

Suchtprävention aktuell

Newsletter der Suchthilfe Aachen

Nr. 64/2023 August 2023

SUCHTHILFE
AACHEN



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

Veranstaltungsprogramm für die 2. Jahreshälfte ist online



Schauen Sie doch mal in unser Veranstaltungsprogramm auf unserer Webseite, denn das ist frisch aufgefüllt mit Veranstaltungen für die zweite Jahreshälfte. Wir finden: Das Programm kann sich wieder sehen lassen!

Auf Sie warten interessante Seminare, ein Austauschtreffen, unsere traditionelle Herbstfortbildung, ein digitaler Elternabend, der Aktionstag Glücksspielsucht sowie die Fortführung der Online-Lesereise „Sucht hat immer eine Geschichte“ mit drei kostenlosen Lesungen. Wir freuen uns auf viele Begegnungen mit Ihnen – ob in Präsenz oder digital.

Weitere Informationen:

www.suchthilfe-aachen.de/veranstaltungen

Kostenlos: Theaterstück zum Thema E-Zigaretten, Shisha, Snus und Co.

Wir freuen uns sehr über eine neue Kooperation mit dem DAS DA Theater Aachen und dem Förderkreis des Tumorzentrums Aachen e.V. Gemeinsam bieten wir ein theaterpädagogisches Format zum Thema Suchtprävention an.

Mit dem ersten Präventionsstück des DAS DA Theaters „All you need is...“ wird Schülern im eigenen Klassenverband gezeigt, welchen manipulativen Einfluss Instagram, TikTok und Co. auf ihre jungen Follower haben, die über Influencer vermeintlich coole Trendprodukte schmackhaft machen wollen. Gleichzeitig wird über die Gefahren von E-Zigaretten, Vaporizer, Shishas sowie der Modesubstanz „Snus“ aufgeklärt.

Statt mit erhobenem Zeigefinger auf der Bühne zu stehen, sollen die Schüler aus dem Geschehen eigene Schlüsse ziehen. Daher sprechen die Schauspieler mit der Klasse im Anschluss an das Theaterstück über die Inhalte des Stücks. Darüber hinaus erhalten Lehrer, Eltern und Schüler Begleitmaterial zur Vor- und Nachbereitung.

„All you need is...“ richtet sich an Schüler der 5.–7. Klasse. Insgesamt dauert die Einheit 90 Minuten inklusive Theatervorstellung, die im Klassenzimmer stattfindet. Der Förderkreis Tumorzentrum Aachen e. V. übernimmt die gesamten Kosten für Schulen der Städte-Region Aachen. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich!



Informationen und Buchung:

Interessierte wenden sich bitte zur Terminvereinbarung direkt an das DAS DA Theater, Sabine Alt, Tel.: 0241/161855, theaterpaedagogik@dasda.de, Di - Fr 12.30 - 14.30 Uhr

Interview: Ist mein Kind zu viel am Handy? – Sechs Tipps

Was kann ich tun, wenn mein Kind ständig am Handy hängt? Wann muss ich mir Sorgen machen?

Mit diesen Fragen sind Eltern nicht allein. Viele kämpfen täglich um den richtigen Umgang ihrer Kinder mit Smartphone, Computer und Social Media. In jeder dritten Familie führt die Internetnutzung zu Streit. Wer darunter am meisten leidet: Die Kinder selbst. Denn jeder fünfte Jugendliche klagt über schulische Probleme wegen zu intensiver Handynutzung. Oft fehlen den Kindern klare Regeln oder schlicht das Wissen,



wie sie die neuen Medien sinnvoll nutzen können und dürfen. Manchmal steckt aber auch mehr dahinter: Immer mehr Kinder und Jugendliche zeigen Anzeichen eines medienbasierten Suchtverhaltens, im Volksmund „Handysucht“ genannt.

Die folgenden Tipps können dabei Orientierung geben und helfen, Probleme frühzeitig zu erkennen. Denn: Ein Smartphone ist die „Bohrmaschine“ unter den digitalen Geräten: Relativ mächtig, nicht immer beherrschbar und falsch eingesetzt, kann man damit viel Schaden anrichten. Der Umgang damit will gelernt sein.

Helfen können folgende sechs Tipps:

Tipp 1: Klare Zeiten für die Handynutzung vereinbaren

Tipp 2: Weitere Regeln für die Handynutzung vereinbaren und festhalten

Tipp 3: Kinder- und Jugendschutz am Smartphone einstellen

Tipp 4: Interesse an Spielen und Apps entwickeln, die den Kindern Spaß machen

Tipp 5: Handysucht früh erkennen

Tipp 6: Professionellen Rat suchen – auch bei Kleinigkeiten

Den gesamten Text mit allen ausführlichen Tipps finden Sie hier:

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/sucht/ist-mein-kind-zu-viel-am-handy-sechs-tip>

Online-Lesereise „Sucht hat immer eine Geschichte“: Drei neue Lesungen

Passend zum herbstlichen Wetter und frühen dunklen Abenden startet die kostenlose, digitale Lesereise. Erneut werden interessante Autoren aus ihren Büchern lesen, sehr persönlich von ihren Erfahrungen berichten und für Fragen zur Verfügung stehen.



Den Start macht am 19.10.2023 im Rahmen der deutschlandweiten Aktionswoche der seelischen Gesundheit der Aachener Student und Autor, Luca Bischoini. Er liest aus seinem Buch **„Als man mir den Stecker zog – Schule. Studium. Absturz. Mein Weg aus der Depression“**.

Am 02.11.2023 geht es weiter mit der Autorin und Pflegemutter Bea Menger mit ihrem Erfahrungsbericht **„Solange ich noch Hoffnung habe – FAScetten eines Lebens“**. Das Buch erzählt die Geschichte einer Pflegemutter, die ihr Pflegekind mit FASD (fetales Alkoholsyndrom) vom Baby- bis ins Erwachsenenalter begleitet hat und noch heute begleitet.

In der letzten Online-Lesung am 16.11.2023 ist Jim Krasso mit seinem Buch **„Der Kiffer – ein Leben ohne Kompromisse“** zu Gast. Er beschreibt seine eigene Lebensgeschichte mit allen Höhen und Tiefen, gewährt Einblicke in seine Jugend, die von Alkohol, Gewalt und Drogen geprägt war. Ob als Rocker in einem MC oder später als Familienvater, es gab für ihn kein Entrinnen aus der Sucht...

Weitere Informationen:

Alle Online-Lesungen sind kostenlos und finden von 19.30 bis 21h über Zoom statt. Den Link zur Anmeldung finden Sie unter der jeweiligen Veranstaltung in unserem Veranstaltungskalender auf unserer Webseite. Nur mit Ihrer Anmeldung können wir Ihnen rechtzeitig die Zugangsdaten zukommen lassen.

Termine

Im September starten wir nach der Sommerpause in die zweite Jahreshälfte mit unserem Jahresprogramm. Hier sehen Sie einen Auszug der nächsten Veranstaltungen. Vielleicht ist ja etwas Spannendes für Sie dabei?

MI, 13.09.2023, 14 – 16.30 Uhr

Prokrastination - der Umgang mit der Selbstsabotage

Zu den Fragen, wie sich behandlungsbedürftiges Aufschieben (Prokrastination) erklären lässt und was dagegen helfen kann, informieren René Fischer und Mandy Diederer.



Da das Phänomen besonders häufig bei Menschen mit Internetnutzungsstörung auftritt, stellen wir pädagogischen Fachkräften und/oder Therapeuten Arbeitsmaterialien am Beispiel des pathologischen Mediengebrauchs vor, die beim Umgang mit der Überwindung von Prokrastination und Aufschiebeverhalten helfen können.

Ort: Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, 52602 Aachen

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

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

MI 20.09., 15 – 17 Uhr

Austauschtreffen Suchtprävention

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.

Ort: Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, 52602 Aachen

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

Kosten: keine

DO 21.09.2023, 9 – 16 Uhr und FR 24.11.2023 von 9 – 13 Uhr

Eigenständig werden, Klassen 1-4

„Eigenständig werden“ ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung. „Eigenständig werden 1-4“ begleitet die Kinder durch die gesamte Grundschulzeit. Mit vielfältigen Methoden erlangen die Kinder Wissen über ihren Körper, über Gefühle, Bewegung, Entspannung und Kommunikation.

Mithilfe des Programms erwerben die Schüler wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln – körperlich, seelisch und sozial.

Das Programm kann von den dafür qualifizierten Lehrkräften oder Schulsozialarbeiter in den Unterricht integriert werden.

Ort: Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, 52602 Aachen

Anmeldung: Fachstelle für Suchtprävention, Victoria Pieper, Tel.: 0241 41360840, pieper@suchthilfe-aachen.de

Kosten: 60,- € (inklusive Verpflegung und alle Arbeitsmaterialien)

Weitere Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite unter:

<https://www.suchthilfe-aachen.de/veranstaltungen/>