

Suchtprävention aktuell

Newsletter der Suchthilfe Aachen

Nr. 58/2021 April 2021

SUCHTHILFE
AACHEN



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

Online-Fortbildung:

„Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Seele und den Konsum“

Die Corona-Pandemie hat unser Leben ganz schön durcheinandergewirbelt und unsere Gewohnheiten so stark verändert, wie kein anderes Ereignis in den letzten Jahrzehnten. Für uns alle sind diese Zeiten mit großen Unsicherheiten und vielleicht auch Ängsten verbunden. Der Alltag ist durch Homeoffice und Distanzlernen für viele Familien nicht mehr der gleiche, Rituale und Strukturen brechen weg, Lieblingsemenschen können nicht mehr wie gewohnt gesehen und körperliche Kontakte wie Händeschütteln oder Umarmungen sollen vermieden werden. Das macht etwas mit uns Menschen.



Aber was genau bedeutet das für unser Klientel – also Menschen, die psychisch stark belastet, suchtgefährdet oder suchtkrank sind? Wie wirkt sich Corona auf die Seele, insbesondere

bei vulnerabeln Menschen, aus? Inwiefern befeuert die Pandemie das Konsumverhalten?
Und was bedeutet das alles für das (Sucht-) Hilfesystem?
Dies alles sind einige der Fragen, denen wir bei dieser digitalen Fortbildung nachgehen wollen.

Datum: Mittwoch, 13.30-17.00h

Ort: Digital über Zoom

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

Kosten: € 25,-

Als Hauptreferenten konnten wir Frau PD Dr. Anne Koopmann, Oberärztin, Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim und Dr. Thomas Klein, Fachverband Sucht, gewinnen.

Es folgen fünf parallel stattfindende Breakoutsessions, gestaltet von Mitarbeitern der Suchthilfe Aachen:

- Arbeit mit Kinder aus suchtbelasteten Familien in Zeiten der Pandemie
- Mit Kraft durch die Krise
- Niedrigschwellige Arbeit in Zeiten von Corona
- Beratung und Therapie zu Corona-Zeiten
- Check it! go – wie Suchtprävention online gelingen kann

Die Einladung mit ausführlichem Programmablauf finden Sie in der Anlage dieses Newsletters. Bitte nutzen Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite und vergessen Sie nicht, Ihre Erst- und Zweitwahl der Breakoutsession auszuwählen.

Digitale Lesereise: Voller Erfolg

„Sucht hat immer eine Geschichte“ – so heißt eine Kampagne zur Suchtprävention in Nordrhein-Westfalen. Von solch einer Geschichte in Bezug auf Alkohol, Cannabis, Ecstasy und Heroin können am besten die erzählen, die sie erlebt haben: Hermann Wenning, Timm Kruse, Jörg Böckem und Amon Barth. Allen gemein ist, dass sie ihre Erfahrungen in einem Buch verarbeitet haben und im Rahmen der Suchtprävention daraus lesen. Auf Initiative der Landesfachstelle Suchtprävention NRW schickten die Fachkräfte in Aachen, Bochum,

Dortmund, Essen, Hamm und Köln die bekannten Autoren im März und April auf eine digitale Lesereise. An vier Abenden erzählten sie ihre Suchtgeschichte und standen den Gästen für Fragen zur Verfügung. Aufgrund des großen Zuspruchs – wir hatten insgesamt 535 Gäste - wird die Lesereise nun mit Suchtgeschichten von Frauen verlängert:



Am 29.04.2021, 19.30 – 21 Uhr stellt die 28-jährige Poetry-Slamerin Elisabeth Schwachulla ihre Suchtgeschichte vor. Mit 16 Jahren fing sie an zu trinken, nicht nur auf Partys, auch zu Hause. Während der Schulzeit und fast bis zum Ende ihres Studiums war Elisabeth abhängig von Alkohol. Sie trank jeden Tag, bis sie merkte: Das ist ein Problem.

Für den 06.05.2021, 19.30 – 21 Uhr konnte wir die Autorin Andrea Noack gewinnen. Sie ist eine Frau, die perfekt funktioniert und mitten im Leben steht. Und sie ist jahrelang Alkoholikerin – bis sie eines Tages nicht mehr funktioniert. Ihr **Buch „Die Bestie schläft“** ist eine schonungslos offene Abrechnung mit ihrem Leben als Süchtige. Um vom Alkohol loszukommen, stellt sich Andrea Noack eine vermeintlich simple Frage: Warum trinke ich? Sie gelangt zu der Einsicht, dass ihr Trinkverhalten, wie das vieler Alkoholikerinnen, Selbstmedikation ist, ihr dabei hilft, schlechte Gefühle zu bekämpfen. Und sie beschreibt, wie sie es schließlich geschafft hat, das Trinken aufzugeben - und die Sucht, diese Bestie auszusperrern, egal wie viel Theater sie macht. Jetzt schläft die Bestie. Andrea Noack ist seit zehn Jahren trocken.

Beachten Sie die Ankündigung auf unserer Webseite, auf der wir auch die Anmeldemöglichkeit in Kürze hinterlegen werden.

Hinweis:

Alle Autoren stehen auch Schulen und anderen Institutionen für Online-Lesungen zur Verfügung. Sollten Sie Interesse haben, stellen wir gerne den Kontakt her.

Cannabiskonsum in der Corona-Pandemie

Zur Bewältigung der Corona-Krise neigen viele Menschen zu einem erhöhten Konsum von Alkohol, Tabak, Medien und Glücksspielsucht. Jetzt zeigt eine Studie, wie sich die Konsumzahlen im Bereich von Cannabis in Zeiten von Corona verändern.



“In einer Wiederholungsbefragung der Universität Amsterdam wurden 120 Cannabiskonsumierende mit 63 cannabis-abstinenten Kontrollpersonen verglichen. Die erste Befragung fand statt, bevor das gesellschaftliche Leben heruntergefahren wurde, die zweite Befragung erfolgte während des Lockdowns im Frühjahr 2020. Den Befragungen zufolge haben viele Teilnehmende der Studie im Lockdown deutlich weniger Menschen im realen Leben getroffen. Davon betroffen waren vor allem die Kontakte zum

Freundeskreis. Zugenommen haben hingegen die Online-Kontakte. Allerdings bemängeln die Teilnehmenden der Studie, dass die Qualität ihrer Kontakte abgenommen habe. Online kann offline offenbar nur bedingt ersetzen. Diese Entwicklung blieb nicht ohne Folgen.

Das Forschungsteam um Janna Cousijn stellte fest, dass Gefühle von Einsamkeit stark zugenommen haben. Sowohl Cannabiskonsumierende als auch abstinente Personen fühlten sich im ersten Lockdown im Frühjahr einsamer als vorher. Zudem haben sich beide Personengruppen Sorgen gemacht, sowohl über die Möglichkeit einer Infektion als auch über finanzielle Konsequenzen, die ihnen persönlich infolge der Corona-Krise drohen. Allerdings sind die untersuchten Personengruppen unterschiedlich mit ihrer Situation umgegangen.

Während des Lockdowns haben die Personen der Cannabisgruppe ihren Cannabiskonsum deutlich gesteigert. Dies betraf nicht so sehr die Anzahl an Konsumtagen. Die lag mit durchschnittlich 20 Tagen im Monat ohnehin schon vergleichsweise hoch. Vielmehr haben Konsumierende die Menge gesteigert, also mehr Joints oder Bongs am Tag geraucht und mehr

Cannabis dabei verbraucht als sonst. Dazu ist wichtig zu wissen, dass der Verkauf von Cannabis in den niederländischen Coffee Shops auch im Lockdown möglich war.

Die Zunahme des Cannabiskonsums scheint vor allem von dem Wunsch angetrieben zu sein, sich besser zu fühlen. In der Befragung während des Lockdowns wurden deutlich häufiger entsprechende Konsummotive genannt. Dies sei nach Einschätzung des Forschungsteams vermutlich auf die Langeweile zurückzuführen, die sich im Zuge der sozialen Isolation breitgemacht hat.

Eine kanadische Studie, die ebenfalls vor und während des ersten Lockdowns im Frühjahr 2020 durchgeführt wurde, kommt zu ähnlichen Ergebnissen: Demnach haben Cannabiskonsumierende, die sich im Lockdown in soziale Isolation begeben haben, im Schnitt 20 Prozent mehr gekifft als befragte Personen, die sich nicht isoliert haben. Eine verstärkte Neigung zum Kiffen zeigten vor allem jene Personen, die von sich sagen, dass sie Cannabiskonsum benutzen, um mit depressiven Gefühlen fertig zu werden.

Langeweile und Einsamkeit werden auch in einer weiteren Studie aus den Niederlanden für den verstärkten Griff zum Joint verantwortlich gemacht. Studienleiterin Margriet van Laar und ihr Team haben über 1.500 Cannabiskonsumierende online befragt. Demnach haben 41 Prozent ihren Konsum gesteigert, 49 Prozent haben auf dem üblichen Niveau weiter gekifft und nur 7 Prozent haben reduziert. Von den Personen, die ihr Konsummuster beibehalten haben, waren viele ohnehin bereits tägliche Kiffer. In der Corona-Krise haben aber auch Menschen ihren Cannabiskonsum gesteigert, die bislang nur gelegentlich kiffen.

Margriet van Laar und ihr Team stellten ebenso wie das Forschungsteam der Universität Amsterdam fest, dass die Befragten nicht nur an mehr Tagen während des Lockdowns kiffen. Die Befragten gaben auch an, mehr Joints pro Tag geraucht zu haben.“

Quelle: <https://www.drugcom.de/newsuebersicht/topthemen/zunahme-des-cannabiskonsums-in-der-corona-krise/>,
abgerufen am 01.02.2021

Termine

Montag, 19.04.2021, 14.30 – 16h

Digital: Euregionale Jugendbefragung 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 andere Lehrer, Schulsozialarbeiter, Vertreter der Jugendhilfe und Interessierte.

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

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenlos.

Dienstag, 27.04.2021, 14 – 17h

Digital: „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 digitalen Schulung zur 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.

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

Kosten: 10,- Euro