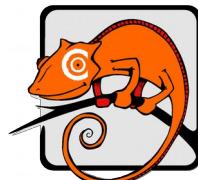


# **Gesundheitsförderung und Suchtprävention**

**im Kontext Schule**

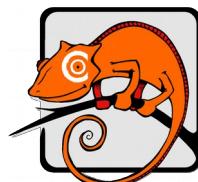
Katharina Tietz  
**Chill out e.V. Potsdam**  
**Fachstelle für Konsumkompetenz**

**13. November 2019**



# **Themen**

- 1. Chill out Fachstelle für Konsumkompetenz**
- 2. Suchtprävention Gesundheitsförderung**
- 3. Statistiken und aktuelle Zahlen**
- 4. Praxis - Präventionsprogramme**
- 5. Sucht?**



# **Chill out**

# **Fachstelle für Konsumkompetenz**



# **Auftrag der Fachstelle für Konsumkompetenz:**

**Durchführung von Suchtprävention und  
Gesundheitsförderung für Kinder, Jugendliche  
und junge Erwachsene (bis 27 J.) in der  
Landeshauptstadt Potsdam**



# Fachstelle für Konsumkom- petenz Potsdam

## Information

## ANGEBOTE

### Mediothek

Literatur  
Filme  
Ausstellung

### Infomaterial

Flyer  
Broschüren

### Internet

Homepage  
E-Mail-  
Kontakt

## PRÄVENTION

### Kita

Eltern-Kind-/  
Familien-  
Zentren

### Schule

Grundschule  
Sekundarst. I  
Sekundarst. II  
Hort

### Jugend

Ausbildung  
Freizeit  
Nachtleben  
Kultur

## Beratung & Fortbildung

## Strukturelle Entwicklung und Vernetzung

### BERATUNG

Drogenberatung  
Angehörige  
Vermittlung

### FORTBILDUNG

Fachberatung  
Seminare  
Workshops

### Ehrenamt

Coop-Stoff-  
gemenge/  
Verein

### Praktika

Studierende  
Schüler\*innen

### Netzwerk

Gremien  
Arbeitskreise



# **Suchtprävention Gesundheitsförderung**



# Moderne Suchtprävention ...

...geht davon aus, dass

- der Konsum von (legalen und illegalisierten) Drogen immer Risiken mit sich bringt, die sich nicht ausschalten, aber minimieren lassen
- die Vermittlung eines risikoarmen, gesundheitsförderlichen Umgangs mit (legalen) suchtrelevanten Stoffen und Verhaltensweisen möglich ist
- gezielte Strategien Abstinenz unterstützen und zu weniger Konsum führen



# Suchtprävention

## Strategien

Aufklärung

eigene Regeln  
entwickeln

Selbstkontrolle

Genussfähigkeit  
entwickeln

Selbsterfahrungen

Schadensminimierung  
und Begleitung

→ Risiko- und Konsumkompetenz



# Ziel

- ✓ Förderung einer gesunden psychosozialen Entwicklung
- ✓ langfristige Implementierung von Gesundheitsförderung/  
Suchtprävention in den Einrichtungen

→**Gesundheitsfördernde Einrichtungen**



# **Ansatz**

→ Förderung von Lebenskompetenzen

→ Stärkung von Schutzfaktoren



# Lebenskompetenzen

→ **Ich-Gefühl**

(z.B. Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein)

→ **Bewältigungsfähigkeit**

(z.B. Umgang mit Konflikten und schwierigen  
Lebensereignissen)

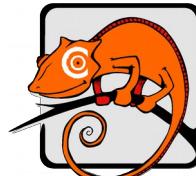
→ **Soziale und emotionale Kompetenzen**

(z.B. Emotionsentwicklung und Kontakt- und  
Kommunikationsfähigkeit)



# Schutzfaktoren

- positive Eltern-Kind-Interaktion
- entwicklungsförderndes stabiles soziales Umfeld (Familie/Kita/Schule)
- wertschätzende Grundhaltung/Erziehungsverhalten der Bezugspersonen
- Selbstbewusstsein
- Konfliktfähigkeit
- Frustrationstoleranz
- gute Kontaktfähigkeit (Gleichaltrige)
- Kommunikationsfähigkeit (Sprachentwicklung)
- Genuss- u. Erlebnisfähigkeit
- viele verschiedene Bewältigungsstrategien



# Emotionale Kompetenz

Fähigkeit zum Umgang mit Gefühlen durch:

- Ausdruck verbal und nonverbal (eigenes Vermögen sowie erkennen bei anderen)
- Wissen (Was passiert mit mir? Was löst welches Gefühl aus?)
- Regulierung (innere und äußere Strategien, um mit den Gefühlslagen umzugehen)



# Soziale Kompetenz

- Effektivität in sozialen Interaktionen
- Fähigkeit zur Bildung positiver Beziehungen zu Gleichaltrigen
- Selbstmanagement
- Kooperationsfähigkeit
- Anerkennen sozialer Regeln
- positive Selbstbehauptung und Durchsetzungsfähigkeit



# **Entwicklungsaufgaben im Kindesalter**

## **Personenbezogen:**

- Emotionsentwicklung (z.B. Ausdruck und Umgang mit Gefühlen)
- Verhalten (z.B. Erkennen von Gefahren für sich und andere)

## **Peerbezogen/Soziale Aufgaben (Kiga/Schule):**

- Agieren als Gruppenmitglied (z.B. Teilen, Zuhören)
- Empathie zu Gleichaltrigen (z.B. Zeigen von Mitgefühl)
- Entwicklung von Aufmerksamkeit/Mitarbeit
- Fähigkeit zu artikulieren, was man mag und nicht mag

## **Familien-/Gesellschaftsbezogen:**

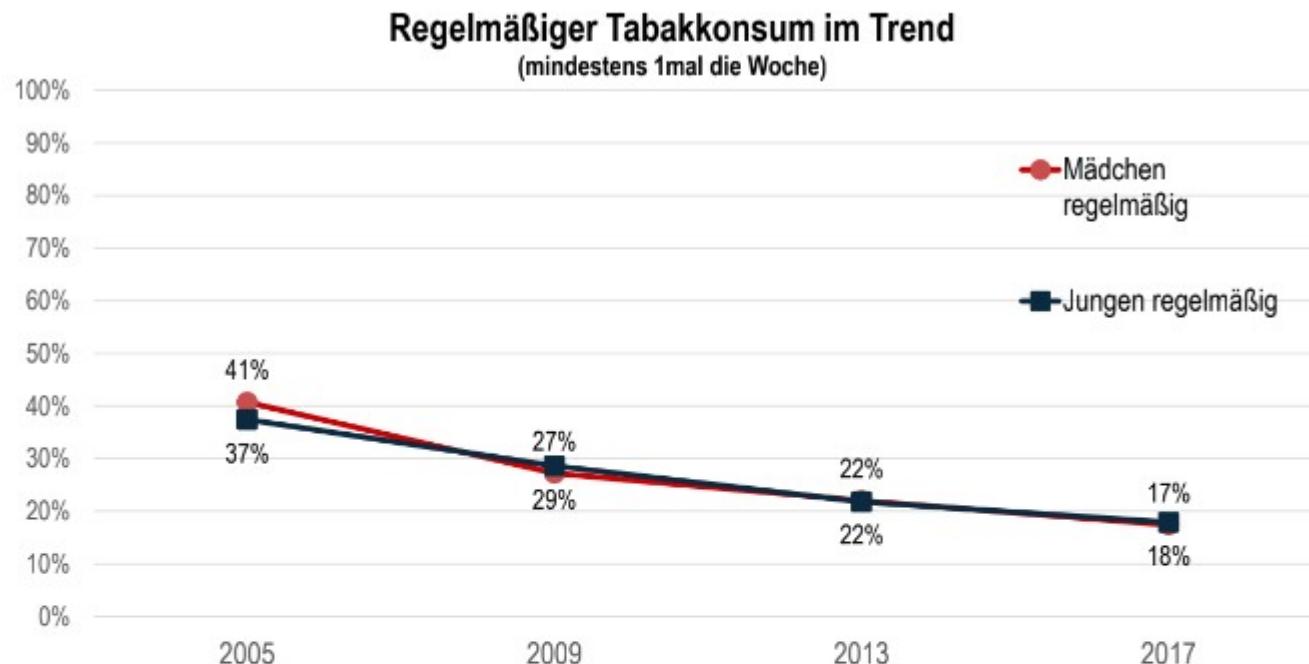
- Zugehörigkeitsgefühl entwickeln, sich als Familienmitglied wahrnehmen
- Vielfältigkeit der Gesellschaft wahrnehmen und Verantwortung übernehmen



# **Statistiken / aktuelle Zahlen**



## 2.1 Tabakkonsum

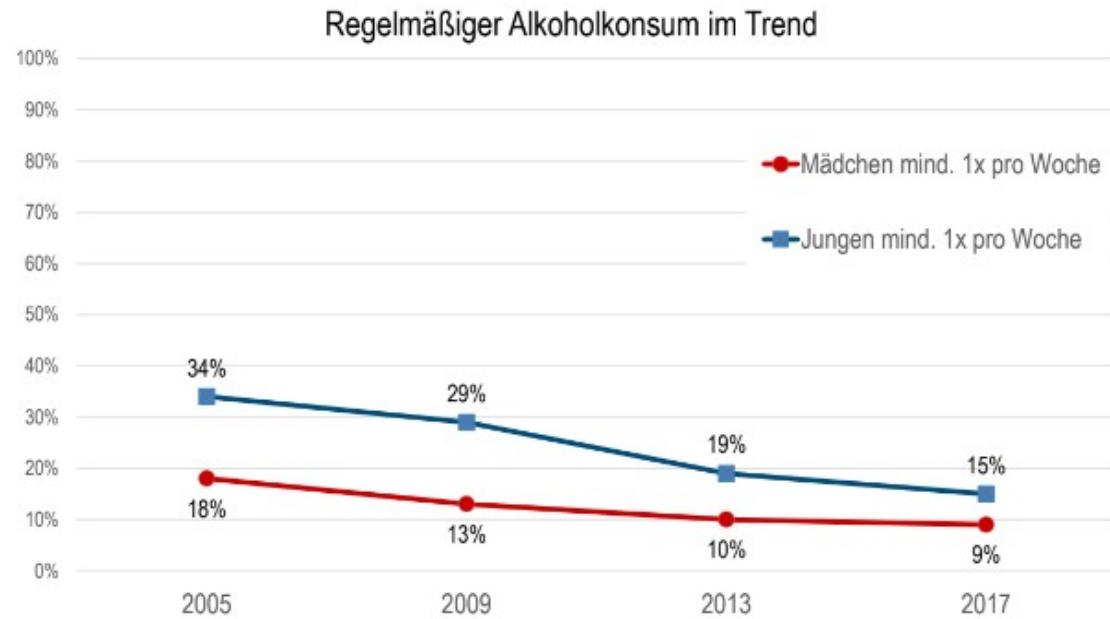


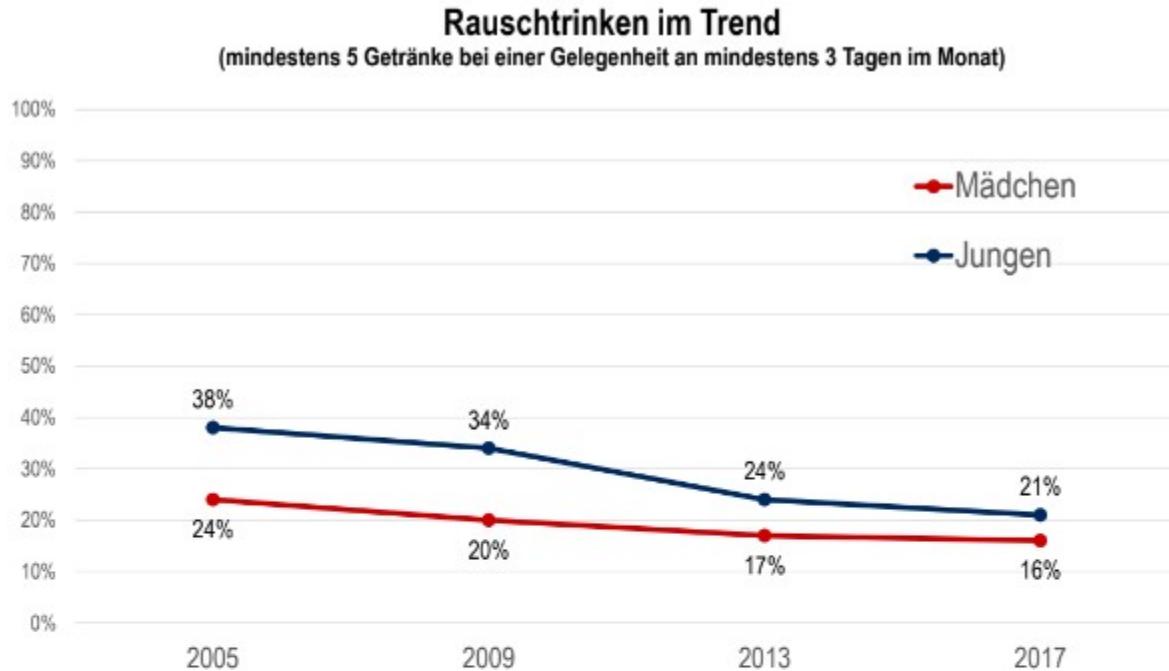
In den vergangenen 12 Jahren ist der regelmäßige Tabakkonsum bei beiden Geschlechtern stark zurückgegangen. 2005 rauchten noch 41 % der Mädchen und 37 % der Jungen mindestens einmal die Woche. Bei dieser Frage weist der tägliche Konsum die höchsten Werte auf. 2017 rauchten nur noch etwa 17 % der Jugendlichen in den 10. Klassen. Der große Rückgang kann aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass in absoluten Zahlen immer noch etwa 4.000 Jugendliche regelmäßig rauchen und sich damit massiv schädigen.

Das heißt, aus einer Public Health Perspektive kann die Gesundheit der Bevölkerung weiter stark verbessert werden, wenn der Trend zum Nichtrauchen fortgeführt werden kann. Denn nach wie vor ist die Gruppe der Jugendlichen mit riskantem Verhalten absolut gesehen groß.



## 2.2 Alkoholkonsum





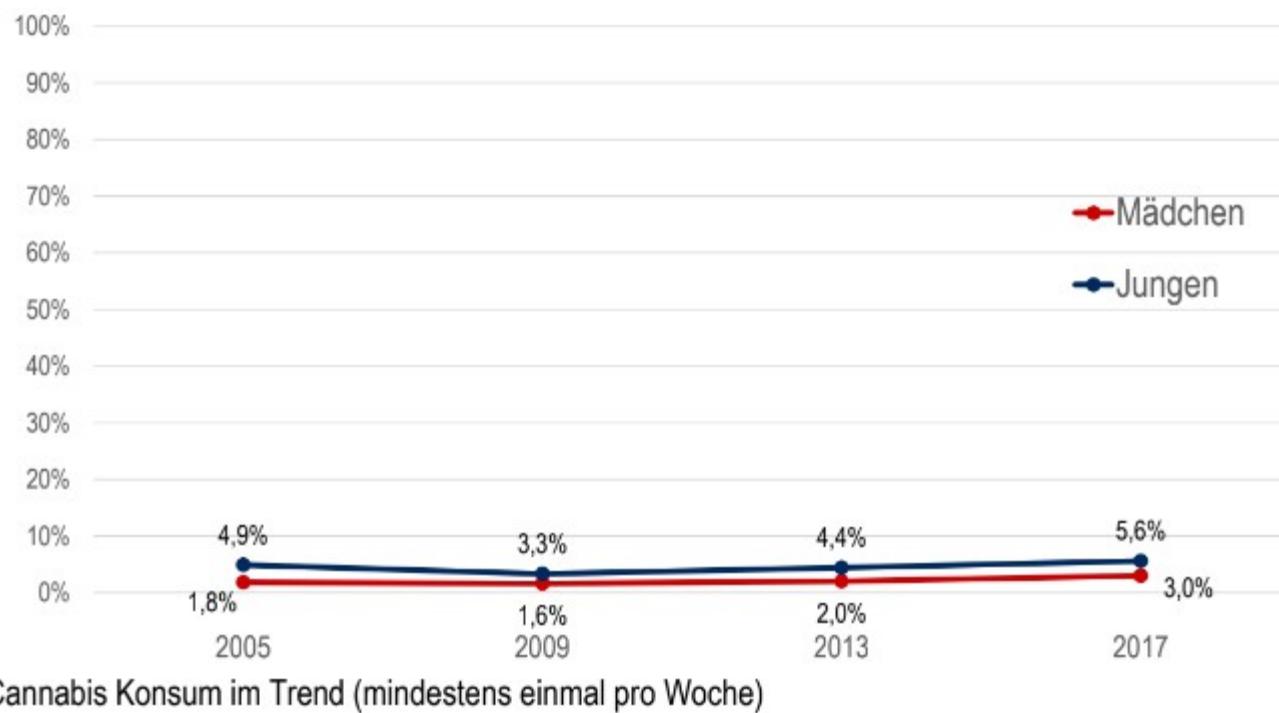
Das Rauschtrinken wird wie bei anderen Studien auch als Konsum von mindestens 5 Getränken bei einer Gelegenheit an mindestens 3 Tagen im Monat. Also kurz gesagt: sich an mindestens 3 Tagen im Monat betrinken.

Das Rauschtrinken ist von 2005 bis 2017 von 38 % auf 21 % bei den Jungen zurückgegangen. Bei den Mädchen wird ein Rückgang von 24 % auf 16 % beobachtet. In absoluten Zahlen kann man annehmen, dass auch noch 2017 knapp 4.000 Schülerinnen und Schüler in der Klassenstufe 10 in Brandenburg ein riskantes Rauschtrinken pflegen.

Wer schon früh in der Jugend und wer über längere Zeiträume häufiger viel Alkohol trinkt, ist besonders gefährdet, abhängig von Alkohol zu werden. Von daher ist dieses Ergebnis auch wieder ein Blick in die Zukunft der Jugendlichen. Wenn der bisherige Trend fortgesetzt wird, gibt es gute Chancen, dass der Anteil alkoholkranker Menschen künftig sinken wird.



## Regelmäßiger Cannabiskonsum im Trend (mindestens 1 mal pro Woche)

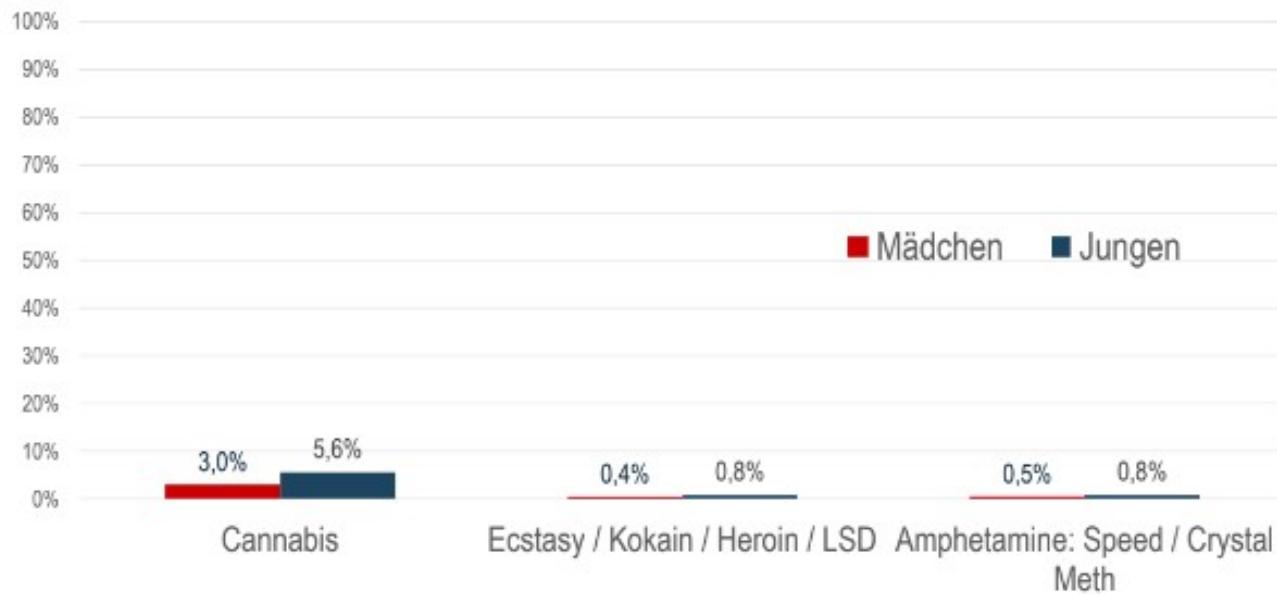


Zwischen 3 % und knapp 6 % der Brandenburger Schülerinnen und Schüler konsumieren regelmäßig Cannabis, d.h. auch bei dieser Frage, sie nehmen die Droge mindestens 1mal die Woche. Jungen konsumieren häufiger als Mädchen (ähnlich wie bei Alkohol) und es ist ein Anstieg auf niedrigem Niveau zu verzeichnen. In absoluten Zahlen geht es um ca. 800 Jugendliche in der Klassenstufe 10 mit eindeutig riskantem Konsum.



## Konsum illegaler Substanzen 2017

(mindestens 1 mal pro Woche)



## Konsum illegaler Substanzen 2017 (mindestens einmal pro Woche)

In 2017 wurde die Frage nach den Amphetaminen / Methamphetamine bei den illegalen Drogen erstmals separat gestellt. Etwa ein 0,5 % der Befragten gibt an, diese Drogen regelmäßig (mind. 1mal die Woche) zu verwenden. In absoluten Zahlen: es geht um ca. 100 Jugendliche im ganzen Land. Eine Auswertung, in der die drei Landkreise im Süden, EE, SPN und OSL mit den anderen Kreisen im Land verglichen wurde, erbrachte hier keine Häufung im Süden Brandenburgs.



# **Praxis / Präventionsprogramme**



# Sternstunde

Ein gesundheitsförderndes  
Gruppenangebot für Kinder in  
suchtbelasteten Familien



# Weitere Programme und Projekte (Auswahl)



KLASSE 2000 - Programm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule  
<https://www.klasse2000.de/>



KLARSICHT Parcours - BZgA  
Mitmach-Parcours zu Alkohol und Tabak ab 8. Klasse  
<https://www.klarsicht.bzga.de/>



TOM & LISA - Workshop zur Alkoholprävention für 7./8. Klasse  
<https://www.villa-schoepflin.de/tom-lisa.html>



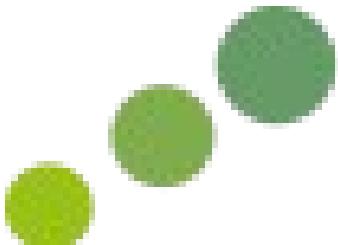
# Weitere Programme und Projekte (Auswahl)



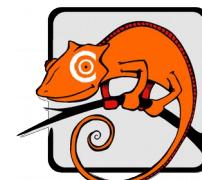
CANNABIS QUO VADIS? - interaktiver Präventionsparcours zum Thema Cannabis für 13-17-Jährige Schüler\*innen  
<https://www.villa-schoepflin.de/cannabis-quo-vadis.html>



NETPILOTEN - peerbasiertes Präventionsprogramm zum Thema Medien-, Computerspiel- und Internetgebrauch  
<https://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/>



REBOUND-Life Skills Programm für junge Menschen und ihre Begleiter\*innen zum Thema Stärken und Risko im Umgang mit Alkohol und anderen Drogen  
[www.my-rebound.de](http://www.my-rebound.de)



# Weitere Angebote

- Unterstützung und Prozessbegleitung von Schulen bei der strukturellen Verankerung von Gesundheitsförderung
- Zusammenarbeit mit den Schulsozialarbeiter\*innen (Paragraph 13 / Stiftung SPI )
- Kooperation auf kommunaler Ebene in Gremien und Arbeitskreisen
- Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt bei der Etablierung stadtweiter Maßnahmen zur Gesundheitsförderung



# Weitere Angebote

- Beratung zu den Themen Konsum, Umgang mit Substanzen und stoffungebundenen Verhalten und Substanzgebrauchsstörungen, ... für:
  - Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
  - Eltern, Geschwister, Freund\*innen
  - Multiplikator\*innen
- Offene Beratungszeiten:
  - Dienstags 14 - 19:30 Uhr
  - Mittwochs 17 - 19:30 Uhr
  - Donnerstags 14 - 19:30 Uhr



# Sucht?



# **Abhängigkeit (Sucht) ist ...**

**... ein zwanghaftes Verlangen**

nach bestimmten **Substanzen oder Verhaltensweisen**, die

**erwünschte Empfindungen auslösen** oder

**Missemmpfindungen vorübergehend lindern** und

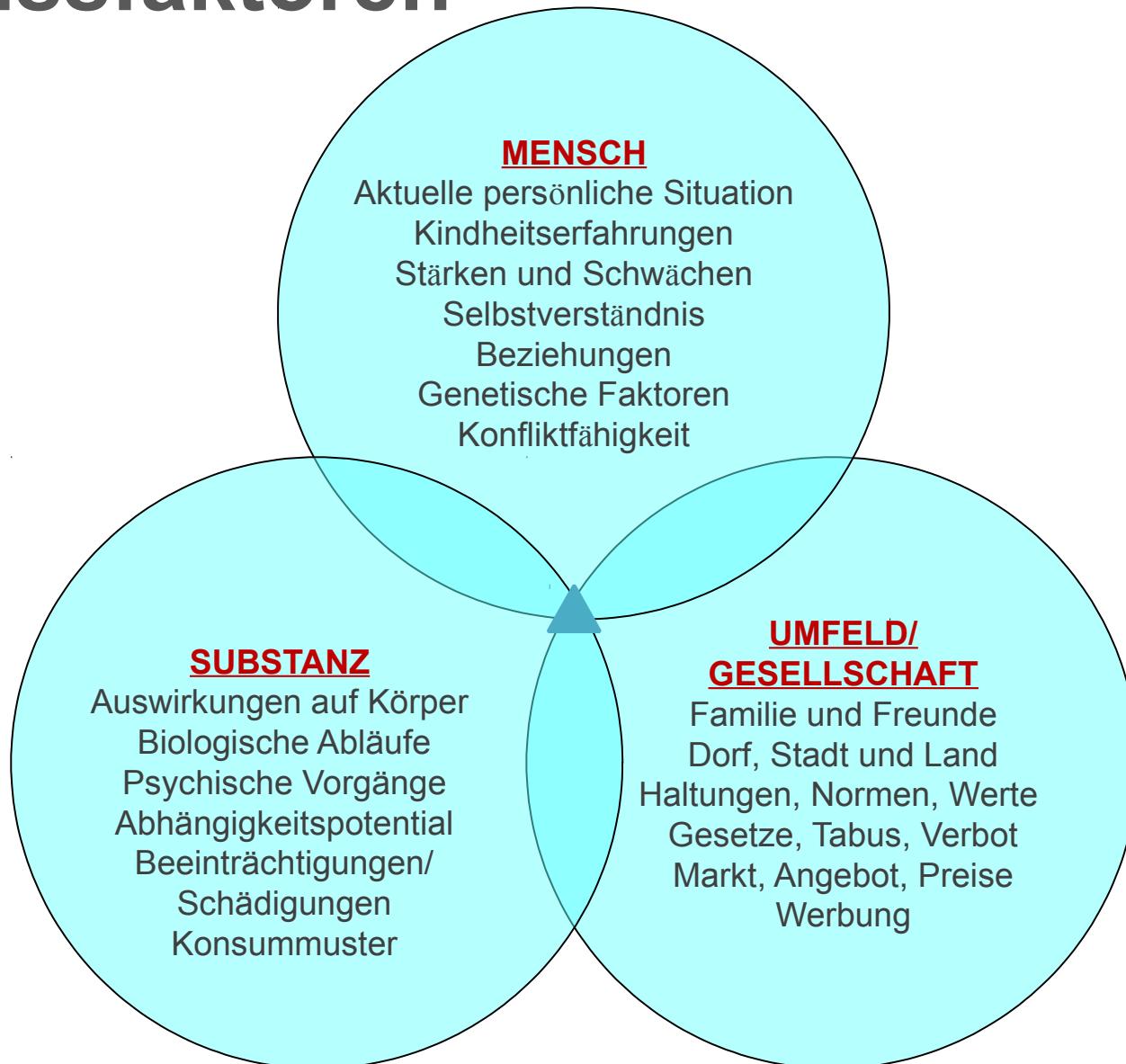
die weiter konsumiert oder **beibehalten** werden,

obwohl **negative Konsequenzen**

für die eigene Person oder andere damit verbunden sind.



# Einflussfaktoren



# Kinder in Familien mit dem Thema Sucht

- Mehr als 2,6 Millionen Kinder in Deutschland leben mit suchtkranken Eltern.
- Fast jedes sechste Kind kommt aus einer Suchtfamilie.
- Im Erwachsenenalter entwickeln ...
  - ... ein Drittel eine stoffliche Abhängigkeit
  - ... ein Drittel psychische oder soziale Störungen
  - ... ein Drittel scheinbar keine sichtbaren Schädigungen,  
viele von ihnen kämpfen jedoch mit Depressionen, Ängsten,  
psychosomatischen Störungen und nichtstofflichen Abhängigkeiten.



# Kontakt

**Chill out**

Fachstelle für Konsumkompetenz

freiLand Haus 1  
Friedrich-Engels-Straße 22  
14473 Potsdam

Fon 0331.287 912 58  
E-Mail [chillout@chillout-pdm.de](mailto:chillout@chillout-pdm.de)  
[www.chillout-pdm.de](http://www.chillout-pdm.de)  
[www.facebook.com/chillout.potsdam](http://www.facebook.com/chillout.potsdam)

