

Suchtprävention aktuell

Newsletter der Suchthilfe Aachen

Nr. 57/2021 Februar 2021

SUCHTHILFE
AACHEN



Suchthilfe Aachen
Fachstelle für Suchtprävention
Hermannstr. 14
52062 Aachen
Tel.: 0241 – 41356128
michel@suchthilfe-aachen.de
www.suchthilfe-aachen.de

Veranstaltungsprogramm 2021

Unser neues Veranstaltungsprogramm für 2021 ist da. Wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Jahr ein abwechslungsreiches Programm anzubieten. Durch Corona und den andauernden Lockdown wird sich sicher noch das ein oder andere verschieben oder statt in Präsenz, digital stattfinden. Daher haben wir uns dazu entschieden, das Programmheft zunächst nicht als Broschüre zu drucken, sondern „nur“ als pdf-Datei (s. Anlage) zu veröffentlichen.

Tagesaktuell finden Sie unsere Veranstaltung auch in unserem Kalender auf unserer Webseite unter <http://www.suchthilfe-aachen.de/veranstaltungen/>. Bleiben Sie so auf dem Laufenden!



Das Programm startet am 24. Februar, 13.30 – 16.30 Uhr mit unserer ersten digitalen Alkoholkofferschulung. Am 03. März folgt dann von 15 – 17 Uhr das digitale Austauschtreffen Suchtprävention. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und darauf, Sie dort endlich wiederzusehen, wenn auch „nur“ per Zoom.

Aktionswoche Kinder aus Suchtfamilien

Vom 14. – 20.02.2021 findet bereits zum 12. Mal die bundesweite Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien unter dem Motto „vergessenen Kindern eine Stimme geben“ statt. Und noch nie war dieses Motto vielleicht passender als diesmal in Zeiten der Corona-Pandemie.



Wussten Sie, dass...

- etwa jedes sechste Kind in Deutschland in einer Familie lebt, in der Alkoholismus oder Drogenabhängigkeit herrschen?
- die weitaus meisten dieser Jungen und Mädchen (ca. 2,65 Millionen) mit der Alkoholkrankheit eines oder sogar beider Elternteile konfrontiert sind sowie ca. 40 bis 60.000 Kinder mit der Drogenabhängigkeit ihrer Eltern?
- allein in der StädteRegion Aachen schätzungsweise 13.000 Mädchen und Jungen betroffen sind?
- ca. sechs Millionen Erwachsene in Deutschland als Kinder in Suchtfamilien aufgewachsen sind?
- Kinder von Suchtkranken selbst Risikokandidaten dafür sind, selbst eine stoffliche Sucht oder eine psychische oder soziale Störung zu entwickeln?

Diese Kinder erleben in ihren Familien Instabilität, Unberechenbarkeit, Vernachlässigung, manchmal auch psychische und physische Gewalt. Auf jeden Fall müssen sie zu früh zu viel Verantwortung übernehmen und überspringen dadurch wichtige Entwicklungsschritte.

Und genau diese Situation wird durch Lockdown, Homeschooling, Kontaktbeschränkungen und geschlossene Freizeiteinrichtungen potenziert. Schon in „gesunden“ Familien liegen die Nerven mittlerweile zum Teil blank und Eltern fühlten sich überfordert. Suchtkranke sehen in dieser Situation oft den Konsum als einzige Bewältigungsstrategie und können damit nicht mehr die Eltern sein, die sie gerne sein wollen.

Wir sind da

Daher ist es unerlässlich, dass die Angebote des Feuervogels zwar unter strenger Einhaltung der Hygieneregeln, aber dennoch trotz Lockdown beständig weiterlaufen. Es ist ungemein wichtig, dass es wenigstens eine verlässliche Instanz gibt, auf die die Kinder und Jugendlichen zählen können. In den Gruppenstunden und im Rahmen der Einzelfallhilfen kön-

nen die Kinder und Jugendlichen über das „Familiengeheimnis Sucht“, die Situation zu Hause, ihre Ängste und Sorgen mit den Fachleuten und Gleichgesinnten sprechen. Das gemeinsame Essen, ein Spiel oder eine Vorlesezeit schafft etwas Normalität und Ausgleich zur oft stressigen Situation zu Hause.

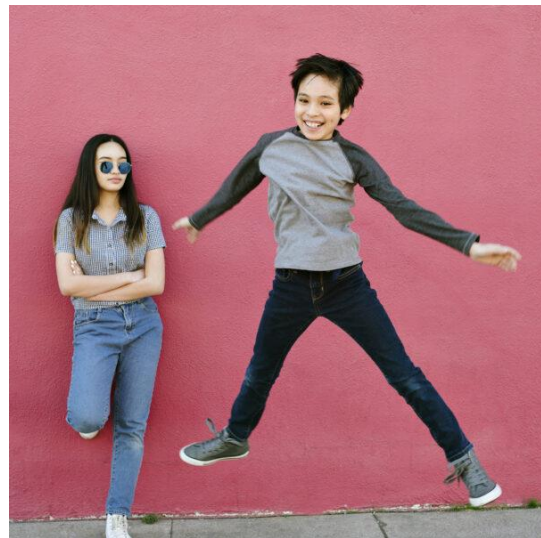
Betroffene Kinder können Sie also auch jetzt gerne zu uns vermitteln!

Vergessenen Kindern eine Stimme geben

Was die Corona-Situation mit der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen macht, wurde bisher wenig in den Blick genommen. Dabei gehen erste Studien davon aus, dass sie vermehrt unter Ängsten und Depressionen leiden. Die räumliche Enge zu Hause und die fehlenden Ausweichmöglichkeiten durch Schule und Freizeitaktivitäten sehen die Forscher als Risikofaktoren für familiären

Stress, Aggressionen und häusliche Gewalt.

Damit die Kinder insgesamt in Gesellschaft und Politik mehr in den Blick genommen werden, beteiligen sich unsere Mitarbeiter von Feuervogel (Matthias Schreiber, Chantal Kern und Victoria Pieper) in diesem Jahr auf bei Facebook und Instagram an der Aktionswoche „Kinder aus Suchtfamilien“. Hier finden Sie weiterführende Informationen, Literaturtipps, Fallbeispiele und lernen die Einrichtung näher kennen. Schauen Sie doch mal vorbei und lassen Sie ein Like da!



Weitere Informationen:

Feuervogel – Hilfen für Kinder aus Suchtfamilien, Matthias Schreiber, Monheimsallee 71, 52062 Aachen, Tel. 0241-41360840, feuervogel@suchthilfe-aachen.de;

www.suchthilfe-aachen.de

www.facebook.com/feuervogelac/, www.instagram.com/feuervogelac

Check it! goes online

Die Corona-Pandemie hat den Schulalltag und die Angebote der Suchtprävention ganz schön durcheinandergewirbelt. Deutlich wird, dass es neben den Präsenzmöglichkeiten auch digitale Lösungen in Schule und im Bereich der Bildungsarbeit geben muss. Auch wenn gerade vielleicht die Vermittlung von klassischen Schul-Lerninhalten im Fokus stehen, so ist in Zeiten der Pandemie das seelische Befinden der Schüler nicht außer Acht zu lassen. Für uns alle sind diese Zeiten mit großen Unsicherheiten und vielleicht auch Ängsten verbunden. Auch Kindern und Jugendlichen geht es so, wenn sich ihr Alltag durch Distanzlernen verändert, gewohnte Rituale wegbrechen, Freunde nicht mehr wie gewohnt gesehen werden dürfen, körperliche Kontakte (sich umarmen und drücken genauso wie raufen) vermieden werden müssen, sie Angst verspüren, abgehängt zu werden etc. Das macht etwas mit den Heranwachsenden. Sie brauchen daher ein Forum, um einerseits über ihre Gefühle sprechen zu dürfen und andererseits die Möglichkeit, sich über den Umgang mit belastenden Situationen auszutauschen und zu informieren. Denn es gibt die begründete Annahme, dass Stress, unterdrückte Gefühle, Unsicherheiten und Sorgen Nährboden für Süchte sein können, wenn man nicht genügend seelische Schutzfaktoren in sich trägt. (vgl. Studie des Zentralinstitutes für Seelische Gesundheit (ZI) Mannheim und der Universitätsklinik Nürnberg)

Social distancing, das Wegfallen von Hobbies und gewohnten Strukturen sowie ein von Langeweile geprägter Alltag sorgt daneben dazu, dass das Medienverhalten von Kindern und Jugendlichen (übrigens auch von Erwachsenen) gestiegen ist. (vgl. Sonderbefragung JIMplus zum Medienumgang von Schülern sowie s. Folgeartikel)



Check it! go

Um Ihnen auch jetzt mit suchtpreventiven Angeboten zur Seite stehen zu können, haben wir unsere bewährte Unterrichtsreihe digitalisiert: Aus Check it! wir Check it! go.

Wie auch in der analogen Version handelt es sich um eine Reihe, die aus mehreren Bausteinen besteht, die von den Lehrern selbst sowie unseren Mitarbeiterinnen der Fachstelle für Suchtprevention mit Unterstützung weiterer externer Experten durchgeführt werden. Zur Aktivierung der Schüler stellen wir verschiedene digitale Methoden und Tools zur Verfügung, ein Interview mit einem Betroffenen, einen Videobeitrag der Polizei sowie ein Kahoot!-Quiz. Interessierten Lehrern bieten wir zur Einführung eine digitale Schulung an. Die Eltern werden durch einen digitalen Elternabend mit ins Boot genommen.

Sie wollen bei Check it! go einsteigen?

Melden Sie sich in der Fachstelle für Suchtprevention, Saskia Engelhardt, Tel.: 0241/4135610, engelhardt@suchthilfe-aachen.de

Fördert Corona die exzessive Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen?

Während der ersten Kontaktbeschränkungen im Frühjahr nahm die Zeit, die Kinder mit Spielen im Internet verbrachten, um 75 Prozent zu. An Werktagen waren es statt 80 knapp 140 Minuten. Die Zeit in sozialen Netzwerken stieg von knapp zwei auf mehr als drei Stunden. Das ergab eine Studie, die der Krankenversicherer DAK zusammen mit der Uniklinik Hamburg-Eppendorf im Sommer durchgeführt hat.

Diese Zahlen verwundert nicht, wo doch alle aufgerufen waren, zu Hause zu bleiben und kaum andere Menschen zu treffen. Und die viele Computer- und Smartphone-Nutzung wird doch sicher nach dem Lockdown und den strengen Corona-Regeln wieder aufhören! Oder?

Laut Aussagen von Katajun Lindenberg, Professorin für Kinder und Jugendlichenpsychotherapie an der Frankfurter Goethe Universität, verändert sich tatsächlich das Gehirn strukturell, also das Belohnungssystem, wenn Kinder viel Computerspielen. Allerdings sei nicht allein die Zeit vor dem Smartphone entscheidend. Kritisch werde es, wenn Kinder die Kontrolle darüber verlieren, wie viel sie auf dem Computer und Handy machen.

Etwa 700.000 Kinder in Deutschland seien mittlerweile von Mediensucht betroffen und müssten eigentlich in Behandlung sein. Der Lockdown verstärkte das Ganze: „Wenn sich Verhal-

tensweisen, während des ersten und jetzt des zweiten Lockdowns verfestigen, dann kann das nicht gesund sein und dann sind wir auch in der Verpflichtung, hier gegenzusteuern“, meint die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig.

Familie.Freunde.Follower

Deshalb hat sie die Kampagne „Familie. Freunde. Follower“ ins Leben gerufen. Auf ihrer Homepage <https://www.drogenbeauftragte.de/familiefreundefollower/> bekommen Eltern Tipps, um Regeln für die Mediennutzung ihrer Kinder aufzustellen. Hinzu kommen jetzt neue Materialien fürs Homeschooling und ein Erklär-Film, mit Tobi Krell, der aus der Kinderwissens-Sendung „Checker Tobi“ bekannt ist, die im Kinderkanal KiKa von ARD und ZDF läuft. Der Film richtet sich an Kinder ab der vierten Klasse.

**FAMILIE.
FREUNDE.
FOLLOWER.**

Sie möchten einen Elternabend zum Thema Digitale Medien anbieten?

Melden Sie sich in der Fachstelle für Suchtprävention, Yvonne Michel, Tel.: 0241/41356130, michel@suchthilfe-aachen.de

Save the date: Digitale Fortbildung „Corona und Sucht“

Wenn uns Corona, etwas lehrt, dann flexibel zu werden: Aus unserer traditionellen Herbstfortbildung, wird eine Mai-Fortbildung, aus Präsenz wird digital und das Thema „Sucht und Arbeit“ schieben wir noch etwas nach hinten. Denn die Frage, welche Auswirkungen die Pandemie auf die Seele und Konsumverhalten hat und was das für das Hilfesystem bedeutet, brennt uns gerade unter den Nägeln.

Daher reservieren Sie sich schon jetzt den 05. Mai 2021, 13.30 – 17 Uhr für unsere digitale Fortbildung per Zoom. Nähere Details folgen in Kürze.



Photo by Adam Nieścioruk on Unsplash