln, da sie sich mit diesen Idealen nicht identifizieren können. Wenn man sich und seinen Körper nicht akzeptieren kann und starke Selbstzweifel hat, kann es zu einer gestörten Selbstwahrnehmung kommen. Viele meiner Freunde achten sehr auf ihr Gewicht und empfinden ihren Körper als „zu dick“, obwohl sie alle normalgewichtig sind und sie treiben viel Sport, um abzunehmen. Doch ist das schon Sucht? Oder doch nur eine Phase, die sie gerade durchmachen? Meiner Meinung nach ist das die Vorstufe, die sich durchaus noch zu Magersucht oder Sportsucht entwickeln kann. Wichtig finde ich es, gerade als Elternteil mit den Jugendlichen über Themen wie Essstörungen, Sportsucht, Selbstakzeptanz, usw. zu sprechen und sie über die Folgen aufzuklären.



Hilfe am Arbeitsplatz - Betriebliche Sozialberatung -

Frau Tiggemann-Raabe, Sie beraten MitarbeiterInnen von Unternehmen im Rahmen der Betrieblichen Sozialberatung seit mehr als 20 Jahren. Welche Rolle spielt dabei das Angebot der Suchtberatung?

Die Betriebliche Sozialberatung der Procedo Berlin GmbH umfasst eine breite Palette von Beratungsangeboten für Unternehmen und ihre Beschäftigten. Wir bieten ganzheitliche und lösungsorientierte Hilfestellungen bei beruflichen, persönlichen und gesundheitlichen Fragestellungen. Dabei beachten wir die Möglichkeiten des betrieblichen Kontextes und arbeiten partnerschaftlich mit allen betrieblichen Instanzen zusammen.

Beratung von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen bildet dabei ein Schwerpunkt.

Suchterkrankungen sind häufig Teil eines umfassenderen Problemfeldes. Oft sind sie die Folge einer psychischen Krise, einer körperlichen Erkrankung oder einer Überforderung im Arbeitsumfeld oder im Privatleben. Zunehmend mehr beschäftigen wir uns auch mit der Problematik des exzessiven Medienkonsums.

Die bei weitem häufigste Suchtproblematik betrifft jedoch immer noch Alkohol. Alkohol verursacht in Deutschland in allen Lebensbereichen, so auch in der Arbeitswelt, große Probleme, mehr noch als andere Suchtmittel. Die hohe gesellschaftliche Akzeptanz und die sehr gute Verfügbarkeit rund um die Uhr tragen im Wesentlichen dazu bei. Die Suchtproblematik wird erst dann sichtbar, wenn die Betroffenen schon längere Zeit mit ihrem Konsumverhalten kämpfen. Nach Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtgefahren (DHS; www.dhs.de) ist davon auszugehen, dass ca. 5% aller ArbeitnehmerInnen alkoholabhängig sind, bei Führungskräften ist sogar von 10% auszugehen.

Wie treten Sie als Betriebliche Sozialberatung mit den betroffenen Menschen in Kontakt?

Viele unserer Beratungsgespräche entstehen infolge einer Intervention des Arbeitgebers, wenn das Verhalten eines Mitarbeitenden eine Suchtproblematik vermuten lässt. Beschäftigte werden vom Arbeitgeber zur Beratung geschickt bzw. bekommen die Empfehlung, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

Es ist daher Aufgabe von Vorgesetzten und Führungskräften, rechtzeitig bei ersten suchtmittelbedingten Auffälligkeiten zu reagieren, den Mitarbeiter auf das betriebliche Alkoholverbot oder die Punktnüchternheit hinzuweisen und gleichermaßen Hilfs- und Unterstützungsangebote (z. B. Betriebliche Sozialberatung) zu unterbreiten.

Führungskräfte sind außerdem auch gesetzlich verpflichtet, gem. der Grundlagen der Unfallverhütungsvorschriften (GUV-V A 1 §§ 7 + 15) umgehend zu reagieren. In Unternehmen, die Betriebliche Sozialberatung vorhalten, steht diese allen Beschäftigten kostenlos zur Verfügung.

Die Suchterkrankung von MitarbeiterInnen stellt für Unternehmen immerhin auch einen erheblichen wirtschaftlichen Schaden dar:

Wussten Sie, dass Menschen mit problematischem Alkoholkonsum

- 16-mal häufiger vom Arbeitsplatz fernbleiben
- 2,5-mal häufiger krank sind
- 3,5-mal häufiger Arbeitsunfälle erleiden
- 1,4-mal länger nach Unfällen fehlen
- 5-mal häufiger Krankenversicherungsleistungen in Anspruch nehmen
- nur etwa 75% ihres Gehaltes an Gegenleistung erbringen

Quelle: Stanford Research Institute

Das bedeutet: Bei ca. 5% alkoholabhängigen Menschen pro Betrieb würde sich bei einem Unternehmen mit 550 Beschäftigten pro Jahr ein Verlust von 309.375 € bei den Lohnkosten ergeben!

Zu diesen finanziellen Verlusten kommen noch Einbußen hinsichtlich der Qualität der Arbeit, die Gefährdung der Betriebssicherheit, die negative Beeinflussung des Betriebsklimas, die erhöhte Belastung von Kollegen und Vorgesetzten und die Ver-

mittlung eines negativen Unternehmensbildes in der Öffentlichkeit hinzu. Außerdem besteht die Gefahr von gravierenden Fehlentscheidungen in Folge des Alkoholkonsums, ähnlich auch bei anderen Suchtmitteln.

Angesichts dieser Risiken ist es besonders wichtig, dass Unternehmen ihrer Fürsorgepflicht nachkommen. Mit geeigneten frühzeitigen Interventionen und konstruktivem Druck können sie gezielt einer suchtmittelbedingten Abwärtsspirale entgegenwirken. Hilfreich dafür ist ein standardisiertes und strukturiertes Verfahren (z. B. der von der DHS empfohlene Fünf-Stufen-Plan, Betriebsvereinbarungen und Empfehlungen im Umgang mit suchtmittelauffälligen Mitarbeitenden), die ausdrücklich von der Geschäftsführung und dem Vorstand mit getragen werden müssen.

Wie kann der Arbeitgeber das heikle Thema gegenüber den Betroffenen ansprechen?

Geeignet für ein erstes niederschwelliges, nichtdisziplinarisches Gespräch ist das sogenannte „Fürsorgegespräch“ unter vier Augen, welches zur gesundheitsorientierten Führung gehört. Es greift dann, wenn die festgestellten Auffälligkeiten bei Fortsetzung zur Verletzung arbeitsrechtlicher Pflichten führen könnten und soll der Verfestigung einer Situation entgegenwirken. Es hat das Ziel, der betreffenden Person frühzeitig zu signalisieren, dass sie Unterstützung von Seiten des Arbeitgebers erwarten kann, wenn sie dies wünscht. Wichtig ist zudem, miteinander zu vereinbaren, was die betroffene Person selbst dazu beiträgt, um die problematische Situation zu verändern.

Bei weiteren Auffälligkeiten sind entsprechend des Fünf-Stufen-Plans noch Betriebs-/Personalrat, bei Vorliegen einer Schwerbehinderung die Schwerbehindertenvertretung und die Personalabteilung hinzuzuziehen. Ziel der Gespräche ist immer, dem betroffenen Menschen sein

Fehlverhalten aufzuzeigen und gleichzeitig Hilfe anzubieten, um den Arbeitsplatz zu erhalten und ein abstinentes, somit gesundheitsförderliches Verhalten zu erreichen. Sollte trotz der Interventionen Stufe fünf, d. h. die Kündigung erreicht werden, besteht die Möglichkeit, bei Nachweis von Abstinenz über einen zu verabredenden Zeitraum eine Wiedereinstellungsoption zu vereinbaren.

Die Unternehmensleitung ist also gefordert, sich mit Möglichkeiten eines konstruktiven Eingreifens zu befassen?

Gespräche über die Suchtproblematik zählen zu den schwierigsten Personalgesprächen, da zunächst mit massivem verbalem Widerstand zu rechnen ist. Es ist nicht einfach, bei der Schilderung der konkreten Wahrnehmungen zu bleiben und keine Diagnosen zu stellen! Das bleibt den Experten überlassen.

Die Betriebliche Sozialberatung der Procedo Berlin berät Unternehmen zu Pflichten und Möglichkeiten im Umgang mit suchtgefährdeten MitarbeiterInnen und führt Schulungsveranstaltungen für Ihre Führungskräfte, Personalverantwortlichen, Betriebs- und Personalräte durch – selbstverständlich auch zu den Themen Medikamentenmissbrauch, Computer- und Medienabhängigkeit und zum Missbrauch illegaler Drogen.

Betroffene MitarbeiterInnen werden qualifiziert beraten und in geeignete Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten übergeleitet. Die Beratungen finden in Räumlichkeiten des Unternehmens oder aber in den eigenen Beratungsräumen von PROCEDO statt. Absolute Vertraulichkeit ist dabei oberstes Gebot.

Wie reagieren Betroffene auf das Beratungsangebot?

Nach unserer langjährigen Erfahrung der Beratung im Suchtkontext haben wir überwiegend ein hohes Maß an Zufriedenheit seitens der Betroffenen festgestellt, da durch das konsequente Vorgehen die

Gesundheit wiederhergestellt und der Arbeitsplatz erhalten wurde. Zitat einer Betroffenen: „Wenn mir damals nicht die Kündigung ausgesprochen worden wäre, würde ich heute nicht mehr leben.“ Die Beschäftigte wurde nach Abstinenznachweis über den Zeitraum von einem Jahr wieder eingestellt. Sie hat sogar den Führerschein erworben, was mit der massiven Suchterkrankung gar nicht möglich gewesen wäre.

Sicherlich wäre es wünschenswert, wenn Kolleginnen und Kollegen sich gegenseitig auf eine Alkoholisierung und Auffälligkeit aufmerksam machen würden, aber die Praxis zeigt, dass die Hemmschwellen und das Risiko, als Denunziant dazustehen, meistens dazu führen, nicht zu reagieren. Besonders im betrieblichen Umfeld gibt es aber gute und erfolgsversprechende Möglichkeiten, den fatalen Folgen einer Abhängigkeit entgegenzuwirken.

Die Betriebliche Sozialberatung setzt dort an, wo Betroffene mitten im Leben stehen. Es gibt immer einen Weg aus der Krise. Wir beraten und unterstützen Sie gerne!

Bettina Tiggemann-Raabe

Noch einige Zahlen zum Schluss

- Ca. 74.000 Todesfälle pro Jahr als Folge des Alkoholkonsums!
- Der volkswirtschaftliche Schaden durch den Konsum von Alkohol! wird jährlich auf ca. 26,7 Milliarden Euro geschätzt (bezogen auf Deutschland)
- Alkoholkonsum ist in Europa ursächlich für den Verlust von mehr als 10 Millionen Lebensjahren!

Quelle: DHS



PROCEDO

Die Bildungspartner

PROCEDO-BERLINGmbH

Muskauer Straße 53, 10997 Berlin

www.procedo-berlin.com



Die Angehörigen sind mitbetroffen



Im Mittelpunkt aller Guttempler-Aktivitäten steht die Hilfe für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen. Abhängigkeit ist kein Ausdruck persönlicher Schwäche, sondern eine erfolgreich behandelbare Erkrankung. Eine Abhängigkeit betrifft jedoch nicht allein den suchtkranken Menschen, sondern beeinträchtigt immer auch die Entwicklung und den Zusammenhalt seiner sozialen Beziehungen, besonders der Familie.

Die Guttempler richten ihre Hilfe darum nicht nur an die Abhängigen, sondern an die ganze Familie. Diese Hilfe geschieht vor allem in den Selbsthilfegruppen. Die Angehörigen leiden mit - darum benötigen auch sie Hilfe.

Auch für die Angehörigen gibt es verschiedene Phasen im Verlauf der Krankheit des Partners/der Partnerin. Wird zum Anfang erhöhter Alkoholkonsum noch verharmlost und entschuldigt, folgt eine Phase, in der Alkoholkonsum zum Konfliktstoff in der Partnerschaft wird. Dem Alkoholkranken wird mehr und mehr Verantwortung für den gemeinsamen Haushalt und die Kindererziehung abgenommen. Angst und Unsicherheit nehmen zu und auch Partner/innen haben zunehmend psychosomatische Beschwerden. Nach außen wird oft die häusliche Situation verheimlicht und „heile Welt“ gespielt - aber Existenzängste machen sich breit und in vielen Fällen beginnt häusliche Gewalt, deren Auswirkungen nicht mehr zu verheimlichen sind. Verzweiflung über die Hilflosigkeit und

oftmals auch Geldsorgen lassen Angehörigen zu Drohungen übergehen. „Ich verlasse dich!“ Nur werden diese Drohungen meist nicht wahr gemacht und verlieren den Druck, der damit erzeugt werden soll. Hier hilft nur konsequentes Handeln. Kein Verschweigen mehr, sondern Hilfe holen bei Beratungsstellen, Hausärzten oder in Selbsthilfegruppen, die sich mit diesem Thema auskennen.

Oft wird vergessen, wie sehr auch die Kinder und Jugendlichen unter der häuslichen Situation leiden. Sie sind verunsichert durch die schwankenden Erziehungsmaßnahmen, mal liebevoll und mit Geschenken bedacht, mal mit überzogenen Strenge. Oft haben die Kinder die Vorstellung, sie selbst seien an der für sie unerklärlichen Situation schuld. Meist zeigen sich die Auswirkungen des häuslichen Desasters in schlechten schulischen Leistungen und Aufmerksamkeitsdefiziten. Das Vertrauen zu den Eltern geht verloren, weil keine Verlässlichkeit in der Beziehung da ist. Das Kind, der Jugendliche, beginnt sich zu isolieren. Freunde werden nicht mehr eingeladen, weil man nicht weiß, wie man die Eltern nach der Schule zu Hause vorfindet: freundlich oder aggressiv, fürsorglich oder total betrunken. Es werden andere Bezugspersonen gesucht, manchmal die falschen. Kinder und Jugendliche breiten einen Mantel der Verschwiegenheit über die häusliche Situation. Der Alkoholismus eines oder beider Elternteile wird zum Familiengeheimnis. Und nicht selten übernehmen ältere Geschwister die Fürsorge für die kleineren Geschwister. Eine Aufgabe, die sie überfordert und ihnen ihre Jugend raubt. Kinder und Jugendliche aus einem suchtbelasteten Elternhaus werden im Erwachsenenalter sehr häufig selbst alkoholkrank oder greifen zu anderen Drogen.

Diesen Suchtkreislauf zu durchbrechen bemühen sich die Guttempler, durch Aufklärungsarbeit und Hilfe in den Guttempler

Gemeinschaften. Hier treffen sich Menschen mit vergleichbaren Problemen, um sich gegenseitig zu unterstützen und zu helfen. Von der Erfahrung des anderen lernen, in der Gewissheit, dass man nicht der einzige Mensch mit einem suchtmittelabhängigen Angehörigen ist. Gemeinsam können Lösungen für Probleme gefunden werden. Gespräche helfen dabei, einen neuen Lebensweg zu gehen.

Die Guttempler-Gemeinschaft in ihrer Nähe finden Sie unter www.guttempler.de

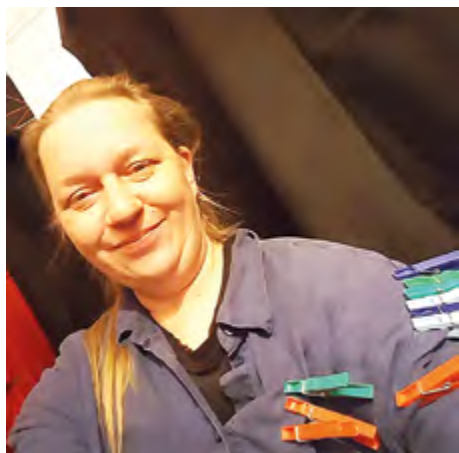
Die Guttempler-Gemeinschaft Steglitz finden Sie im Gutshaus Lichterfelde, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, jeden Montag ab 19.00 Uhr zum Einzelgespräch, ab 19.30 Uhr beginnt der Gemeinschaftsabend mit den verschiedenen Themen über Alkohol und andere Drogen aber auch über das Leben im allgemeinen. Für jeden steht die Tür offen.



Es besteht die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme unter Telefon 030 8 33 31 81.

Petra Krause
Mitglied der Gemeinschaft Steglitz
Bundesvorsitzende der Guttempler
in Deutschland

„No Sprits for Kids“ und der Parcours



Mitten in der Leonorenstraße in Lichterfelde liegt der Kinder-, Jugend- und Familientreffpunkt Käseglocke und wer die Käseglocke kennt, kennt auch Silvia Härtel. Seit 23 Jahren ist sie in der offenen Kinder- und Jugendarbeit in der Käseglocke als Leitung tätig und engagiert sich aktiv in verschiedensten Gremien im Bezirk wie z.B. der AG Suchtprävention Jugendhilfe, AG Mädchenförderung, Projektgruppe Suchtprävention und ist zudem Sprecherin des Runden Tisches Lankwitz-Südende. Silvia Härtel ist für jeden Spaß zu haben, doch bei der Suchtprävention hört der Spaß auf. Dafür initiierte sie mit anderen das Projekt „No Sprits for Kids“ und den Parcours zum Thema „(Er)kenne Deine Grenzen“. Dazu befragten wir sie:

Jugendliche wollen in der Regel stark, frei und cool sein und sollen sich mit einem Parcours auseinandersetzen, der - (Er)kenne Deine Grenzen - heißt. Was dürfen wir uns unter diesem Parcours vorstellen und wie kommt er bei Jugendlichen an?

Den Parcours zum Thema Alkohol „(Er)kenne Deine Grenzen“ entwickelten wir im Rahmen des Projektes „No Sprits for Kids“. Der Parcours umfasst acht Stationen rund um das Thema Alkohol. Er ist für Kin-

der und Jugendliche ab 11 Jahren entwickelt und erprobt worden. Die Kinder und Jugendlichen werden durch unterschiedliche Methoden mit dem Thema Alkohol konfrontiert. Der Einstieg ist niederschwellig, damit die Kinder und Jugendlichen gut in das Thema kommen. Die Fragen sind: Wo ist Alkohol drin? Wo begegnet er uns? Wo und wann wird Alkohol getrunken? In der zweiten Station steht Alkohol-Werbung im Mittelpunkt. Welche Werbung spricht an, ist abstoßend oder einfach nur schön? In der dritten Station werden die Kinder und Jugendlichen mit der Wirkung und Auswirkung von Alkohol konfrontiert. Auch wenn sie selbst noch keinen Alkohol getrunken haben, haben sie meist Erfahrungen mit Menschen, die Alkohol getrunken haben. Ein Teil der Station ist auch der Schaden, den Alkohol bei übermäßigem Konsum anrichten kann, und vor allem, was Alkohol bei einem ungeborenen Kind im Mutterleib anrichten kann. Über das Jugendschutzgesetz der Station vier geht es zu den Lebenswegen. In der Station fünf wird das erste Mal das Thema Alkohol geöffnet. Wie ein Lebensweg verläuft, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Diese gilt es zu finden, zu diskutieren und gemeinsam drei verschiedene Lebenswege aufzuzeigen. Die Station sechs ist die beliebteste Station mit der „Rauschbrille“! Durch „verschobenes“ Sehen wird der Körper in das Gefühl versetzt, als hätte er ca. 0,8 Promille. Die Kinder und Jugendlichen müssen mit der Rauschbrille unterschiedliche Aufgaben lösen, vom Ball fangen, über einen Slalom laufen bis dahin, einen Turm aus Holzbausteinen zu bauen. In der Station sieben geht es darum „Wohin, wenn es brennt?“ Unterthemen sind Drogen, Gewalt zu Hause, Essstörungen und anderes. An wen kann ich mich wenden? Wo kann ich hingehen? Die Station acht fasst dann noch einmal in Form eines Quizes

zusammen, was die Kinder und Jugendlichen in den acht Stationen erlebt, kennengelernt und herausgefunden haben. Zeitlicher Aufwand sind rund sechs Zeitstunden, d.h. ein kompletter Schultag.

Es kommt sehr auf die Kinder und Jugendlichen und auch ihre Lehrer an, wie sie den Parcours annehmen und durchlaufen. Lassen sie sich auf das Thema ein, haben sie in der Regel eine Menge Spaß. Angeleitet wird der Parcours von erfahrenen und geschulten Fachkräften.

Der Parcours ist 2010 aus dem Projekt „No Sprits for Kids“ entstanden, das wiederum beim Runden Tisch Lankwitz Südende Thema war. Projekt und Parcours wurden gemeinsam mit Gesundheit 21 des Bezirksamtes Steglitz-Zehlendorf und dem JobCenter Steglitz-Zehlendorf initiiert. Was war damals der Auslöser oder die Notwendigkeit für solch ein Projekt und was hat sich seither geändert?

Das Projekt „No Sprits for Kids“ ist entstanden durch immer häufiger auffällige alkoholisierte Jugendliche in den angrenzenden Parkanlagen und dem Wunsch Öffentlichkeit herzustellen für die Problematik, dies mit dem Gedanken, aktiv hinzuschauen und nicht wegzuschauen. Wir hatten zum Ziel die Menschen durch Aufklärung und unbewußtes Stärken auf das Jugendschutzgesetz aufmerksam zu machen. Beispielsweise, wenn man in der Schlange im Supermarkt steht, die Kassiererin durch Präsenz unterstützt, die versucht das Jugendschutzgesetz einzuhalten, etwa durch Ausweiskontrolle. Was heute Gang und Gebe in den Supermärkten ist, war damals leider nicht flächendeckend der Fall. Wir haben die Mitarbeiter speziell in der Alkoholprävention geschult, so dass sie ein Fachwissen anwenden konnten. Aus der Aktion mit dem Aufkleber heraus entstand die notwendige Konsequenz, dass es auch gilt, die „Wurzel“ anzupacken. Das waren die Jugendlichen und heute auch die Kinder. So entwickelte ich mit ein paar Kolleginnen und Kollegen zusammen den

Parcours „(Er)kenne Deine Grenzen“. Es geht, wie bereits geschrieben, darum, dass Kinder und Jugendliche ihren Kopf einschalten was, wann und mit wem sie wieviel Alkohol trinken, und auch welchen Alkohol sie ab wieviel Jahren konsumieren dürfen, und warum das so ist.

Was würde sich Silvia Härtel in Bezug auf den Parcours und das Projekt für die Zukunft wünschen?

Eine schwierige Frage, aber Frau darf ja träumen. Ich würde mir wünschen, dass flächendeckend alle Gewerbetreibenden sich an das Jugendschutzgesetz halten und damit gar keinen Streß haben. Weiter wünsche ich mir, dass es keine Erwachsenen mehr gibt, die Kindern und Jugendlichen aus dem Supermarkt Alkohol mitbringen, sondern dass auch sie das unterstützen. Ich fände es toll, wenn Eltern mit ihren Jugendlichen zusammen Rituale ermöglichen, bei denen Jugendliche im geschützten Raum ausprobieren können, wie Alkohol schmeckt und wie es sich anfühlt, Alkohol zu trinken. Die Jugendlichen sollen, wenn sie unterwegs sind, mit eingeschaltetem Kopf Alkohol konsumieren. Das sind meine allgemeinen Wünsche. Ganz speziell für Projekt und Parcours wünsche ich mir wie alle, die in diesem Feld tätig sind, eine stabile Finanzierung, weil ein Projekt nicht alleine durch ehrenamtliches Engagement gut und professionell funktionieren kann. Es bedarf ebenso einer guten Koordination und Equipment. Als letztes würde ich mir persönlich wünschen, dass jeder Mensch, ob groß ob klein, ein bisschen in seinem Rahmen für die Prävention entsteht - Hinschauen anstatt Wegschauen! Das wäre schön!

Information + Kontakt: Silvia Härtel

Telefon 030-715 22 868

E-Mail shaertel@spielundactionev.de

www.spielundactionev.de



ORDO AB CHAO

Manchmal das Gefühl von Ohnmacht. Manchmal das Gefühl von Allmacht. Beinahe war es Manie. Beinahe war es Depression. Beinahe? Die Fähigkeit, die eigenen Gefühlslagen definieren zu können, war schon lange unterwegs abhanden gekommen. Was wirklich los war, war der eigene Verstand schon nicht mehr in der Lage zu begreifen. Den Geist betäubt und die Augen stur und unbewusst immer auf den Abgrund gerichtet, auf den sich Leben und Sein in immer schnellerem Tempo zubewegten. Innehalten, umblicken, verstehen, was man sich selbst und nicht minder seinem gesamten Umfeld antut und zumutet? Nicht möglich. Zu konfus sind die Gedankengänge unter dem zwar anfangs selbstentschiedenen später aber wie fremdbestimmten Einfluss des Monsters.

Der Grund für den Konsum wird nicht hinterfragt. Es wird halt einfach gemacht. Es gehört eben dazu. Erst auf Partys für die bessere Stimmung, dann im Urlaub auch mal tagsüber. Später gibt es kaum Gelegenheiten, zu denen nicht wenigstens eine der auserwählten Begleiterinnen passt.

Kokain oder Speed für Partys, Marihuana für die gemütlichen Tage auf der Couch oder den Chill mit Freunden am Abend und Alkohol sozusagen als Sättigungsbeilage zu jeder Rauschmahlzeit dazu. Nebenwirkung: Realitätsverlust.

Wenn man die Realität erst einmal aus den Augen verliert oder das Unterscheiden zwischen ihr und Fiktion nicht mehr gelingt und nicht gewollt ist, ist es nicht einfach nur schwer, sich aus dem entstandenen Sog wieder freizuschwimmen. Es scheint unmöglich. Was an diesem Punkt gebraucht wird, sind Gründe. Gründe, das plumpe eigene Sein wieder in ein Leben zu verwandeln. Diese Gründe können unterschiedlich sein. In meinem Fall waren es Menschen. Menschen, denen ich etwas bedeutete. Menschen, die nicht wie ich selbst stets an der Wertigkeit meiner Person zweifelten. Menschen, die etwas in mir sahen. Etwas Gutes. Etwas, was ich selbst nicht in Lage war zu sehen und zu begreifen. Die Gefühle für diese Menschen waren an einem bestimmten Punkt in meinem Leben stärker, als jeder Wunsch nach Rausch und Betäubung. Für diese

Erkenntnis brauchte es einen Knall. Den völligen Zerfall der selbsterschaffenen Realität. Ordo ab Chao. Frei übersetzt: Ordnung aus dem Chaos.

Alles Gelebte in Scherben vor mir auf dem Boden betrachten zu können, ermöglichte mir einen Blick in mich selbst, vor dem ich zwar immer Angst hatte, der mich aber letztlich verstehen ließ, welche möglichen Wege vor mir liegen und welchen ich davon gehen möchte.

Hart und wenig philosophisch zu den Fakten:

Nach zwei Wochen abrupter Entwöhnung im Elternhaus begab ich mich in stationäre Behandlung. Der jahrelange Konsum hatte Wunden hinterlassen. Wunden im Geist. Erinnerungen an mein Leben erwiesen sich als nicht real. Lügen, die ich selbst für wahr und zu meinem Lebenslauf zugehörig hielt. Diese Erkenntnis schockierte. Begleitet von Ärzten und Therapeuten konnte ich mich Schritt für Schritt mir selbst nähern und verstehen, wer und was ich gewesen bin und was eben gerade nicht. Nach einigen Wochen in der Klinik wieder „auf freiem Fuß“ war der Wunsch nach Verstärkung meiner Entwicklung gewachsen. Es folgte ein Jahr ambulante Therapie. Einzelgespräche mit einem Therapeuten und Gruppentherapie mit Menschen, denen es teilweise ähnlich erging wie mir. Ein Jahr mit vielen Höhen und Tiefen. Der Wunsch nach Betäubung war besonders dann groß, wenn Fragen nach Schuld und nach Lügen die Gedanken immer wieder in eine Richtung trieben. Richtung Schuldgefühl und Selbstzweifel. Die Stärke, in diesen Phasen nicht einzuknicken, konnte und wollte ich nur aus meinem einen Grund aufbringen. Liebe.

Ich lernte, dass Liebe ein Gefühl ist, dass mich stark macht. So stark, dass ich selbst unter größtem Druck der Versuchung standhielt. Der unbedingte Wille, mich, mein Leben und meine Liebe zu bewahren, und das Vertrauen, das ich im Laufe der

Zeit in mich und meine Stärke gewonnen habe, sind der Wind unter meinen Flügeln und Kompass und Sextant, die mich weiter Kurs halten lassen.

In diesem November feiere ich meinen fünften „Clean-Geburtstag“. Dieser Tag ist für mich bedeutender als jeder andere. Er bedeutet den Grundstein meiner selbstgewählten Entwicklung in Richtung Leben. Es gibt immer noch Momente, in denen ich vor meinem Monster nicht sicher bin. Aber ich habe gelernt, mit ihm zu Leben, bin stark genug, um ihm bewusst entgegenzutreten und will es bleiben. Für mich, für meine Familie und für alle die, die wie ich gegen das Monster einen leider immer offenen Kampf führen.

Autor Anonym

Es gibt viele Wege aus der Sucht, doch steht ganz zu Beginn der Entschluss des Süchtigen, den ersten Schritt zu tun. Zu diesem ersten Schritt gehört es, sich helfen zu lassen, was oft eine schwierige Hürde ist. Ist der Entschluss gefasst, gibt es zahlreiche Anlaufstellen. Berlin.de bietet vielfältige Informationen zur Suchthilfe und weiterführende Adressen zum Thema.

Auch beispielsweise der Caritasverband fußt, neben vielen anderen Trägern, auf langjährige Erfahrungen in der Suchthilfe. Ob Alkoholsucht, Medikamentenabhängigkeit, Drogensucht, Glücksspielsucht, Computer- oder Internetabhängigkeit oder eine Kombination daraus - wichtig ist es, den ersten Schritt zu tun und das gleichgültig, ob als Angehöriger oder Betroffener!

ORDO AB CHAO - Bedeutung wörtlich: Die Ordnung aus dem Chaos.

Hinschauen und Handeln hilft!



zufinden und ein neues Leben aufzubauen. Viele Geflüchtete gehen diese Aufgabe positiv und voller Tatendrang an. Andere haben mit der Bewältigung ihrer Traumata zu kämpfen, die auf Erlebnisse in ihrem Heimatland, auf der Flucht sowie auf schwierige Lebensbedingungen nach der Ankunft zurückzuführen sind. Manche greifen zu Suchtmitteln – sei es, um ihre Erlebnisse zu verdrängen, zum Stressabbau oder einfach aus Langeweile, weil sie kaum Beschäftigungsmöglichkeiten haben. So vielfältig wie die Motive ist auch der Konsum. Auch problematischer Alkoholkonsum ist ein Thema, kommen die Betroffenen doch oft aus Ländern, in denen sie aus kulturellen bzw. religiösen Gründen kaum mit Alkohol in Kontakt kamen. Ihnen fehlt es an Wissen über und Erfahrungen im Umgang mit Alkohol und die damit

Ausgangslage in Berlin

In Berlin gibt es ca. 130 Gemeinschafts- und Notunterkünfte für Geflüchtete – in ehemaligen Hotels, leerstehenden Bürogebäuden, Turnhallen und auch in den Hangars des stillgelegten Flughafens Tempelhof. Dort leben teilweise wenige Dutzend, manchmal aber auch hunderte oder wie im Fall Tempelhof ca. 1.500 Personen. Diese Menschen kommen aus Kriegsgebieten, haben oft jahrelange Flucht hinter sich und stehen nun vor der Herausforderung, sich in einem fremden Land zurecht-

verbundenen Gefahren. Manche nehmen Schmerz-, Beruhigungs- oder Schlafmittel, teilweise unkontrolliert als Selbstmedikation. Andere wiederum rauchen Cannabis oder konsumieren andere illegale Substanzen.

Verschiedene Module für gezielte Unterstützung

Die Probleme durch den Konsum sind individuell höchst unterschiedlich – die Fragen der in den Unterkünften tätigen Mitarbeiter*innen häufig die gleichen: Wie erkennt man problematischen Suchtmittelkonsum

bzw. wie kann dem Entstehen von Sucht entgegengewirkt werden? Wie kommt man an die Betroffenen ran und bindet sie in das deutsche Suchthilfesystem ein? Wie lassen sich insbesondere Kinder und Jugendliche schützen und wie etabliert man ein funktionierendes Hilfesystem, das den speziellen Problemlagen angepasst ist?

Im Laufe des Jahres haben uns viele Menschen kontaktiert, die auf professioneller oder ehrenamtlicher Basis mit Geflüchteten arbeiten. Sie berichten alle von ähnlichen Problemen – es werden Suchtmittel konsumiert, legale und illegale. Sie tun sich mitunter schwer, die Probleme genau zu erkennen und dann auch anzusprechen. Hier möchten wir ansetzen: Im September hat die Fachstelle für Suchtprävention das neue Projekt Hinschauen – Hinhören – Handeln gestartet, mit dem wir die Mitarbeiter*innen und Helfer*innen in den Unterkünften stärken möchten. Unter dem Motto „Mut machende Infos – Hinschauen und Handeln hilft!“ bieten wir Beratungen, Schulungen und Coachings an für alle Menschen, die mit Geflüchteten oder direkt in den Berliner Flüchtlingsunterkünften arbeiten, ob als Betreiber, Sozialarbeiter*in, Betreuer*in, freiwillige*r Helfer*in oder im Wachdienst. Wir stehen beratend zur Seite und zeigen, wie man Suchtprobleme frühzeitig erkennt, eine Kultur des Hinschauens etabliert und angemessen interveniert. Wir möchten Mut machen, die Probleme anzugehen und dazu das nötige „Handwerkszeug“ mitgeben.

Ergänzend gibt es dazu jetzt die Broschüre „Mut machende Infos für Ihre Gesundheit! Kleiner Wegweiser für Geflüchtete in Berlin“ in 7 Sprachen von Arabisch bis Urdu, mit relevanten Kurzinformationen und Adressen zum Thema (seelische) Gesundheit, um Geflüchteten eine Orientierung zu geben, ihnen zu vermitteln, auf was sie achten und wohin sie sich gegebenenfalls wenden können. Den Wegweiser erhalten Sie bei der Fachstelle für Suchtprävention.

Denn egal, wie schwierig die Situation erscheint – Nichtstun ist keine Option, Hinschauen und Handeln hilft immer!

Anna Freiesleben

*Fachstelle für Suchtprävention
im Land Berlin*

Zentrale Aufgabe der Fachstelle für Suchtprävention Berlin ist es, Ressourcen der Suchtprävention in Berlin zu bündeln, zu vernetzen und allen zugänglich zu machen mit dem Ziel, insbesondere den Konsum von Suchtmitteln sowie riskante Verhaltensweisen zu reduzieren, Suchtkarrieren rechtzeitig zu stoppen und jungen Menschen ein „unabhängiges“ Leben mit Zukunftsperspektiven zu ermöglichen. Die Fachstelle für Suchtprävention bietet Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen und allen anderen Fachkräften, die in Berlin täglich mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, kompetente Unterstützung, wenn es darum geht, Suchtgefahren zu erkennen und frühzeitig entgegenzuwirken. Das Engagement konzentriert sich auch darauf, die Verhältnisse und Lebensbedingungen suchtpreventiv und gesundheitsfördernd mitzugestalten.

www.berlin-suchtpraevention.de

Melden Sie sich an!

Wir bieten kostenfreie Beratung, Coachings, Fortbildungen und mehrsprachige Materialien, zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse und orientiert an Ihren Fragen und alltäglichen Herausforderungen.

Kontaktieren Sie uns und sichern Sie sich einen baldigen Termin!

Anna Freiesleben,

E-Mail: freiesleben@berlin-suchtpraevention.de, Tel.: 030 – 29 35 26 15

REBOUND

Ein Programm zur Gesundheitsförderung
durch die Entwicklung der eigenen Stärken



Ein neues Programm für die Schulen in Steglitz-Zehlendorf soll Schülerinnen und Schülern dabei helfen, ihre Stärken zu entdecken und diese im Sinne einer positiven und gesunden Lebensführung für sich einzusetzen. Der Name REBOUND ist dabei Programm: Rebounds – das sind im Basketball die Bälle, die nicht im Korb landen, sondern wieder vom Brett zurückspringen und es hängt dann von den Fähigkeiten des Spielers ab, aus diesem vermeintlichen Scheitern doch noch eine Chance entstehen zu lassen.

Diese Metapher hat die Programmentwickler Dr. Henrik Jungaberle und Maximilian von Heyden inspiriert, als sie sich aus der Perspektive des Suchtforschers der folgenden Fragestellung widmeten:

Was brauchen Jugendliche, um mit den eigenen „Rebounds“ – den vielfältigen Umbrüchen und Hürden im alltäglichen Leben und in ihrer ganz persönlichen Entwicklung - gut zurecht zu kommen?

Dabei herausgekommen ist ein Lebenskompetenz- und Suchtpräventionsprogramm, das modular aufgebaut ist und im Rahmen seiner Grundprinzipien flexibel kombinier- und erweiterbar ist. Beispielsweise können Einheiten zum Rauschtrinken oder zu neuen psychoaktiven Substanzen (wie Spice) sinnvoll eingefügt werden, falls Bedarf „vor Ort“ vorhanden ist. Das Programm kann an Schulen, in Jugendverbänden und Jugendeinrichtungen eingesetzt werden und sollte von weitergebildeten Fachkräften (v.a. Lehrern und/oder Sozialpädagogen) durchgeführt werden. Bei Bedarf können auch Peer-Mentoren hinzugezogen werden.

Das Projekt wurde an der Universität Heidelberg entwickelt und zunächst an Schulen des Rhein-Neckar-Raums und im Saarland umgesetzt und von unabhängiger Seite evaluiert und als Programm mit hoher Effektivität eingestuft (vgl. www.gruene-liste-praevention.de).

Seit 2015 leben und arbeiten die beiden Programmentwickler Dr. Henrik Jungaberle und Maximilian von Heyden in Berlin, wodurch sich eine intensive Zusammenarbeit mit Gesundheit 21, einer Dienststelle des Bezirksamts, entwickelt hat.

Der dort zuständige Koordinator für die schulische Suchtprävention, Ralf Hepprich, sagt zu REBOUND: „Ich unterstütze die Implementierung des REBOUND-Programms an den Schulen in Steglitz-Zehlendorf, da es nach meiner Einschätzung, im Gegensatz zu den meisten anderen, mir bekannten Programmen, sowohl auf Nachhaltigkeit setzt (der Schulkurs mit den Klassen kann über 6-12 Monate gestreckt werden), als auch mit modernen, jugendgerechten Methoden arbeitet (Arbeit mit Kurzfilmen, Theaterpädagogik, studentische Mentoren)“.

Im Rahmen des Schulkurses, der maximal 16 Einheiten á 90 Minuten umfasst, wird besonderes Augenmerk auf die Entwicklung der eigenen Stärken, sowie die Verbesserung der Risikokompetenz im Umgang mit Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen gelegt. Auch der risikoreiche Umgang mit nicht-stoffgebundenen „Konsumformen“, wie dem unkontrollierten Spielen in der virtuellen Welt von PC und Internet, findet hier den Raum für eine kritische Auseinandersetzung.

Seit April 2015 nutzen mittlerweile 12 Schulen aus Steglitz-Zehlendorf das REBOUND-Programm für ihre suchtpreventiven Aktivitäten. Dazu haben über 30 Lehrkräfte in einer 4-tägigen Weiterbildung das Programm erlernt und können nun den Schulkurs mit ihren Klassen eigenständig durchführen.

Dass der Kurs bei den Schülerinnen und Schülern gut ankommt, liegt nicht zuletzt an der Methodik, die sich an den Wahrnehmungs- und Lernpräferenzen heutiger Jugendlicher orientiert. Ein Herzstück stellt dabei die Arbeit mit Kurzfilmen dar, die reale Risikosituationen von Jugendli-

chen nachstellen. So zeigt einer der Filme beispielsweise eine Gruppe von Jugendlichen, die sich auf einem Musikfestival aufhalten und die Zeit zwischen den einzelnen Konzerten mit Trinkspielen verbringen - mit tödlichem Ausgang für einen der Jugendlichen.

In der Klasse kann man an dieser Stelle des Kurses das Erschrecken der Schülerinnen und Schüler hautnah spüren, weil sie sich gut in die Protagonisten des Films einfühlen können. Mit Hilfe hervorragender didaktischer Materialien gelingt es der Klasse, die einzelnen Risikomomente der Szene herauszuarbeiten und Verhaltensalternativen zu entwickeln, die das dramatische Ende des 17-Jährigen verhindert hätten.

Die Kursteilnehmer schließen das REBOUND-Programm mit einem eigenen, selbstständig entworfenen und realisierten Kurzfilm ab, mit dem sie am REBOUND-Filmfestival teilnehmen können. Zum Abschluss erhalten sie ein Teilnahmezertifikat.

Mitmachen können bei REBOUND Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14-25 Jahren. Das Programm wendet sich nicht nur an Risikogruppen, sondern an alle Jugendlichen und deren Begleiter (Schulen, Lehrer, Eltern, Menschen in sozialen Berufen oder Mentoren).

Das Programm soll im Bezirk weiter ausgebaut werden. Geplant ist dabei auch die Beteiligung des Stadtteilzentrum Steglitz.

Für weitere Informationen steht Ihnen gern Herr Hepprich von [Gesundheit 21](#) zur Verfügung. E-Mail: ralf.hepprich@ba-sz.berlin.de oder telefonisch unter 030 - 9 02 99 - 61 34 (Mailbox)

Offene Jugendarbeit und Suchtprävention

Der Konsum von Drogen ist ein immer präsentes gesellschaftliches Thema, voll von unterschiedlichsten Meinungen mit maximaler Bandbreite - von der Verteufelung bis zum Recht auf Rausch reichen die Ansätze des Umgangs. Dass es in den seit Jahrzehnten immer wieder aufflammenden Debatten äußerst widersprüchlich zugeht (etwa in den unterschiedlichen Bewertungen von Cannabis und Alkohol), macht es vor allem für Heranwachsende schwierig, sich zu orientieren.

Nicht nur in der Gesellschaft, sondern auch in der Jugendarbeit ist dieses Thema seit jeher prominent. Und die Zeiten ändern sich: Neben den stofflichen Suchtmitteln rücken auch nichtstoffliche Süchte (zum Beispiel Spielsucht) immer mehr in den Fokus. Man unterscheidet zwischen gezielter Beratung und Prävention – die Frage ist: Wie und in welchem Umfang kann sich die offene Jugendarbeit positionieren? Gerade als Leiter einer Einrichtung mit „Offener Tür“ gibt es mehrere Aspekte, die es zu bedenken gilt.

Dass das Thema „Sucht“ in den Jahren der Pubertät eine Rolle spielt, steht wohl außer Frage. Ob als Konsument oder als „Beobachter“ – praktisch jede/r Jugendliche/r hat in irgendeiner Form damit zu tun. Und es gibt eine große Anzahl an Institutionen, die sich dieser Problematik annehmen: Drogenberatung, medizinische Hilfe und Therapien, Aufklärung in Schulen, Präventionsprojekte für unterschiedliche Altersstufen und jede mögliche Klientel.

Die offene Kinder- und Jugendarbeit ist

nur ein Anbieter unter vielen. Für uns ist zunächst mal die Erkenntnis wichtig, dass es sehr viele Ursachen für Suchtentstehung gibt. In Beratungen oder Therapien wird eine Suchterkrankung nicht nur auf einen Aspekt reduziert, sondern gezielt und individuell mit dem Klienten gearbeitet. In der offenen Jugendarbeit hingegen gehört es zum Prinzip, dass die Besucher und Besucherinnen die Einrichtung freiwillig und unregelmäßig aufsuchen, um sich von ihrem Alltag zu lösen. Was sie dabei den Betreuenden preisgeben oder inwieweit ihre eventuelle Suchterkrankung sichtbar wird, hängt also von ihnen selbst ab. Gerade im Spannungsfeld zwischen informeller Bildung und dem Aufbau eines vertrauensvollen Verhältnisses ist es für die Mitarbeitenden schwierig, eine spezielle Ursache bzw. ein Gefüge aus verschiedenen Ursachen auszumachen, an dem man ansetzen kann. Und selbst wenn das gelingt, so ist es nur schwer möglich, effektive Änderungen herbeizuführen. Die offene Tür kann dabei auf einer geringeren Intensitätsebene durchaus unterstützend wirken, letztlich aber nur auf weitere Maßnahmen in anderen Bereichen hinarbeiten.

Wie geht man nun aber um mit Klienten, die sicht- oder spürbar Drogen konsumieren? Hier kommt der Akzeptanzbegriff ins Spiel. Natürlich können und wollen wir Besucher und Besucherinnen mit Drogenproblematik nicht ausgrenzen – wir akzeptieren, dass Erfahrungen dieser Art weit verbreitet sind und bieten ihnen Verständnis und ein offenes Ohr. Allerdings muss man dann die Frage stellen, ob diese Akzeptanz nicht

dazu führt, sich selbst unglaublich zu machen – wenn wir Suchtprävention betreiben, die letztlich auf Nichtkonsum abzielt, gleichzeitig aber bei einigen Jugendlichen akzeptieren, dass sie Drogen konsumieren, wofür stehen wir dann?

Und auch die Frage nach eigenen Erfahrungen ist schwerer zu beantworten, als es zunächst aussieht – was ist, wenn ein Klient fragt, ob man selber als Jugendlicher Drogen konsumiert hat? Bei mir ist das nicht der Fall, aber was, wenn? Ein ehemaliger Kollege, der vor vielen Jahren eine Weiterbildung zum Suchtberater gemacht hat und den ich für diesen Artikel kontaktiert habe, meinte, dass der Aspekt der Selbsterkenntnis der schwierigste der gesamten Ausbildung war. Denn der olle Hut, dass hinter jeder Sucht eine Sehnsucht steht, dass also die Frage nach dem Warum die entscheidende Frage ist, kann schmerzhaft sein, wenn man sich selbst mal intensiv reflektiert. Und nur mit Erfahrung und einer gehörigen Portion Selbsterkenntnis kann man jugendlichen Konsumenten effektiv helfen.

Zurück zur offenen Jugendarbeit: In meiner Einrichtung ist das Thema Drogen kaum sichtbar. Was aber nicht bedeutet, dass es nicht da ist. In Einzelgesprächen mit bestimmten Besuchern und Besucherinnen kommt man der Problematik nah und erkennt, wie präsent dieses Thema ab einem bestimmten Alter ist. Was wir bieten, ist Akzeptanz, ein offenes Ohr und das Angebot, bis zu einem gewissen Grad zu helfen. Zudem setzen wir auf informelle Bildung, machen Präventionsprojekte oder diskutieren z.B. schlicht über einen Film zum Thema. Eines ist sicher: Wenn Sucht in der Gesellschaft ein immer präsent Thema ist, dann ist es das in der Jugendarbeit erst recht.

Jörg Backes
Projektleiter Kinder- und
Jugendhaus Immenweg



Warum Spenden?

- Kinder sind unsere Zukunft. Spenden für die Kinder- und Jugendarbeit des KiJuNa heißt in unser aller Zukunft zu investieren.
- Kinder und Jugendliche brauchen Raum, Zeit und manchmal etwas Unterstützung, um sich und ihre Potenziale zu finden, zu erkennen und zu entwickeln. Genau das bieten wir ihnen an. Mit Zeit für die Kinder und Jugendlichen bieten wir ihnen in unseren Räumen und darüber hinaus Unterstützung in den verschiedensten Bereichen an und helfen ihnen, sich und ihre Potenziale frei zu entfalten.
- Kinder und Jugendliche strotzen geradezu vor Kreativität und Fantasie. Sie haben Ideen und Visionen, deren Verwirklichung wir fördern möchten. Wir möchten Kindern und Jugendlichen den Wunsch erfüllen, ihre Ideen in die Tat umzusetzen. Dafür brauchen wir Ihre Unterstützung.

Spenden Sie für die Kinder- und Jugendarbeit des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. und helfen Sie uns dabei Kinder und Jugendliche in eine kreative und bunte Zukunft zu begleiten.

Berliner Sparkasse

DE94 1005 0000 1250 0104 93

BELADEBEXXX

Verwendungszweck: Kinder- und Jugendarbeit

Integrationsbüro Steglitz



Das Integrationsbüro Steglitz versorgt Geflüchtete und Menschen mit Migrationshintergrund aus unserem Stadtteil mit Information, Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe in allen Fragen des alltäglichen Lebens.

Wir beraten, unterstützen und möchten Perspektiven geben: Wie finde ich Sprachkurse, eine Wohnung und Arbeit? Wie finde ich einen Kita- und Schulplatz? Was brauche ich zum Studium oder zur Ausbildung?

Wir geben Informationen über die Dienstleistungen der Behörden, Unterstützungsangebote für Frauen, Familien, Kinder, Jugendliche und Senioren und schlicht über das Leben in unserem Stadtteil mit den vielen Angeboten der Initiativen, Vereinen und der Nachbarschaftshäuser.

Genauso laden wir alle einheimischen Steglitzer ein, mit ihren Fragen, Ideen und Anregungen oder Hilfsangeboten zum Thema Integration zu uns zu kommen.

Veronika Mampel

Leitung des Integrationsbüros

Nachbarschafts- + generationsübergreifende Arbeit, Koordination Flüchtlingsarbeit + Ehrenamt
E-Mail v.mampel@sz-s.de,
Telefon 0173 2 34 46 44
Termine nach Vereinbarung

E-Mail: integrationsbuero@sz-s.de

Kontakt & Terminvereinbarung:

Sabine Schwingeler

Telefon 0172 7 93 36 10

Martina Sawaneh

Telefon 0172 7 93 36 70

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag 10.00 - 16.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag 10.00 - 18.00 Uhr

Integrationsbüro Steglitz

im KiJuNa -

Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum

Scheelestraße 145, 12209 Berlin

www.steglitzhilff.wordpress.com

Einrichtungen + Ansprechpartner



STADTTEILZENTRUM

STEGLITZ e.V.

Kindertagesstätten:

Kita Lichterfelder Strolche

Scheelestraße 145, 12209 Berlin

Projektleitung Sandra Henkel

Tel 030 72 02 49 81

s.henkel@stadtteilzentrum-steglitz.de

Kita Schlosskoblode

Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin

Projektleitung Melanie Zimmermann

Tel 030 84 41 10 43

zimmermann@stadtteilzentrum-steglitz.de

Kita Lankwitzer Maltinis

Malteserstraße 120, 12249 Berlin

Projektleitung Werner Luff

Tel 030 98 32 77 70 und 98 32 77 00

luff@stadtteilzentrum-steglitz.de

Familienstützpunkt/Elternlotsin Frühe Hilfen/ welcome

Malteser Straße 120, 12249 Berlin

Projektleitung Katrin Reiner

Tel Mobil 0160 96 20 94 72

reiner@sz-s.de

Leitung des Arbeitsbereichs

Kindertagesstätten

Anke Eichner

Telefon 030 34 06 49 31

kita@stadtteilzentrum-steglitz.de

eichner@sz-s.de

Schulbezogene Kinder- und Jugendarbeit:

Schülerclub Memlinge

Memlingstraße 14a, 12203 Berlin

Tel 030 84 31 85 45

oesinghaus@sz-s.de

Schülerclub Alt-Lankwitzer

Schulstraße 17-21, 12247 Berlin

Merlin Ahnen-Klan + Katrin Hemmerling

Tel Mobil 0172 1 50 75 57

schuelerclub-alg@stadtteilzentrum-steglitz.de

Schuloase an der

Ludwig-Bechstein-Grundschule

Halbauer Weg 25, 12249 Berlin

Ines Lehmann + Stephanie Preusche

Tel 030 77 20 78 92

preusche@stadtteilzentrum-steglitz.de

i.lehmann@stadtteilzentrum-steglitz.de

Schuloase an der Giesensdorfer Schule

Ostpreußendamm 63, 12207 Berlin

Projektleitung Engin Vergili

Tel Mobil 0152 06 41 39 19

vergili@sz-s.de

EFöB Helene-Lange-Schule

Lauenburger Straße 110, 12169 Berlin

Tel 030 9 02 99 23 45

gnau@sz-s.de

EFöB Ludwig-Bechstein-Grundschule

Halbauer Weg 25, 12249 Berlin

Projektleitung Katrin Seifert

Tel 030 76 68 78 25

seifert@stadtteilzentrum-steglitz.de

EFöB Peter-Frankenfeld-Schule

Wedellstr. 26, 12247 Berlin

Projektleitung Mike Haase

Tel Mobil 0152 31 94 02 67

haase@stadtteilzentrum-steglitz.de

EFöB Giesensdorfer Schule

Ostpreußendamm 63, 12207 Berlin

Projektleitung Franziska Beck

Tel 030 71 09 75 31

beck@stadtteilzentrum-steglitz.de

EFöB an der Grundschule am Insulaner

Hanstedter Weg 11-15, 12169 Berlin

Projektleitung Saskia Valle

Tel 030 74 68 92 10

valle@sz-s.de

Leitung des Arbeitsbereichs

schulbezogene Kinder- und Jugendarbeit

Andreas Oesinghaus

Telefon 030 77 20 59 43

a.oesinghaus@sz-s.de



Kinder- und Jugendhäuser:

KiJuNa - Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum
KiReLi/Klamöttchen/CityVillage
Scheelestraße 145, 12209 Berlin
Projektleitung Kristoffer Baumann
Tel 030 75 51 67 39
baumann@sz-s.de

Kinder- und Jugendhaus Immenweg
Immenweg 10, 12169 Berlin
Projektleitung Jörg Backes
Tel Mobil 0171 7 73 09 88
imme@stadtteilzentrum-steglitz.de

JugendKulturBunker
Malteser Straße 74-100, 12249 Berlin
Projektleitung Stefan vom Scheidt
Tel 030 53 14 84 20
outreach-bunker@gmx.net

Nachbarschaftseinrichtungen:

Gutshaus Lichterfelde
Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin
Projektleitung Manuela Kolinski
Tel 030 84 41 10 40
kolinski@stadtteilzentrum-steglitz.de

„kieztreff“

Celsiusstraße 60, 12207 Berlin
Projektleitung Rita Schumann
Tel 030 39 88 53 66
r.schumann@stadtteilzentrum-steglitz.de

Seniorenzentrum
Scheelestraße 109/111, 12209 Berlin
Kontakt Veronika Mampel
Tel Mobil 0173 2 34 46 44
v.mampel@sz-s.de

Leitung des Arbeitsbereichs
Nachbarschafts- +
generationsübergreifende Arbeit/
Allgemeine Beratung/Ehrenamtliche Arbeit/
Koordination Flüchtlingsarbeit
Veronika Mampel
Tel Mobil 0173 2 34 46 44
v.mampel@sz-s.de

Unterkünfte für Geflüchtete:

Notunterkunft Kiriati-Bialik-Sporthalle
Projektleitung Marit Raack
m.raack@sz-s.de

Jugendwohnen Kladow
Projektleitung Lara Surrey
surrey@sz-s.de

Leitung des Arbeitsbereichs **Aufbau und Betrieb von Unterkünften** **für Geflüchtete**

Andreas Oesinghaus
Telefon 030 77 20 59 43
a.oesinghaus@sz-s.de

Sonstige:

Vereinsband Telte
Lankwitzer Straße 13 - 17, Haus G, 12209 Berlin
Veronika Mampel
Tel Mobil 0173 2 34 46 44
v.mampel@sz-s.de

Geschäftsstelle:

Lankwitzer Straße 13 - 17, Haus G, 12209 Berlin

Geschäftsführung

Thomas Mampel
Tel 030 83 22 07 43
mampel@sz-s.de

Leitung der Verwaltung

Esther Oesinghaus
Tel 030 34 06 48 67
office@stadtteilzentrum-steglitz.de

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Anna Schmidt
Tel 030 77 20 65 10
schmidt@sz-s.de

Impressum

Herausgeber:

Stadtteilzentrum Steglitz e.V.
Lankwitzer Straße 13 - 17, Haus G,
12209 Berlin

Auflage:

2000 Exemplare, zweimonatig

Autoren:

Thomas Mampel, Anna Schmidt, Dijana K.,
Bettina Tiggemann-Raabe,
Anna Freiesleben, Petra Krause,
Silvia Härtel, Ralf Hepprich, Jörg Backes.

Bildnachweis:

Pixabay, SzS

Layout + Grafik

Anna Schmidt

Redaktion:

Anna Schmidt

Vi.S.d.P.:

Thomas Mampel

Kontakt:

redaktion_mittelpunkt@sz-s.de

„elevator pitch“

Ein „elevator pitch“ ist ein kleiner, prägnanter Auszug oder eine Information über eine Dienstleistung oder Person. „elevator pitch“ bedeutet, es ist so kurz, dass es während einer Aufzugsfahrt vorgestellt werden kann.

Kristoffer Baumann erklärt, warum Spenden für die Kinder- und Jugendarbeit des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. so wichtig sind. Er ist Projektleiter im KiJuNa.



Mensch im Mittelpunkt



www.stadtteilzentrum-steglitz.de

Thema des Magazins Januar/Februar 2017: Eltern