

# mehrerfahren

VERANSTALTUNGEN 2021



SUCHTHILFE  
AACHEN





# 2021

Die Corona-Pandemie hat unseren Veranstaltungskalender im letzten Jahr ganz schön durcheinandergewirbelt. Einiges konnte unter Einhaltung der Hygieneregeln zum geplanten Datum stattfinden, manches musste verlegt werden, anderes leider komplett ausfallen. An dieser Stelle möchten wir uns bei Ihnen für Ihre Flexibilität und Ihre Treue auch in diesen schweren Zeiten danken.

Für das neue Jahr gehen wir frohen Mutes an das Jahresprogramm 2021 und planen wieder vielfältige Veranstaltungen. Unser Ziel ist es, unser Wissen und Erfahrungen aus den verschiedenen Angeboten und Einrichtungen der Suchthilfe Aachen mit Ihnen zu teilen, um den Umgang mit Betroffenen in der Region weiter zu verbessern und Maßnahmen der Suchtprävention im „Schneeballsystem“ auszubauen.

Wir hoffen sehr, dass wir mit den bisherigen Erfahrungen zum Coronavirus und einem Impfstoff alle Programmpunkte wie angedacht durchführen können. Gerne erarbeiten wir – je nach Format – auch digitale Lösungen. Bitte informieren Sie sich zusätzlich im tagesaktuellem Online-Veranstaltungskalender auf unserer Webseite [www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de).

Für Sie ist nichts Passendes dabei? Dann sprechen Sie uns an. Gerne entwickeln wir für Sie und Ihr Team Präsenz- oder Online-Vorträge, Workshops und Seminare, in denen Platz für Ihre individuellen Fragen sind.

Wir freuen uns auf Sie und einen gewinnbringenden Austausch.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gudrun Jelich', written in a cursive style.

**Gudrun Jelich**

Leitung der Suchthilfe Aachen



aufmerksam werden

SA

13.02.

bis SA

20.02.

## „Kinder aus Suchtfamilien“

Aktionswoche

Im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien werden wir in Aachen mit Hilfe eines Infostandes auf die Thematik aufmerksam machen. Bei alkoholfreiem Punsch können Interessierte sich bei einem Parcours mit der Rauschbrille ausprobieren und sich mit Mitarbeitern unserer Einrichtung Feuervogel austauschen. Vorbeischauen lohnt sich!



**Orte und Daten** werden rechtzeitig im Online-Veranstaltungskalender auf der Webseite [www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de) und auf unseren Social-Media-Kanälen bekannt gegeben.



*news entdecken*

MI

**17.02.**

## Austauschtreffen Suchtprävention

15-17H

Lehrern und Schulsozialarbeitern der Aachener Schulen sowie weiteren Kontaktpersonen aus (Jugend-) Einrichtungen in der Stadt Aachen bieten wir hier ein Austauschforum, um aktuelle Themen der Suchtprävention zu diskutieren und „über den eigenen Tellerrand“ zu schauen.

Je nach Bedarf und Wunsch der Teilnehmenden werden die Inhalte festgelegt, Methoden vorgestellt oder auch externe Referenten eingeladen.

5

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

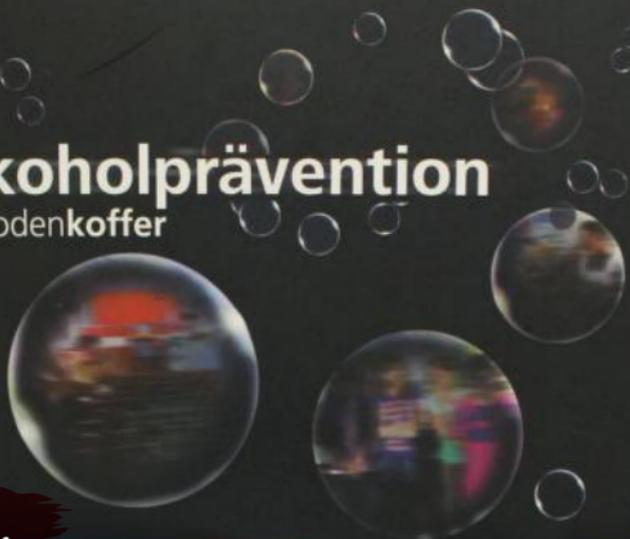
**Anmeldung:** Fachstelle für  
Suchtprävention, Saskia Engelhardt,  
Tel.: 0241-4135610,  
engelhardt@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** keine



# Alkoholprävention

Methodenkoffer



*fit machen*



MI

24.02.

13.30-16.30H

## „Methodenkoffer Alkohol“

### Praktische Methoden der Alkoholprävention

Für viele Jugendliche gehört Alkohol – häufig auch der riskante Konsum - zum Feiern dazu. Im Rahmen unserer Fortbildung präsentieren wir daher Multiplikatoren aus Einrichtungen im Stadtgebiet Aachen erprobte Methoden der Alkoholprävention. Diese können im Anschluss selbständig und „eins zu eins“ im Unterricht oder Gruppenstunden durchgeführt werden.

Die vorgestellten Methoden sind innerhalb eines „Methodenkoffers Alkoholprävention“ (entwickelt von der Drogenhilfe Köln) kompakt zusammengeführt, der anschließend kostenfrei bei uns entliehen werden kann.

7

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für  
Suchtprävention, Yvonne Michel,  
Tel.: 0241-41356130,  
michel@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 15 (inkl. Imbiss; bar zu zahlen  
zu Beginn der Fortbildung; Quittung wird  
erstellt)



MI

10.03.

14-17H

## „Methodentasche Netbag“

Praktische Methoden zur Prävention exzessiver  
Mediennutzung

Sie wollen mit Ihren Schülern im Unterricht das Thema Online-Sucht besprechen?

In Ihrem Jugendzentrum steht ein Projekt zu YouTube, Instagram und WhatsApp an?

Im Rahmen unserer Fortbildung präsentieren wir Multiplikatoren aus Einrichtungen im Stadtgebiet Aachen erprobte Methoden der Prävention exzessiver Mediennutzung. Diese können im Anschluss selbständig und „eins zu eins“ im Unterricht oder Gruppenstunden durchgeführt werden.

Die vorgestellten Methoden sind u.a. innerhalb der „Netbag“ (entwickelt von der Drogenhilfe Köln) kompakt zusammengeführt, die anschließend kostenfrei bei uns entliehen werden kann.

9

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für  
Suchtprävention, Yvonne Michel,  
Tel.: 0241-41356130,  
michel@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 15,- (inkl. Imbiss; bar zu  
zahlen zu Beginn der Fortbildung;  
Quittung wird erstellt)

A close-up photograph of a person's legs from the knees down, wearing bright orange and blue athletic sneakers with white soles. The person is standing on a set of concrete steps. The background is a dark, textured wall. A red brushstroke graphic is overlaid on the right side of the image, containing the German word 'weiterkommen' in white cursive script.

*weiterkommen*

DI

19.03.

## Unternehmenswert BGM

16-19H

Das Austauschtreffen „Unternehmenswert BGM“ wird veranstaltet von der Suchthilfe Aachen – Fachstelle für Betriebliche Suchtprävention und dem Caritas-Unternehmensservice. Es richtet sich an Geschäftsführer und Personalverantwortliche, die sich für Themen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements interessieren.

Referenten und Themen des Nachmittags werden mit der Einladung bekannt gegeben.

**Ort:** Geschäftsstelle des Regionalen Caritasverbandes, Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Suchthilfe Aachen, Octavia Mailat, Tel.: 0241-41356128, mailat@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** für Vertragspartner des Caritas-Unternehmensservices und Kunden der Suchthilfe: frei; andere Interessierte: € 35,- (inkl. Imbiss)

*glücklich sein*

A young woman with a brown knit beanie, a green scarf, and a brown coat is blowing bubbles in a crowd. She is smiling and looking down at her hands. The scene is filled with many large, iridescent bubbles that catch the light. In the background, other people are visible, some looking towards the camera and others looking away. The overall atmosphere is bright and cheerful, with a warm, golden light suggesting a sunny day. The text 'glücklich sein' is written in a white, cursive font on a red brushstroke background in the upper left corner.

MI

24.03.

13.00-16.30H

## „Herr Rossi sucht das Glück“

Wie Aspekte der Glücksforschung das Wohlbefinden stärken

Alle Menschen streben irgendwie nach Glück. Doch im Alltag ist es nicht immer ganz einfach, Glücksgefühle zu erleben. Manchmal machen wir es uns dabei auch unnötig schwer. Glücklichsein hat nämlich wenig mit Besitz oder Status zu tun, sondern vor allem mit seelischem Wohlbefinden. Und das wiederum hängt u.a. davon ab, wie wir Dinge bewerten, welche Ziele wir uns setzen und was wir im Leben als wichtig erachten.

Inhalte des Seminars sind u.a.:

- Was ist Glück überhaupt? – Aspekte der Glücksforschung
- Kann der Mensch sein Glück beeinflussen? – Förderung von Glücksfaktoren
- Was können Sie selbst tun, um glücklich(er) zu werden? – Kennenlernen und Ausprobieren von Glückstechniken

Der Workshop richtet sich an alle, die dem Glück auf die Spur kommen und sowohl ihr eigenes Wohlbefinden als das ihrer Klienten und Schützlinge stärken möchten.

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für Suchtprävention, Yvonne Michel,  
Tel.: 0241/41356130,  
michel@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 25,- (inkl. Imbiss; bar zu zahlen zu Beginn der Fortbildung; Quittung wird erstellt)



*informiert sein*

MO

**19.04.**

14.30-16.00H

## Präsentation: Euregionale Jugend- befragung YES 2019

Unter dem Projektnamen YES (Youth Euregional Scan) schlossen sich elf Partner aus der Euregio Maas-Rhein zusammen - darunter auch die Suchthilfe Aachen. Im Herbst 2019 befragten diese Partner Schüler\*innen der Klassen 8 und 10 in der Euregio zu ihrem Konsum von Alkohol, Tabak, Cannabis und anderen Drogen, ihrem Gebrauch von Sozialen Medien und Gaming sowie ihren Erfahrungen in Bezug auf Schule und Mobbing. Die Aachener Ergebnisse dieser Befragung sowie Kooperationsmöglichkeiten, die sich aus dieser euregionalen Zusammenarbeit ergeben, werden im Zuge dieser Veranstaltung präsentiert. Eingeladen sind die beteiligten Schulen, aber auch weitere interessierte Lehrer, Schulsozialarbeiter und Vertreter der Jugendhilfe.

Das Projekt Euregionale Jugendbefragung YES 2019 wird im Rahmen des Programms Interreg V-A Euregio Maas-Rhein vom Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung der Europäischen Union unterstützt.

15

**Ort:** wird noch bekanntgegeben

**Anmeldung:** Fachstelle für Suchtprävention, Chantal Kern,  
Tel.: 0241-41360840,  
kern@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** keine



*fit machen*



DI

20.04.

14-17H

## „Glüxxbox“ – Praktische Methoden in der Prävention von Glücksspielsucht

2021 werden Online-Glücksspiel sowie Sportwetten in Deutschland legal. Doch auch im neuen Glücksspielstaatsvertrag gilt: Glücksspiele jeglicher Art sind weiterhin für Jugendliche unter 18 Jahren verboten. Trotz dieses Verbots ist der Anteil Jugendlicher mit problematischem Glücksspielverhalten in den letzten Jahren angestiegen. Hiervon sind vor allem männliche Jugendliche betroffen.

Mit der Glüxxbox präsentieren wir Multiplikatoren aus Einrichtungen in der Stadt Aachen erprobte Methoden der Glücksspielprävention. Die hier vorgestellten Methoden sind in der „Glüxxbox“ kompakt zusammengeführt, die anschließend kostenfrei bei uns entliehen werden kann. Mit Hilfe dieser Materialien und Medien werden Jugendliche über die Gefahren des Glücksspielens informiert.

17

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für  
Glücksspielsucht, Matthias Schreiber,  
Tel.: 0241-41356110,  
schreiber@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 15 (bar zu zahlen zu Beginn  
der Fortbildung; Quittung wird erstellt)

A black and white photograph of a woman's face in profile, looking upwards and to the right. Her face is being touched by several hands from different angles, suggesting a massage or a supportive embrace. The lighting is soft, highlighting her features. Overlaid on the lower left side of the image is a red brushstroke containing the text "fit machen" in a white, cursive font.

*fit machen*

DI

**27.04.**

9-17H

## Fortbildungsreihe

„Beratung und Therapie für Mädchen/Frauen mit Essstörungen – Leben hat Gewicht“

MI

**28.04.**

9-17H

Unabhängig von ihrem realen Gewicht fühlen sich viele junge Mädchen und Frauen unwohl in ihrer Haut. Manche rutschen in den Teufelskreis der Essstörung. Unterernährung, Ess-/Brechattacken betäuben das Empfinden, machen den Alltag vermeintlich leichter.

DI

**01.06.**

9-17H

Um die Schwelle zum Hilfesystem niedriger zu halten, wurde „Leben hat Gewicht“ konzipiert. In insgesamt 24 überarbeiteten Einheiten geht es inhaltlich vor allem um den Austausch mit Gleichgesinnten, die Entwicklung einer selbstbewussten, weiblichen Identität und die Verbesserung der Körperwahrnehmung. Mit der Unterstützung der Gruppe werden Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stress, Konflikten und anderen Belastungen entwickelt, um das gestörte Essverhalten schrittweise zu reduzieren und langfristig ein gesundes, ausgewogenes Leben zu leben.

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für Essstörungen,  
Saskia Engelhardt, Tel.: 0241-4135610,  
engelhardt@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 280,- (inkl. Verpflegung,  
Fortbildungsmaterialien, Manual „Leben  
hat Gewicht“ und Teilnahmezertifikat)

erfahrungen teilen



MI

05.05.

13-17.15H

## Sucht und Arbeit

Teilhabe oder Selbstentfremdung?

Die wachsenden Zahlen psychischer Erkrankungen sowie Suchterkrankungen am Arbeitsplatz sind alarmierend. Dabei können arbeitsspezifische Stressfaktoren die Entwicklung und Aufrechterhaltung von seelischen Erkrankungen wie einer Sucht begünstigen. Arbeit kann gleichzeitig auch identitätsstärkend und gesundheitsfördernd sein.

Ganzheitliche Ansätze der Beteiligung von Beschäftigten, Arbeitgebern und Trägern des Gesundheitssystems sind im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements erforderlich: Betriebliche Suchtprävention, Frühintervention, Suchtrehabilitation, Wiedereingliederung sowie Arbeitsprojekte für suchtkranke Langzeitarbeitslose sind Bausteine eines funktionierenden Sozial- und Gesundheitssystems.

In unserer 13. Herbstfortbildung wollen wir einige dieser Aspekte aufgreifen und näher beleuchten. Zu Wort kommen externe Referenten sowie Mitarbeiter der Suchthilfe Aachen, die von ihren Erfahrungen berichten.

21

**Ort:** Westend Pavillon (Altenheim St. Elisabeth), Welkenrather Str. 69-71, 52074 Aachen

**Anmeldung:** Suchthilfe Aachen, Sekretariat, Octavia Mailat, Tel.: 0241-41356128, mailat@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 30,- (inkl. Imbiss; bar zu zahlen zu Beginn der Fortbildung; Quittung wird erstellt)

A photograph of two women sitting in a hammock outdoors. The woman on the left has long blonde hair in a ponytail and is wearing a purple sweater. The woman on the right has long brown hair in a braid and is wearing a dark top. They are positioned in front of a body of water with a blurred background. A red brushstroke graphic is overlaid on the image, containing the text 'fit machen' in white cursive.

*fit machen*

DI

**11.05.**

14-17H

## Methodenschulung „Kinder aus suchtbelasteten Familien

In Deutschland sind schätzungsweise 2,65 Mio. Kinder durch die Sucht mindestens eines Elternteils belastet. Sie sind hochgefährdet, später selbst eine Suchterkrankung zu entwickeln. Um diese Kinder suchtvorbeugend mit ihren emotionalen Bedürfnissen aufzufangen und ihnen Alternativen zum Suchtverhalten zu zeigen, bieten wir seit 2009 in unserer Einrichtung „Feuervogel“ u.a. das Angebot der sozialen Gruppenarbeit an. In kleineren Gruppen können sie hier über das Familiengeheimnis Sucht und weitere Themen sprechen, die sie beschäftigen und belasten.

Wir sind fest überzeugt: Da wo das Thema „Kinder aus suchtbelasteten Lebensgemeinschaften“ gesehen und enttabuisiert wird, können Risikofaktoren bei betroffenen Kindern abgefedert werden. Doch wie können Kindertagesstätten, Schulen, Sportvereine, offene Jugendeinrichtungen etc. das heikle Thema ansprechen und dazu arbeiten?

Wir geben einen kurzen, knackigen und praktischen Einblick in unsere Arbeit - mit vielen Möglichkeiten zum Ausprobieren, Fragen stellen und selbst aktiv werden.



23

**Ort:** Feuervogel, Monheimsallee 71,  
52062 Aachen

**Anmeldung:** Feuervogel, Benjamin Kläber,  
Tel.: 0241-41360840,  
klaeber@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 15,- (bar zu zahlen zu Beginn  
der Fortbildung; Quittung wird erstellt)

A person in a grey long-sleeved shirt is sitting at a wooden table, writing in a notebook with a black pen. In the background, another person in a black shirt is gesturing with their hands. The scene is set in a bright, modern interior, possibly a meeting room or office. The text 'gute gespräche' is overlaid on the image in a white, cursive font, set against a red brushstroke background.

*gute gespräche*

DI

**19.05.**

10-18H

## MOVE

---

Motivierende Kurzintervention am Arbeitsplatz

MI

**20.05.**

9-17H

Eine erhebliche Anzahl von Beschäftigten konsumiert riskant Alkohol, Medikamente, Cannabis oder andere illegale Drogen. Hinzu kommen Betroffene von pathologischem Glücksspiel, Online-Sucht oder Essstörungen. Sie schaden damit sich und ihren Familien. Aber auch das Unternehmen ist möglicherweise durch höhere Fehlzeiten, belastetes Arbeitsklima oder Beeinträchtigungen des Images betroffen. Im Seminar lernen Führungskräfte, BEM-Beauftragte, Mitarbeitende aus Gesundheitszirkeln, Soziale Ansprechpartner, Ausbilder etc., diese Situation konstruktiv zu meistern, Betroffenen zu helfen und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers ernst zu nehmen. Die hier erlernten Gesprächstechniken sind auch auf andere (schwierige) Gesprächssituationen im beruflichen Kontext übertragbar, z.B. im BEM-Prozess oder bei Konfliktgesprächen. Das Konzept MOVE am Arbeitsplatz mit dem Deutschen Weiterbildungspreis ausgezeichnet.

DI

**17.06.**

10-18H

**Anmeldung:** Fachstelle für betriebliche Suchtprävention, Yvonne Michel,  
Tel.: 0241-41356130,  
michel@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 580,- (inkl. Verpflegung,  
Fortbildungsmaterialien und Zertifikat)

Die Fortbildung findet in Kooperation mit  
der Fachstelle für Sucht- und AIDS-  
Prävention des SKM Köln statt.

Der Tagungsort (Aachen oder Köln) wird  
noch bekanntgegeben.



*vernetzen*

CHECK !IT

MI

**19.05.**

## Austauschtreffen Check it!

15-17H

Das Austauschtreffen Check it! findet zweimal im Jahr statt und richtet sich an Lehrer und Schulsozialarbeiter in der Stadt Aachen, die Check it! an ihren Schulen durchführen. Es dient dem Austausch unter den verschiedenen Akteuren und Kooperationspartnern sowie der Weiterentwicklung des Suchtpräventionskonzeptes.

Check it! ist ein strukturiertes Programm zur schulischen Suchtprävention, das die Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht auf der kognitiven, wie auf der emotionalen Ebene anregt. Die sieben Bausteine werden von Lehrern, Schulsozialarbeitern, Suchtpräventionsfachkräften der Suchthilfe Aachen und externen Kooperationspartnern – wie dem Kommissariat Vorbeugung der Polizei, der Bewährungshilfe sowie den Anonymen Alkoholikern – durchgeführt.

27

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für  
Suchtprävention, Saskia Engelhardt,  
Tel.: 0241-4135610,  
engelhardt@suchthilfe-aachen.de  
[www.facebook.com/CheckIt.NRW](http://www.facebook.com/CheckIt.NRW)

**Kosten:** keine

# fit machen

**Embrace**  
DU BIST SCHÖN

31%...  
41%...  
30%...  
49%...

4 MIO...  
1,8 MIO...

*(A woman is shown sitting on the cover)*



### Schönheitsideal 2013?!

*(A woman in a white bikini stands on a beach.)*

### Schönheitsideal Ende des 19. Jahrhunderts

*(A woman in a white corset stands with hands on hips.)*

In den neunziger Jahren des 19. Jahrhunderts galt der schlanke Frauenkörper als größtes Schönheitsideal. Aus diesem Grund zählte das Korsett nach immer zu den absolut unerheblichen Kleidungsstücken.

### Schönheitsideal in den 20ern

*(A woman in a yellow dress sits down.)*

Ein kleiner Kopf, ausdrucksvolle Augen und weiche, auf Körgröße geringere Nasen gehen in den 1920er Jahren als schön.

Schön ist für mich...

Nein JA Nein

*(The scene shows various cards with illustrations of food like pizza, a bowl, and a carrot, and beach balls with different color patterns.)*

MI

26.05.

13-17H

## Werkkiste Essstörung

Methoden zur Prävention von Essstörungen

Schönheitsideale, Rollenerwartung, kritische Lebensereignisse, genetische Faktoren, Leistungsdruck – die Ursachen für Essstörungen sind vielfältig und selten auf nur einen Grund zu beschränken. Unsere Werkkiste Essstörung bietet daher Methoden zu mehreren Themenbereichen: Ernährung, Selbst- und Fremdbild, Schönheitsideale und Achtsamkeit.

In der Fortbildung wird zum einen theoretisches Wissen über die Formen und Ursachen von Essstörungen sowie über das Hilfesystem vermittelt. Zum anderen präsentieren wir Multiplikatoren konkrete Methoden zur Bearbeitung der Thematik, die zeitnah und „eins zu eins“ im Unterricht oder Gruppenstunden durchgeführt werden können. Die vorgestellten Methoden sind innerhalb der Werkkiste Essstörung kompakt zusammengeführt, die anschließend kostenfrei bei uns entliehen werden kann.

29

**Ort:** Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für Suchtprävention, Saskia Engelhardt,  
Tel.: 0241-4135610,  
engelhardt@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 25 (inkl. Imbiss; bar zu zahlen zu Beginn der Fortbildung; Quittung wird erstellt)



*gute gespräche*

MO

**07.06.**

9-17H

## Basis MOVE

---

Motivierende Kurzintervention bei Konsumenten

DI

**08.06.**

9-17H

Viele Menschen – gerade Jugendliche - sammeln Erfahrungen mit Alkohol und/oder illegalen Suchtmitteln. Andere gefährden ihre Gesundheit durch exzessive Mediennutzung oder suchtartige Essstörungen. Solange keine schwerwiegenden Folgeprobleme auftreten, sehen sie sich in der Regel nicht als suchtfährdet und nutzen daher freiwillig kaum institutionelle Beratungsangebote. Und trotzdem sorgen sich Bezugspersonen und wissen, dass Maßnahmen notwendig sind, um der Entwicklung einer Abhängigkeit vorzubeugen. Im Seminar lernen Sie ein brauchbares Beratungs-Instrument, um bestehende Gesprächssituationen mit Ihren Schützlingen und Klienten effektiver zu nutzen. Das Konzept mischt theoretische Grundlagen (motivational interviewing; Modell zur Entstehung von Motivation) und Hintergrundwissen mit praktischen Übungen. Das hier erlernte Wissen ist übertragbar auf andere schwierige Gesprächssituationen sowie viele verschiedene Zielgruppen.

MI

**30.06.**

9-17H

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Referenten:** René Fischer, Yvonne Michel

**Anmeldung:** Fachstelle für  
Suchtprävention, Yvonne Michel,  
Tel.: 0241-41356130,  
michel@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 150,- (inkl. Verpflegung,  
Fortbildungsmaterialien und Zertifikat)



*selbst steuern*

## 09.06. Selbst- und Emotionsregulation

13-17H

„Emotionen steuern das Verhalten“ - Die WHO zählt die konstruktive Emotionsregulation und Stressbewältigung zu den basalen Lebenskompetenzen, die immer wieder vermittelt und trainiert werden sollten. Sowohl altersspezifische Entwicklungsprozesse, als auch Veränderungen im Arbeitsleben, in der Gesellschaft, den sozialen Netzwerken und der Freizeit konfrontieren Menschen mit Stress, unterschiedlichen Emotionen und deren Bewältigung. Schwierigkeiten mit der Regulation von Emotionen sind Risikofaktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Suchterkrankungen und Essstörungen. Das Gefühl der Selbstkontrolle und Sicherheit geht verloren – als Bewältigungsversuch werden das Suchtmittel bzw. Verhaltenssüchte zur schnellen und kurzfristig funktionierenden „Lösung“ eingesetzt. Effektive Emotions- und Stressregulation ist daher eine Kunst, vorhandene Gefühle innerlich zu kontrollieren und sie so auszudrücken, dass sie den Interaktionszielen und der eigenen Gesundheit dienen.

In der Fortbildung für Multiplikatoren werden erprobte Methoden zum Aufbau von Selbst- und Emotionsregulation vorgestellt und in praktischen Übungen ausprobiert.

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Suchtberatung,  
Ruth Schwalbach, Tel.: 0241-41356133,  
schwalbach@suchthilfe-aachen.de

**Referentinnen:** Sorica Amann, Ruth  
Schwalbach, Suchthilfe Aachen

**Kosten:** € 35,- (inkl. Imbiss; bar zu  
zahlen zu Beginn der Fortbildung;  
Quittung wird erstellt)

achtsam bleiben



MI

16.06.

10-13H

## Achtsam bleiben

Workshop für Ehemalige

Die Coronapandemie hat mit den Infektionsschutzvorgaben dazu geführt, dass gesundheitsfördernde Ressourcen und Rituale wegbrechen. Sie konfrontiert viele Menschen mit Ängsten, Verlustgefühlen, Frustration und Einsamkeit - und unsere Klienten damit mit einer erhöhten Rückfallgefahr.

Achtsamkeit im Umgang mit den zahlreichen äußeren und innerpsychischen Herausforderungen des Alltags ist ein wichtiger Gesundheitsfaktor. Denn wenn achtsamkeitsbasierte Methoden im Alltag geübt werden, verbessert sich die Selbstwahrnehmung, das Wohlbefinden und die Selbstfürsorge. Achtsamkeit wird so zu einem wichtigen Bestandteil der Krankheitsbewältigung mit dauerhafter Abstinenz.

Im Workshop für ehemalige Klienten der Suchtberatung werden Übungen zu den vier Bausteinen der Achtsamkeit vorgestellt: Lenkung der Aufmerksamkeit, Gegenwärtigkeit, wohlwollende Akzeptanz und der innere Beobachter. Ziel ist die Verankerung von Achtsamkeit im Alltag als Bestandteil zur Gesundheitsförderung und Rückfallprophylaxe.

35

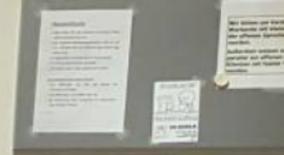
**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen und in  
Teilen auf dem Lousberg

**Referentinnen:** Ulrike Heuft, Ruth  
Schwalbach, Suchthilfe Aachen

**Anmeldung:** Suchtberatung,  
Ruth Schwalbach, Tel.: 0241-41356133,  
schwalbach@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 5,- (bar zu zahlen zu Beginn der  
Veranstaltung; Quittung wird erstellt)

kennenlernen



DO

**17.06.**

10-14H

## „Tag der offenen Tür“ in der Jugend- und Drogenberatung

Sie möchten mehr über die Arbeit einer Jugend- und Drogenberatungsstelle erfahren? Dann fühlen Sie sich herzlich eingeladen, uns an diesem Tag zu besuchen.

Angesprochen sind vor allem Berufseinsteiger aus Gesundheits- und Jugendhilfeeinrichtungen, aber auch Lehrer, Schulsozialarbeiter und andere Kooperationspartner, um einen Einblick in die Arbeit unserer Beratungs- und Behandlungsstelle zu erhalten. Gerne stellen wir Ihnen unsere Hauptarbeitsbereiche – Beratung, Do-It- Gruppe, Vermittlung in ambulante und stationäre Rehabilitation, Ambulante Medizinische Rehabilitation Sucht („Ambulante Therapie“) sowie Ambulant Betreutes Wohnen (BeWo) – vor.

**Ort:** Jugend- und Drogenberatung,  
Herzogstr. 4, 52070 Aachen

**Ansprechpartner:** Pit Schlimpen,  
Tel.: 0241-9809225,  
schlimpen@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** keine

verstehen



DO

09.09.

18-19.30H

## Informationsabend: Cannabis- konsum bei Jugendlichen

Als illegale Droge mit ihrer spezifischen Wirkung ist Cannabis besonders spannend und interessant für Jugendliche. Eltern und Multiplikatoren wissen oft in der Anfangszeit nicht, dass ihre Schützlinge konsumieren, bzw. mit anderen Konsumenten Kontakt haben.

Woran können sie also erkennen, dass konsumiert wird? Und wie können sie damit umgehen? Für die damit verbundenen Probleme, Sorgen, Veränderungen und Konflikte in der Familie, Schule oder Einrichtung bieten wir Informationen und Aufklärung. Der Abend ist ein offenes Angebot für alle interessierten Eltern und Multiplikatoren.

39

**Ort:** Jugend- und Drogenberatung,  
Herzogstr.4, 52070 Aachen

**Anmeldung:** Jugend- und Drogen-  
beratung, Edith Baksa,  
Tel.: 0241-9809210,  
baksa@suchthilfe-aachen.de

**Anmeldeschluss:** 02.09.2021, begrenzte  
Teilnehmerzahl

**Kosten:** € 5,- (bar zu zahlen zu  
Beginn der Veranstaltung)



STARK

STATT BREIT

Methodenkoffer

fit machen

Polizeikontrolle  
30 Jahre

Neugierde

Probl  
Gruppendruc

Cannabisprävention  
METHODE HANDBUCH

DI

14.09.

14-17H

## „Methodenkoffer Cannabis“

Praktische Methoden der Cannabisprävention

Studienergebnisse der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) dokumentieren einen Anstieg des Cannabiskonsums unter jungen Menschen in Deutschland. Und obwohl einiges dafürspricht, dass der regelmäßige Konsum gerade für Jugendliche Risiken mit sich bringen kann, ist die Droge für sie spannend und interessant. Einiges ist in der Zielgruppe an Wissen über Haschisch und Marihuana bekannt, doch Halbwahrheiten und Mythen halten sich beständig.

Im Rahmen unserer Fortbildung präsentieren wir Multiplikatoren aus Einrichtungen im Stadtgebiet Aachen erprobte Methoden der Cannabisprävention. Diese können im Anschluss selbständig und „eins zu eins“ im Unterricht oder Gruppenstunden durchgeführt werden.

Die vorgestellten Methoden sind innerhalb des „Methodenkoffers stark statt breit“ (der Landeskoordinationsstelle Ginko – Stiftung für Prävention) kompakt zusammengeführt, der anschließend kostenfrei bei uns entliehen werden kann.

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für  
Suchtprävention, Saskia Engelhardt,  
Tel: 0241-4135610,  
engelhardt@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 15,- (inkl. Imbiss; bar zu  
zahlen zu Beginn der Fortbildung;  
Quittung wird erstellt)

A vibrant orange slice is shown in mid-air, splashing into a pool of clear water. The water is filled with numerous bubbles and droplets, creating a dynamic and refreshing scene. The background is a soft, light blue, enhancing the freshness of the image. Overlaid on the right side is a red brushstroke containing the German word 'austauschen' in a white, cursive script.

*austauschen*

DI

**21.09.**

## Unternehmenswert BGM

16-19H

Das Austauschtreffen „Unternehmenswert BGM“ wird veranstaltet von der Suchthilfe Aachen – Fachstelle für Betriebliche Suchtprävention und dem Caritas-Unternehmensservice. Es richtet sich an Geschäftsführer und Personalverantwortliche, die sich für Themen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements interessieren.

Referenten und Themen des Nachmittags werden mit der Einladung bekannt gegeben.

43

**Ort:** Geschäftsstelle des Regionalen Caritasverbandes, Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Suchthilfe Aachen, Octavia Mailat, Tel.: 0241-41356128, mailat@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** für Vertragspartner des Caritas-Unternehmensservices und Kunden der Suchthilfe Aachen: frei; andere Interessierte: € 35,- (inkl. Imbiss)

*diskutieren*



MI

## **29.09.** Austauschtreffen Suchtprävention

15-17H

Lehrern und Schulsozialarbeitern der Aachener Schulen sowie weiteren Kontaktpersonen aus (Jugend-) Einrichtungen in der Stadt Aachen bieten wir hier ein Austauschforum, um aktuelle Themen der Suchtprävention zu diskutieren und „über den eigenen Tellerrand“ zu schauen. Je nach Bedarf und Wunsch der Teilnehmenden werden die Inhalte festgelegt, Methoden vorgestellt oder auch externe Referenten eingeladen.

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für  
Suchtprävention, Saskia Engelhardt,  
Tel: 0241-4135610,  
engelhardt@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** keine

45



sensibilisieren

## 29.09. Aktionstag Glücksspielsucht

Wer kennt ihn nicht, den Wunsch, mit geringem Einsatz einen großen Gewinn zu landen? Urlaub, Haus, ein neues Auto, eine neue Spielekonsole oder einfach den Sorgen des Alltags mit einer Finanzspritze zu begegnen, wäre doch toll. Egal ob Lotterie, Spielautomat oder App - Glücksspiel verspricht uns, dass unsere Träume wahr werden können. Was für viele einfach Freude bringt, kann jedoch auch zum Gegenteil führen. Nämlich dann, wenn sich auftürmende Schulden nicht nur den Spielenden, sondern auch deren Wegbegleitern Sorgen und Verzweiflung bringen. Die Glücksspielindustrie ist ein Wachstumsmarkt, insbesondere da ab Juni 2021 das Online Glücksspiel rechtlich erlaubt werden soll. Hier werden alle Möglichkeiten ausgeschöpft, um die Droge „Geld“ als Ziel aller Träume darzustellen. Ist Glücksspiel deswegen gefährlich, verwerflich oder kann es einfach nur Spaß machen? Gibt es Wege für einen sinnvollen und kontrollierten Umgang? Und wo liegen Gefahren und Stolpersteine?

Diese und weitere Fragen werden im Rahmen des jährlich stattfindenden, bundesweiten „Aktionstag Glücksspielsucht“ diskutiert.

Der genaue Ort und Rahmen der Veranstaltung steht zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Veranstaltungsprogramms noch nicht fest.

Informieren Sie sich in unserem Online-Veranstaltungskalender unter [www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de).



*interaktiv*

DI

**05.10.**

14-17H

## Actionbound

Suchtpräventive Botschaften mit einem multimedialen Parcours vermitteln

DI

**30.11.**

14-17H

Die Corona-Pandemie hat uns gezeigt, wie wichtig und notwendig digitale Lernalternativen sein können. Mit Hilfe der Actionbound-App sind lehrreiche Führungen, Rallyes und Schatzsuchen – wann, wozu und wo Sie wollen - möglich. Dieses interaktive, multimediale Lernwerkzeug kennt man seit einiger Zeit aus der Museumsarbeit. Es bietet aber auch die Möglichkeit, suchtpräventive Lerninhalte spielerisch zu vermitteln. Mit Tablets oder Smartphones durchlaufen die Nutzer einen von Ihnen gestalteten Parcours - mit Quizelementen, QR-Codes, Fotos, Videos oder Audioaufnahmen. Die vielseitige Mischung schafft einen ganz besonderen Anreiz, sich mit einem Thema intensiv und spielerisch auseinanderzusetzen. Im Rahmen der zweiteiligen Fortbildung stellen wir im ersten Teil die Funktionen der App sowie die Möglichkeiten eines Parcours vor. Im zweiten Teil zeigen wir Ihnen die technischen Grundvoraussetzungen und machen Sie in der Erstellung eines eigenen „Bounds“ fit.

**Ort:** Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für Suchtprävention, Saskia Engelhardt, Tel.: 0241-4135610, engelhardt@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** 30,- Euro (inkl. Imbiss, bar zu zahlen zu Beginn der Fortbildung; Quittung wird erstellt)

*dranbleiben*



MI

## **30.10.** Move-Reflexionstag

9-14.30H

Ambivalenzen würdigen, Diskrepanzen aufdecken, reflektierendes Zuhören, geschmeidig mit Widerstand umgehen...? Sie erinnern Sie sich nur so vage, was es mit diesen Gesprächstechniken aus dem motivational interviewing auf sich hat? Sie wenden diese Techniken an, aber nicht immer gelingen Sie Ihnen gut?

Dann ist unser Reflexionstag vielleicht genau das Richtige für Sie: Ehemaligen Teilnehmenden unserer MOVE-Fortbildungen bieten wir hier die Möglichkeit, ihr Know-how zum motivational interviewing sowie zum Transtheoretischen Modell („Spirale der Veränderung“) aufzufrischen sowie ihre bisherigen Erfahrungen in Beratungsgesprächen zu reflektieren.

51

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für  
Suchtprävention, Yvonne Michel,  
Tel.: 0241-41356130,  
michel@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** 25,- Euro (inkl. Imbiss)



vernetzen

CHECK IT

DI

**23.11.**

## Austauschtreffen Check it!

15-17H

Das Austauschtreffen Check it! findet zweimal im Jahr statt und richtet sich an Lehrer und Schulsozialarbeiter in der Stadt Aachen, die Check it! an ihren Schulen durchführen. Es dient dem Austausch unter den verschiedenen Akteuren und Kooperationspartnern sowie der Weiterentwicklung des Suchtpräventionskonzeptes.

Check it! ist ein strukturiertes Programm zur schulischen Suchtprävention, das die Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht auf der kognitiven, wie auf der emotionalen Ebene anregt. Die sieben Bausteine werden von Lehrern, Schulsozialarbeitern, Suchtpräventionsfachkräften der Suchthilfe Aachen und externen Kooperationspartnern – wie dem Kommissariat Vorbeugung der Polizei, der Bewährungshilfe sowie den Anonymen Alkoholikern – durchgeführt.

53

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für  
Suchtprävention, Saskia Engelhardt,  
Tel.: 0241-4135610,  
engelhardt@suchthilfe-aachen.de  
[www.facebook.com/CheckIt.NRW](http://www.facebook.com/CheckIt.NRW)

**Kosten:** keine

klarsehen



DI

07.12.

14-17H

## KlarSichtkoffer – Praktische Methoden der Tabak- und Alkoholprävention

Klarsehen, den Durchblick haben und sich nichts vormachen. Im Rahmen der Fortbildung zum Methodenkoffer „Klarsicht“ präsentieren wir den interaktiven KlarSicht Mitmach-Parcours zu Tabak und Alkohol. Dieser wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt und nun als mobile Variante in einen Koffer praktisch zusammengefasst. Innerhalb von fünf Stationen werden den Jugendlichen anhand von Rollenspielen, Quiz- und Diskussionselementen suchtpreventive Botschaften zu den Themen Alkohol und Tabak interaktiv vermittelt.

Jede Station wird von ein bis zwei geschulten Moderatoren angeleitet. Dies können Lehrer, Schulsozialarbeiter, Mitarbeiter in Jugendtreffs etc. genauso sein, wie Peers oder Ehrenamtliche.

Die Moderatoren werden innerhalb dieses Seminars von uns geschult, um diesen selbstständig (evtl. mit unserer Unterstützung) durchzuführen. Im Anschluss an die Schulung kann der KlarSichtkoffer kostenlos bei uns ausgeliehen werden.

55

**Ort:** Suchthilfe Aachen,  
Hermannstr. 14, 52062 Aachen

**Anmeldung:** Fachstelle für  
Suchtprävention, Saskia Engelhardt,  
Tel.: 0241-4135610,  
engelhardt@suchthilfe-aachen.de

**Kosten:** € 15 (inkl. Imbiss; bar zu zahlen  
zu Beginn der Fortbildung; Quittung wird  
erstellt)

quietes tun



11/21

12/21

## Wunschbaum im Luisenhospital für Feuervogel

---

Bunt geschmückt, mit vielen Wünschen von Kindern aus suchtbelasteten Familien steht seit vielen Jahren ein Weihnachtsbaum ab Mitte November in der Eingangshalle des Luisenhospitals. Patienten, Besucher und Mitarbeiter des Hauses nehmen sich die von den Kindern beschrifteten Anhänger, um kleine Herzenswünsche zum Weihnachtsfest zu erfüllen. Wir und die Kinder danken Ihnen ganz herzlich.

Die Entwicklung von Schutzfaktoren gegen Sucht ist eines der Ziele der Einrichtung „Feuervogel – Hilfen für Kinder aus suchtbelasteten Familien“. Dazu gehört vor allem auch, dass diese einfach mal Kind sein können. Die Geschenke – wie eine gebrauchte Gitarre, ein rotes Bobby Car, Einhornschuhe oder ein Puppenhaus – sollen dabei helfen.

**Ort:** Luisenhospital,  
Boxgraben 99, 52064 Aachen,  
[www.luisenhospital.de](http://www.luisenhospital.de)

**Kontakt:** Suchthilfe Aachen,  
Octavia Mailat, Tel.: 0241-41356128,  
[mailat@suchthilfe-aachen.de](mailto:mailat@suchthilfe-aachen.de)

A wooden planter box overflowing with a variety of flowers, including purple and white petunias, pink dahlias, and small purple flowers. The planter box is made of light-colored wood and has the word 'SECRET' cut out in large, dark letters. A red banner with white cursive text is overlaid on the middle of the image.

*hinter den kulissen*

SECRET

Individuelle  
Termin-  
vereinbarung

## Führungen in der Einrichtung Troddwar

Haben Sie Interesse, sich ein eigenes Bild zur Einrichtung Troddwar am Kaiserplatz zu machen und vielleicht neue Eindrücke zu sammeln? Dann vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin. Kontaktcafé, Streetwork, medizinische Ambulanz, die „Queerbeet“-Beschäftigungsmaßnahme sowie Ambulant Betreutes Wohnen sind einige der Angebote, die Sie kennen lernen können. Unsere Mitarbeitenden stehen Gruppen mit bis zu 15 Personen gerne für Fragen zur Verfügung.

**Ort:** Troddwar – Kontakt. Netzwerk.  
Niedrigschwellig., Kaiserplatz 15-18,  
52062 Aachen

**Anmeldung und Terminvereinbarung:**  
Mark Krznaric, Tel. 0241-9809103,  
krznaric@suchthilfe-aachen.de

## **Zahlungsbedingungen für Fortbildungen, Workshops und Angebote der Suchthilfe Aachen**

Bitte beachten Sie, dass wir bei Rücktritt von genau oder weniger als zwei Werktagen vor Veranstaltungstermin 50% als Organisationsaufwand berechnen. Bei Absagen oder Nichterscheinen am Tag der Fortbildung berechnen wir die volle Teilnahmegebühr. Bei mehrtägigen Veranstaltungen fällt nach Besuch des ersten Abschnittes (oder Tages) 100% der Fortbildungsgebühr an, es erfolgt keine Rückzahlung.

In den Fortbildungsgebühren sind die in der Einladung angegebenen Leistungen (z.B. Tagungsmaterialien, Getränke, Mittagessen/Imbiss oder ein Zertifikat) enthalten. Für nicht in Anspruch genommene Leistungen erfolgt keine Erstattung.

Für die dem Teilnehmenden zur Verfügung gestellten Seminarunterlagen gilt das Urheberrecht. Sie dürfen ohne schriftliche Genehmigung nicht vervielfältigt, nachgedruckt, übersetzt oder an Dritte weitergegeben werden.

Es besteht kein Anspruch auf Durchführung der Veranstaltungen. Sofern die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, können Veranstaltungen abgesagt werden. In diesem Fall werden Sie von uns per E-Mail informiert.

Mit Ihrer verbindlichen Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen.

SUCHTHILFE  
AACHEN



Spendenkonto der Caritas:  
Sparkasse Aachen  
IBAN: DE 60390500 0000 0000 7070  
BIC: AACSD33  
Spendenzweck „Suchthilfe Aachen“

[www.glueck-spenden.de](http://www.glueck-spenden.de)

*danke!*

SUCHTHILFE  
AACHEN



Suchthilfe Aachen  
Hermannstr. 14  
52062 Aachen  
Tel.: 0241-41356128  
suchtberatung@suchthilfe-aachen.de

**[www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de)**

Die Suchthilfe Aachen ist ein Fachreferat des Caritasverbandes für die Region Aachen Stadt und Land e.V.