

Gesundheitsförderung aktuell

Newsletter der Suchthilfe Aachen

Nr. 43/2024 Januar

SUCHTHILFE
AACHEN



Suchthilfe Aachen
Fachstelle für betriebliche
Suchtprävention
Yvonne Michel
Hermannstr. 14
52062 Aachen
Tel.: 0241/ 41356130
www.suchthilfe-aachen.de
y.michel@caritas-aachen.de

Neues Veranstaltungsprogramm online

Wir starten das neue Jahr wieder mit zahlreichen neuen und altbewährten Workshops und Seminaren – digital oder in Präsenz. Schauen Sie doch mal auf unserer Webseite vorbei, stöbern Sie durch unser vielfältiges Jahresprogramm, melden Sie sich bei Interesse gerne an oder informieren Sie entsprechende Zielgruppen in Ihrem Unternehmen. Im Verlauf des Jahres werden wir weitere Veranstaltungen ergänzen, z.B. im Rahmen der Aktionswoche Alkohol oder der Online-Lesereise „Sucht hat immer eine Geschichte“.



Besonders aufmerksam machen möchten wir Sie gleich auf unseren **Online-Elternabend zur Suchtprävention** am Montag, den 29.01.2024 von 19 – 21 Uhr, über denen Sie bei Bedarf gerne Ihre Belegschaft informieren dürfen. Wir stellen grundlegende Informationen zum Reiz von Suchtmitteln gerade in der Phase der Pubertät dar, erläutern wie Sucht entsteht,

was eine Suchtentwicklung fördert und was Sucht überhaupt bedeutet und beantworten Fragen der Eltern zu Alkohol, Cannabis, Vapes und co. Der Elternabend ist kostenlos. Um eine kurze Anmeldung per E-Mail an y.michel@caritas-aachen.de wird gebeten, damit wir rechtzeitig die Zoom-Zugangsdaten versenden können.

Zum Veranstaltungsprogramm...:

www.suchthilfe-aachen.de/veranstaltungen

Aktionswoche Alkohol 2024

Alle zwei Jahre ruft die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen die „Aktionswoche Alkohol“ aus. In diesem Jahr ist es vom 08. bis 16. Juni 2024 wieder so weit. Beratungsstellen, Unternehmen, Vereine etc. sind aufgerufen, diesen Aktionszeitraum zu nutzen, um über Alkohol zu informieren und für einen genussvollen Konsum zu sensibilisieren.



Unter der zentralen Fragestellung „Wem schadet dein Drink?“ stellen die Veranstalter die Auswirkungen des Alkoholkonsums auf Dritte in den Fokus. Denn: Alkohol schädigt nicht nur die, die ihn trinken. Problematischer Alkoholkonsum und Abhängigkeitserkrankungen wirken sich auf andere aus. Sowohl Menschen im sozialen Umfeld als auch die Gesellschaft tragen die Konsequenzen mit. Betroffene finden sich in nahezu allen Lebensbereichen:

Am Arbeitsplatz:

- Kollegen und Vorgesetzte

In der Familie:

- Angehörige und Partner
- Kinder, die in Familien mit alkoholkranken oder missbräuchlich konsumierenden Eltern aufwachsen
- Ungeborene, deren Mütter während der Schwangerschaft Alkohol trinken

Im Straßenverkehr:

- Beifahrer von alkoholisierten Fahrern
- Mitfahrende in öffentlichen Verkehrsmitteln, die dem Verhalten betrunkenere Fahrgäste ausgesetzt sind

Bei Freizeitaktivitäten:

- Bekannte und Freunde
- Vereinskollegen



Sie möchten sich beteiligen?

Die Aktionswoche Alkohol bietet sich im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und des Arbeits- und Sicherheitsschutzes an, Mitarbeitende zu informieren.

Wie wäre es z.B. mit einem Impulsvortrag (online oder in Präsenz) zum Thema „Ankommen im Feierabend: Rituale zum Um- und Abschalten zwischen Arbeit und Zuhause“ oder mit aktivierende Elementen wie einem Rauschbrillenparcours oder ein Quiz?. Sprechen Sie uns bei Unterstützungsbedarf gerne an!

Weitere Informationen finden Sie auch unter: www.aktionswoche-alkohol.de

Gedenk- und Aktionstage sowie Kampagnen 2024

Durch das Jahr verteilt ergeben sich neben der Aktionswoche Alkohol viele weitere Möglichkeiten, die Themen Gesundheit, Konsum und Sucht im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in den Blick zu nehmen. (Viele dieser Aktionstage finden immer am gleichen Datum eines Jahres statt.)

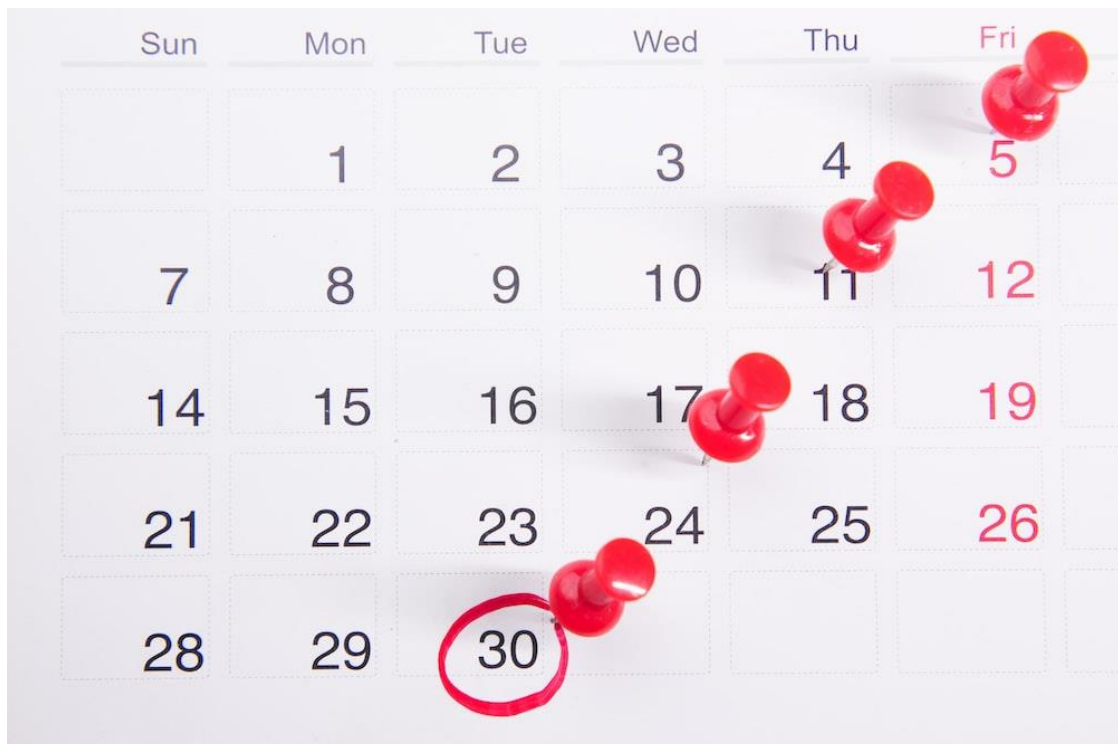
Hier finden Sie einige Beispiele:

Januar:

- Impulsvortrag: „Was nehme ich mir für das neue Jahr vor und wie kann eine Umsetzung gelingen?“

Februar:

- 06.02.2024 Safer Internet Day
Impulsvortrag: „Digitale Medien - Was Sie tun können, um in ein digitales Gleichgewicht zu kommen“



März:

- 15.03.2024 Weltschlaftag
Impulsvortrag: „Gute Nacht?! – Wie ein erholsamer Schlaf und Suchtmittel zusammenhängen können“
- 20.03.2024 Weltglückstag
Impulsvortrag: „Herr Rossi sucht das Glück – Wie Aspekte der Glücksforschung Ihr Wohlbefinden stärken“

April:

- 28.04.2024 Welttag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz
Impulsvortrag: „Ein Gläschen in Ehren?! – Sicherheitsunterweisung am Arbeitsplatz“

Mai:

- Challenge „rauchfrei im Mai“ (www.rauchfrei-im-mai.de)
Verzichten Sie im Mai auf Zigaretten und E-Produkte lassen Sie sich täglich mit vielen nützliche Tipps begleiten. Gewinnen Sie mit etwas Glück bis zu 1.000 Euro, wenn Ihr Rauchstopp im Mai erfolgreich war.
- 31.05.2024: Weltnichtrauchertag
Impulsvortrag: „Endlich rauchfrei - Leben ohne Qualm und Dampf“



Juni:

- deutschlandweite Aktionswoche Alkohol „Weniger ist besser!“. s.o.

August:

- Einführungswoche für neue Auszubildenden
Azubi-Seminar zur betrieblichen Suchtprävention

September:

- 25.09.2024 Aktionstag Glücksspielsucht
Impulsvortrag „Wenn aus Spiel ernst wird... - Automaten, Poker, Wetten und Co.“

Oktober:

- 10 – 20.10.2024 deutschlandweite Aktionswoche seelische Gesundheit
Impulsvortrag: „Selbstbewusst und stark - Mit Selbstfürsorge durch stressige Zeiten“
oder „Resilienz - Wie Sie Ihr seelisches Immunsystem stärken“

November:

- 03.11.2024 Weltmännertag
Impulsvortrag „Typisch männlich?! – seelische Erkrankungen und Sucht bei Männern“

Sie wünschen Unterstützung bei der Umsetzung dieser Gesundheitstage? Gerne gehen wir mit Ihnen in die Planung – auch schon für 2025. Sprechen Sie uns gerne an!

Cannabislegalisierung

Viel wurde und (wird noch) diskutiert und verhandelt zum neuen Cannabisgesetz: Seitdem die Ampelregierung die Legalisierung von Cannabis in ihren Koalitionsvertrag schrieb, hat sich das Vorhaben zu einem der kompliziertesten der Wahlperiode entwickelt. Von ihrem Ziel, das Cannabis in kommerziell arbeitenden Verkaufsstellen anzubieten, ist die Regierung mittlerweile weit entfernt. Weil EU-Recht dem entgegensteht und mehrere Landesregierungen Widerstand leisten, ist das Projekt derzeit gestoppt. Aber auch der Teil des Planes, den heimischen Eigenanbau und die Aufzucht in Cannabisclubs zu gestatten, ist ins Stocken geraten.

„Das ist ein sehr komplexes Vorhaben. Es ist immerhin ein Paradigmenwechsel in der Drogenpolitik der Bundesrepublik Deutschland“, sagt die stellvertretende Vorsitzende des Gesundheitsausschusses, Dr. Kirsten Kappert-Gonther (Bündnis 90/Die Grünen).

Wir alle warten nun gespannt auf die Veränderung der deutschen Gesetzgebung zum Thema Cannabis und die damit verbundenen konkreten Vorgaben zum Anbau, zur Abgabe, zur Kontrolle etc., die am dem 1. April 2024 in Kraft treten sollen. Denn vieles ist noch offen und ungeklärt:

- Was bedeutet es für Arbeitgeber, wenn Mitarbeitende mit einer Restmenge von THC (dem Wirkstoff in Cannabis, der den Rausch macht) am Arbeitsplatz erscheint?
- Wird es – ähnlich wie beim Alkohol – eine Restmenge geben, die im Straßenverkehr erlaubt ist? Und wenn ja, wo liegt diese Grenze?
- Wer darf wo und wieviel Cannabis anbauen?
- Wie werden Kinder und Jugendliche geschützt?
- Wer wird die Erneuerungen kontrollieren und welche Strafen können verhängt werden?
- Etc.

Was ist (voraussichtlich) zu erwarten?

Die bisher illegale Droge Cannabis soll unter bestimmten Bedingungen wie einer begrenzten Ausgabe von 25 Gramm sowie dem Anbau von bis zu drei Cannabispflanzen legalisiert werden. Entscheidend an dem Gesetzentwurf sei, dass sowohl der Eigenanbau als auch der gemeinschaftliche Anbau für Personen ab 18 Jahren erlaubt werden soll. Letzterer werde „unter dem Dach der Cannabis-Clubs“ und „unter bestimmten Bedingungen, die einerseits, den Sicherheitsanforderungen, die wir als Bundestag an dieses Gesetz stellen, Rechnung tragen und andererseits praktikabler machen“ stattfinden. Das Anpflanzen von Cannabis in Cannabis-Clubs soll erst ab Juli 2024 erlaubt sein.

Geplant ist, dass die Kontrolle dieser Bedingungen von „bestimmten Stellen in den Kommunen“ übernommen werden soll. „Wir gehen davon aus, dass die Bedingungen unter den klaren Definitionen, die es jetzt erst mal geben wird, dann auch entsprechend eingehalten werden. Ganz anders als auf dem Schwarzmarkt.“ Damit sei der Paradigmenwechsel nicht nur für den Jugend- und Gesundheitsschutz gut, sondern entlaste auch die Polizei und die Justiz.



Ziel: Gesundheitsschutz

Die Gefährdung der Substanz Cannabis auf dem Schwarzmarkt steigt deutlich. „Auf dem Schwarzmarkt gibt es weder Jugendschutz noch Gesundheitsschutz. Das heißt, dieses Gesetzesvorhaben macht den Konsum sicherer.“ Auf dem Schwarzmarkt wisse man nicht, was man kaufe und konsumiere. „Das wäre, wie wenn Sie in der Kneipe sagen, ‚ein Glas Alkohol bitte‘ und Sie wissen nicht, kriegen Sie Bier oder Wodka.“ Dies mache für Wirkung und Nebenwirkung einen relevanten Unterschied. Denn auf dem Schwarzmarkt seien „erhebliche Streckmittel“ wie geriebenes Glas oder Haarspray im Umlauf. Diese synthetischen Cannabinoide seien sehr gefährlich. „Die Konsumierenden, die auf dem Schwarzmarkt ihr Cannabis beziehen, haben keine Ahnung, ist das enthalten oder nicht.“ Daher werde das Gesetz dem Gesundheitsschutz „deutlich dienen“.

Sie haben Fragen zu Cannabis?

Gerne beantworten wir Ihnen, Ihren Führungskräften, Azubis und Mitarbeitenden Fragen zu Cannabis und zum bisherigen Stand der Gesetzeslage. Sprechen sie uns gerne für Impulsvorträge oder Workshops an!

Zu guter Letzt...

„Gesundheit ist der Sonnenschein der Seele.“

Edward Young



Textquellen: <https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2023/kw48-interview-kappert-gonther-980572>,
<https://www.zeit.de/politik/deutschland/2023-12/cannabis-legalisierung-2024-kiffen-gesetz>,
abgerufen am 16.01.2024

Bildquellen: www.unsplash.com oder eigene