

# ZEITUNG

## Die Zeitung für Suchtprävention

### EDITORIAL

#### Liebe Leser\*innen,

der Sommer geht in's Land, nicht aber die teils noch immer heftigen Kontroversen um das am 1. April in Kraft getretene neue Cannabisgesetz. In der nunmehr 60. Ausgabe der ZEITUNG haben wir uns angeschaut, was die Teil-Legalisierung für einige unserer zentralen Arbeitsgebiete bedeutet – welche Fragen bleiben, aber auch welche Möglichkeiten sich abzeichnen.

Weiterhin möchten wir Ihnen den *Mediencoach* vorstellen: ein brandneues Projekt von SUCHT.HAMBURG und der Techniker Krankenkasse, das die Medienkompetenz und Gesundheit von Jugendlichen, Eltern und Fachkräften fördern will.

Welche Bedeutung und welche positiven Effekte auf Kinder und Jugendliche das Einüben sogenannter „Life Skills“ hat, lesen Sie in unserem Artikel über Lebenskompetenz-Trainings in der schulischen Suchtprävention.

Darüber hinaus finden Sie in dieser Ausgabe Informationen über die *Zukunftswerkstatt Suchtprävention* und ein ausführliches Interview zur Verselbständigungs-Einrichtung *GET OUT!*

Ihnen allen einen guten Spätsommer und eine interessante Lektüre,

Barbara Laufer  
SUCHT.HAMBURG

### ► NEUE CANNABISGESETZGEBUNG

## KCanG – Herausforderungen und Chancen in der Suchtprävention

### Nach der Teil-Legalisierung – offene Fragen und neue Räume

Mit Inkrafttreten des neuen Konsumcannabisgesetzes (kurz: KCanG) hat sich grundsätzlich der formale Rahmen geändert: Statt Betäubungsmittelgesetz und strafrechtlicher Konsequenzen ist der Umgang mit und Anbau von Cannabis für Erwachsene zum Eigenkonsum unter Einhaltung vorgegebener Regelungen nun straffrei und damit entkriminalisiert. Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren bleiben der Erwerb, Besitz und Anbau verboten.

Welche Auswirkungen hat das neue Gesetz auf die Präventionsbereiche Schule, Familie, Betriebe und Verkehr?

### Lebenswelt Schule

Das Thema Cannabiskonsum unter Jugendlichen machte vor den Schultoren noch nie halt. Formal bleibt nach der Gesetzesänderung alles, wie es war: In der Schule und in deren Sichtweite ist der Umgang mit Cannabis weiterhin verboten. Dies betrifft Schüler\*innen aller Altersgruppen (auch Ü18), das schulische Personal und auch Dritte.

Seit Jahrzehnten ist Cannabiskonsum ein Thema für die Prävention und Frühintervention in der Schule. Die öffentliche Diskussion um die mögliche

Legalisierung, die seit vielen Jahren zum Teil sehr emotional und polarisiert geführt wurde, aber auch die alten Mythen aus den 1970ern, haben die Risiken des Konsums für Kinder, Ju-

liche sowie generell Suchtmittelkonsum und seine Folgen ganzheitlicher im Rahmen einer „guten gesunden Schule“ zu betrachten. Es könnte sich erleichternd auswirken, dass das The-



Foto: Nate Kudlich / pixabay.com

gendliche und junge Menschen oftmals bagatellisiert. In der schulischen Prävention geht es seit langem um altersangemessene Angebote ohne erhobenen Zeigefinger, die Schüler\*innen ermöglichen, sich sachgerecht und kritisch mit dem Thema auseinanderzusetzen, lernen nein zu sagen und frühzeitig Hilfemöglichkeiten kennenzulernen.

### Chancen für frühe Interventionen

Möglicherweise schafft das neue Gesetz mehr Raum für ein grundlegendes Verständnis, Kinder und Jugend-

ma Strafrecht nicht mehr im Vordergrund steht und dafür noch verbindlicher als bisher Frühinterventionsangebote umgesetzt werden können.

Vielleicht vereinfacht dies auch die Kommunikation mit den Schüler\*innen und den Sorgeberechtigten, weil es darum geht, dass Schule ein sicherer Ort für alle sein muss und hier der Umgang mit Suchtmitteln nicht stattfinden darf. Und falls er doch vorkommt, wissen alle Beteiligten um Regelungen, Konsequenzen und Unterstützungsangebote, anstelle dass aus-

[Fortsetzung auf Seite 2]



SEITEN 4 + 5

**Medienkompetenz:**  
Neues Projekt *Der Mediencoach*  
knüpft Kontakte in die Gaming-Szene

**Interview: GET OUT!**  
Das cleane Haus hilft jungen Menschen beim Schritt in die Selbstständigkeit



SEITE 7

schließlich Ängste um mögliche Strafverfahren im Vordergrund stehen.

Dabei ist zu wünschen, dass sich nicht in Details verstrickt wird wie etwa „Kiffen außerhalb der Sichtweite von Schule ist doch erlaubt“ oder „Ich bin schließlich volljährig“. Von schulischer Seite sollte zudem klar formuliert werden, dass der gesamte Schulalltag „suchtmittelfrei“ verbracht wird – inklusive Freistunden oder etwa Wegstrecken zwischen verschiedenen Schulstandorten.

### Elterarbeit und Elternberatung

Für Eltern wirft die Teil-Legalisierung Unsicherheit und Sorgen auf: Probiert mein Kind nun Cannabis aus, weil es vermeintlich genauso legal ist wie Alkohol? Wie reagiere ich, wenn mein Kind unter 18 Jahren Cannabis probieren möchte? Und was mache ich, wenn es sich selbst Pflanzen anschaffen möchte?

Mit all diesen Fragen wächst die Herausforderung, sich als Eltern gut und fortwährend zu informieren, um mit dem Nachwuchs auf guter Basis über die „neue“, für Erwachsene legale Droge ins Gespräch zu kommen. El-

tern und konsumfreie Zonen und Zeiten im Alltag betrifft.

Bei all den offenen Fragen aber bleibt eine klare Botschaft: Eltern sollten ihr Kind schützen und ihm ein Vorbild sein. Es hilft, im Gespräch mit den Kindern und mit anderen Eltern zu bleiben. Und auch, wenn es sich um eine ab dem 18. Lebensjahr legalisierte Substanz handelt, sollten Eltern Grenzen setzen. Dies schafft sowohl für die Erwachsenen als auch für die Kinder mehr Sicherheit, wenn es um eine nicht immer greifbare neue Situation geht.

### Frischer Wind für die betriebliche Suchtprävention?

Auch auf die Arbeitswelt wirkt sich das neue Cannabisgesetz aus. So gibt es in vielen „Betriebsvereinbarungen zum Umgang mit Suchtproblemen“ nun rechtlichen Nachbesserungsbedarf. Steht dort etwa: „Das Mitbringen von alkoholischen Getränken und illegalen Drogen in den Betrieb ist untersagt“ müssen die Verbotsregeln jetzt entsprechend angepasst werden, da Cannabis nicht mehr im Betäubungsmittelgesetz steht, folglich keine illegale Substanz mehr ist.

erkennbar unter dem Einfluss psychoaktiver Substanzen steht und dadurch die Arbeitssicherheit gefährdet – ganz gleich, um welche psychoaktive Substanz es sich dabei handelt.

Auch die Beschäftigten stehen in der Pflicht, denn sie dürfen sich laut Vorschrift der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) „durch den Konsum von Alkohol, Drogen oder anderen berauschenden Mitteln nicht in einen Zustand versetzen, durch den sie sich selbst oder andere gefährden können“. Das schließt nun natürlich den Konsum von Cannabis ein. Wer dagegen verstößt, muss mit arbeitsrechtlichen Konsequenzen rechnen – hat aber auch ein Anrecht auf die Fürsorge des Betriebs.

In betrieblichen Schulungen sollte vermittelt werden, welchen Einfluss Cannabis auf die Leistungsfähigkeit und die Arbeitssicherheit hat. So zählt die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS e.V.) als mögliche Einschränkungen durch Cannabis unter anderem auf: starke Müdigkeit, Konzentrationsschwankungen und das Wahrnehmen irrelevanter Nebenreize. Und in diesem Zustand lässt sich eines ganz bestimmt nicht: sicher und gut arbeiten.

### KCanG und Straßenverkehr

Die Teil-Legalisierung von Cannabis warf zunächst auch Fragen im Hinblick auf den Grenzwert für THC im Straßenverkehr auf. Noch (Stand Redaktionsschluss Ende Juni) gilt der alte Grenzwert von 1,0 Nanogramm THC je Milliliter Blutserum. Anfang Juni hat die Bundesregierung aber beschlossen, dass der Grenzwert für Personen ab 21 Jahren zukünftig auf 3,5 Nanogramm angehoben wird. Dies entspricht etwa einem Wert von 0,2 Promille Alkohol. Wann genau allerdings diese Entscheidung in Kraft tritt, steht noch nicht fest. Klar ist nur: Für Personen unter 21 Jahren und Fahranfänger\*innen in der Probezeit bleibt in jedem Fall auch dauerhaft der alte Wert von 1,0 Nanogramm THC bestehen.

Im Rahmen des von SUCHT.HAMBURG durchgeführten Projekts *Mobil? Aber sicher!* zur Prävention von Rauschfahrten wird zukünftig ein noch stärkerer Fokus auf dem Thema Cannabis und Mischkonsum mit Alkohol liegen. Bei Cannabis ist ein „Heranrauchen“

an einen Grenzwert, ähnlich dem Promillewert von Alkohol, nicht möglich. Die aufgenommene Dosis THC schwankt stark und jeder Stoffwechsel reagiert individuell. Für Cannabis-konsumierende gilt deshalb per Gesetz ein komplettes Alkoholverbot im Ver-



kehr, sprich: selbst wenn der THC-Wert unter der dann gültigen und zulässigen Grenze liegt, gilt am Steuer 0,0 Promille – sonst wird es teuer und es droht ein Fahrverbot.

*Mobil? Aber sicher!* vermittelt daher eine klare Botschaft: nur „Punktnüchternheit“ minimiert das Sicherheitsrisiko im Straßenverkehr – unabhängig von der konsumierten Substanz.

**WEITERE INFOS ZUM NEUEN CANNABISGESETZ:**

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/cannabis/faq-cannabisgesetz>



tern stehen vor der Aufgabe, der Neugier ihrer Kinder über den Konsum einen sicheren Rahmen zu geben und gleichzeitig notwendige Grenzen auszuzeichnen – ähnlich, wie sie es vielleicht bereits mit dem Thema Alkoholkonsum machen. Eine wichtige Rolle spielt dabei die persönliche Haltung zum Umgang mit legalen Substanzen. Hier sind Eltern in Zukunft noch mehr gefragt, ihren eigenen Alkohol- und Cannabiskonsum zu reflektieren, zum Beispiel was riskante Konsum-

Viele Führungskräfte haben jetzt Fragen, ob und wie sich die neuen rechtlichen Rahmenbedingungen auf ihre Rolle als Vorgesetzte\*r auswirken. Das derzeit große Interesse der Betriebe am Thema Cannabis birgt neue Chancen für die betriebliche Suchtprävention, mehr Gehör für ihre Inhalte und Botschaften zu bekommen. Ein Großteil dieser Inhalte ändert sich durch das neue Gesetz nicht: So oder so muss die Führungskraft unverzüglich handeln, wenn ein\*e Beschäftigte\*r



**Andrea Rodiek,**  
SuchtPräventions-Zentrum (SPZ)



**Katrin Vlaar,**  
jugend.drogen.beratung.kö



**Peter Spahlinger,**  
SUCHT.HAMBURG



**Cathrin Tettenborn,**  
SUCHT.HAMBURG



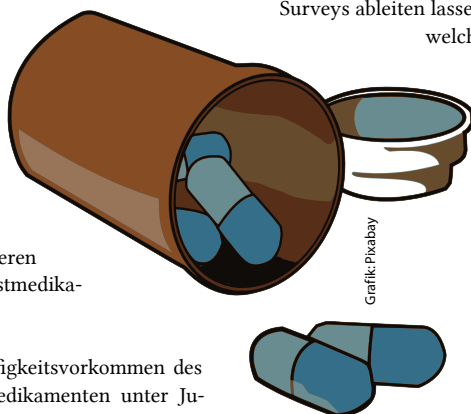
► DZSKJ-FACHTAGUNG 2024

# Medikamentenkonsument und -missbrauch bei Kindern und Jugendlichen

Immer mehr Jugendliche konsumieren Medikamente ohne Verschreibung mit der Absicht, psychoaktive Effekte zu erzielen. Neben Alkohol, nikotinhaltenen Produkten und Cannabis gehören Medikamente zu den am häufigsten genutzten psychotrop wirksamen Substanzen im Jugendalter.

Ein typisches Konsumierendenprofil gibt es nicht. Betroffene Mädchen und Jungen kommen aus allen geschäftlichen und sozialen Lagen und Milieus. Kulturelle Aspekte und der Umgang mit Medikamenten in der Familie scheinen auf die Verfügbarkeit und Attraktivität des Medikamentenkonsument Einfluss zu nehmen. Die Motive für den Konsum von Benzodiazepinen, Opioiden, Stimulanzien und Anabolika variieren von hedonistischen Einstellungen bis hin zur Selbstmedikation von inneren und äußeren Belastungen.

Bisher gibt es keine gesicherten Daten zum Häufigkeitsvorkommen des nicht-verschreibungspflichtigen Konsums von Medikamenten unter Jugendlichen in Deutschland.



Dieser besorgniserregende Trend wirft viele Fragen auf, denen in der Fachtagung des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes und Jugendalters (DZSKJ) in Plenarvorträgen und Workshops nachgegangen werden soll. So wird zum Beispiel aufgegriffen, welche Trendanalysen sich aus Daten der Krankenkassen sowie aus Schüler\*innenuntersuchungen und epidemiologischen Surveys ableiten lassen oder wie Jugendliche die Medikamente beschaffen und welche Folgen der Konsum mit sich bringt.

Die DZSKJ-Online-Fachtagung „Medikamentenkonsument und -missbrauch bei Kindern und Jugendlichen“ findet am 9. September 2024 von 9.00 – 15.30 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung:



Sabrina Kunze,  
Deutsches Zentrum  
für Suchtfragen des  
Kindes und Jugendalters (DZSKJ)

<https://www.uke.de/kliniken-institute/zentren/deutsches-zentrum-fuer-suchtfragen-des-kindes-und-jugendalters/ueber-das-zentrum/fachtagung-dzskj/index.html>

► SUCHTPRÄVENTION IN HAMBURG NEU GESTALTEN

# Zukunftswerkstatt Suchtprävention

Vom 1. bis 3. November 2023 fand die *Zukunftswerkstatt Suchtprävention Hamburg* statt.

In dem moderierten Workshop entwickelten 68 Akteur\*innen der Hamburger Suchtprävention Ideen und Strategien, um die Suchtprävention in Hamburg auf die gesellschaftlichen und gesundheitspolitischen Heraus-

forderungen der kommenden zehn Jahre vorzubereiten.

Aus den Arbeitsergebnissen soll eine Gesamtstrategie für die Hamburger Suchtprävention entwickelt werden, die insbesondere auf Ganzheitlichkeit, Nachhaltigkeit, Partizipation, Entstigmatisierung, Qualifizierung von Fachkräften und Qualitätssicherung ausge-

richtet sein soll. Als zentrale Voraussetzung für die Umsetzung dieser Ziele wurde eine verbesserte Vernetzung der Akteur\*innen und Einrichtungen sowie eine verbesserte Übersichtlichkeit der Angebote für Hilfesuchende und für Einrichtungen identifiziert.

Zur weiteren Ausarbeitung und Umsetzung der Ergebnisse der Zukunftswerkstatt bildeten sich außerdem Arbeitsgruppen, die durch die Ständige Arbeitsgruppe Suchtprävention (STAGS) der Sozialbehörde koordiniert werden.

Die Zukunftswerkstatt wurde vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) in Kooperation mit SUCHT.HAMBURG, dem SuchtPräventionsZentrum (SPZ)/LI und dem Referat Suchthilfe und Suchtprävention der Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration durchgeführt und durch die Hamburgische Investitions- und Förderbank (IFB) gefördert.

Die Ergebnisse der Zukunftswerkstatt Suchtprävention Hamburg sind in einem Memorandum dokumentiert, das für Interessierte kostenfrei auf der Website des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters zum [Download](#) bereitsteht:



<https://www.uke.de/kliniken-institute/zentren/deutsches-zentrum-fuer-suchtfragen-des-kindes-und-jugendalters/ueber-das-zentrum/aktuelles/index.html>



Silke Diestelkamp,  
Deutsches Zentrum  
für Suchtfragen des  
Kindes und Jugendalters (DZSKJ)



Foto: DZSKJ



## ► MEDIENKOMPETENZ

# Der Mediencoach – ein neues Angebot zum gesunden Umgang mit digitalen Medien

Wie sollten wir am besten mit digitalen Medien umgehen? Verbringen wir - und vor allem unsere Kinder - nicht schon längst viel zu viel Zeit vor Bildschirmen? Wo beginnt eine exzessive Mediennutzung? Selbst erfahrenen Fachkräften bereiten diese und ähnliche Fragen Kopfzerbrechen. Ein neues Projekt von SUCHT.HAMBURG ergänzt nun bereits bestehende Angebote in Hamburg

## Medienkompetenz und Gesundheitsförderung

Gefahren und Potenziale von digitalen Medien zu erkennen und mit kreativen Projekten einen gesunden Umgang zu vermitteln, sind eine Herausforderung für den Arbeitsalltag. *Der Mediencoach* von SUCHT.HAMBURG, ein Projekt in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse, setzt an dieser Stelle mit praktischen Methoden zur Medienkompetenz- und Gesundheitsförderung an.

Beides ist eine gesamtgesellschaftliche Querschnittsaufgabe, bei der alle an einem Strang ziehen müssen. Deshalb spricht *Der Mediencoach* verschiedene Zielgruppen an – von Eltern bis hin zu pädagogischen Fachkräften – und bietet kreative Projekte und Workshops sowie praktische Tipps für die Mediennutzung. Inhaltlich setzt das neue Projekt auf drei unterschiedliche Schwerpunkte: „Healthy Gaming“ im eSport, „Medienfitness für Eltern“ und ein „Train-the-trainer“-Konzept für Fachkräfte und Multiplikator\*innen, das sich auch an bereits etablierten Methodensammlungen wie zum Beispiel dem *Medienuniversum* der TK orientiert.

Alle Bausteine werden in Kooperation mit lokalen Institutionen umgesetzt, um vor Ort eine gute Unterstützung bieten zu können. Darüber hinaus erfolgt eine Evaluation aller Module.

### Healthy Gaming im eSport

Von Mengen bejubelt werden wie ein Rockstar – und das auch noch fürs

Zocken! Viele Jugendliche träumen heute von einer Karriere als eSport-Profi, unterschätzen dabei aber leicht den Aufwand, den so eine Laufbahn mit sich bringt.

Teams und Vereine haben längst erkannt, dass neben dem digitalen Training auch Angebote zur Gesundheitsförderung geschaffen werden sollten. Um die Spielenden körperlich und geistig fit zu halten, müssen es aber nicht nur trockene Vorträge und „oldschool“ Rückenübungen in der Spielpause sein.

Doch wie können diese Angebote spielerisch, interaktiv und inklusiv gestaltet werden? Und wie findet dabei auch das Thema der Medienkompetenz einen Platz?

*Der Mediencoach* vernetzt dazu eSport-Teams aus ganz Hamburg und liefert praktische Ansätze und Anregungen für ein gesundes Zocken, die von den

Trainer\*innen und Spielenden sofort umgesetzt werden können.

Das Projekt unterstützt außerdem tatkräftig auf eSport- und Gaming-Veranstaltungen und hilft dabei, Jugendliche und junge Erwachsene lebensweltnah und unterhaltsam für Themen der Medienkompetenz und Gesundheit anzusprechen.

### Medienfitness für Eltern

Fachkräfte wissen, dass die Medienerziehung in der Familie oft knifflig sein kann. Bei den ganzen Angeboten im Internet kann man sich schnell überfordert fühlen und nicht so recht wissen, welche Ratschläge und Seiten eigentlich wirklich geeignet sind. Zudem widersprechen sich so manche Ratgeber, vor allem, wenn es um ein gutes Maß der Mediennutzungszeit geht. Für Elternabend fehlen neben dem stressigen Berufs- und Familienalltag oft die Zeit und Energie.

Deshalb unterstützt *Der Mediencoach* Eltern dabei, das Dickicht an Ange-



Illustration: kropekk.pl / pikabay.com

boten und Informationen zu ordnen und die Hürden der Medienerziehung in der Familie zu meistern, damit das nächste „Nur noch fünf Minuten!“ nicht in einem Streit endet.

Dafür werden unter anderem Online-Tools entwickelt, die Eltern ganz flexibel in ihren eng gestrickten Alltag integrieren und auch gemeinsam mit ihren Kindern jederzeit nutzen können.

Dazu gibt es jede Menge praktische Ideen für zu Hause, mit denen nicht nur die Medienkompetenz der Kinder, sondern auch die der Eltern gestärkt wird.

Für den direkten Austausch sollen außerdem regelmäßige Veranstaltungen stattfinden, auf denen sich Eltern mit Unterstützung von Expert\*innen untereinander zu ihren Anliegen austauschen können. Mit einfachen und niedrigschwelligen Methoden werden sie in ihren individuellen Kompetenzen gestärkt und ermutigt, in unbekannte Welten einzutauchen und Neues auszuprobieren.

Kein Elternteil muss dabei zum absoluten Medienprofi werden, denn die Grundbedürfnisse der Kinder und Jugendlichen nach Anerkennung, Gruppenzugehörigkeit und Entwicklung ändern sich trotz der rasanten technischen Entwicklung nicht.



Foto: u. jrmjwvymr / pikabay.com



## Fachkräfte und Train-the-Trainer-Konzept für Medienkompetenz

Neben Eltern möchte *Der Mediencoach* auch Fachkräfte und Multiplikator\*innen medienfit machen. Das Projekt ergänzt damit die bereits bestehenden Angebote an Fachkräfte-

Expert\*innen das gesamte medienpädagogische Repertoire und Know-how wieder verschwindet, sondern es macht die Arbeit mit digitalen Medien auch zu einer Teamaufgabe. Ein „Train-the-Trainer“-Netzwerk bietet außerdem eine dauerhafte Unterstützung, damit sich Fachkräfte und

gründe und Ideen für den Unterricht bieten Fortbildungsformate wie *Zocken, Chatten, Posten; How to buy drugs online; Social Media und Körperdiskriminierung* sowie *Ich zock doch nur! Mediennutzung von Jungen*, die teilweise in Vernetzung mit anderen Fachreferaten durchgeführt werden.

dienpädagogik hat das SPZ kurze Erklärvideos verfasst, die Schulen für Klassen-Elternabende nutzen können.

In Einzelberatungen von Sorgeberechtigten und Jugendlichen berät das SPZ viele Familien. Weiterhin unterstützt es Kolleg\*innen an Schulen in der Fallberatung oder in Krisensituationen.

Darüber hinaus gehören Lehrkräfte-Fortbildungen zur Früherkennung von exzessivem Medienkonsum und zur Gesprächsführung mit Betroffenen zum Angebot des SPZ.



schulungen, die von SUCHT.HAMBURG angeboten werden.

Im Rahmen des *Mediencoaches* werden interaktive Lernangebote entwickelt, die nicht nur trockene Theorie, sondern vor allem praxisorientierte Skills vermitteln.

Über ein „Train-the-Trainer“-Konzept setzt das Projekt auf Wissensnachhaltigkeit: Multiplikator\*innen und Fachkräfte und erhalten in praktischen Schulungen das nötige Knowhow, um ihren Kolleg\*innen in den Einrichtungen medienpädagogisches Handeln zu vermitteln. Grundlagen zur altersgerechten Mediennutzung, über Risiken im Netz und verschiedene Themenschwerpunkte sind in dem Konzept integriert.

Der Blick liegt vor allem aber auf spielerischen Medienprojekten, die ganz einfach in dem jeweiligen Setting mit Kindern und Jugendlichen in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Die medienpädagogische Arbeit soll in den Einrichtungen aber nicht alleine von den jeweiligen Trainer\*innen gestemmt werden, sondern auch von weiteren Kolleg\*innen, die vielleicht sogar zum ersten Mal in die Arbeit mit Medien hineinschnuppern.

So wird nicht nur verhindert, dass bei einem Stellenwechsel von einzelnen

Multiplikator\*innen miteinander austauschen und gemeinsam ihre Konzepte weiterentwickeln können.

Im Sinne von Medienkompetenz- und Gesundheitsförderung als gesamtgesellschaftlicher Aufgabe läuft auch *Der Mediencoach* nicht im Alleingang und baut auf ein stetig wachsendes Netzwerk an Kooperationspartner\*innen. So bietet etwa das SuchtPräventions-Zentrum (SPZ) des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung (LI) seit vielen Jahren Beratung, Fortbildung, Unterrichtsmaterial und Unterstützung für pädagogisches Fachpersonal und Eltern an.

### Angebote des SuchtPräventions-Zentrums für Schulen zur Prävention von exzessivem Medienkonsum

Verschiedene Fortbildungen für schulische Pädagog\*innen vermitteln Anregungen, um in Projekten und im Unterricht Schüler\*innen zu informieren und sich mit den Chancen und Risiken von Computerspielen und Social Media auseinanderzusetzen. Es gibt dazu vom SPZ erstelltes Unterrichtsmaterial für die Jahrgänge 4–6 (*Smart Kit – Module zur Prävention von exzessivem Medienkonsum*) und für die Altersstufen ab Jahrgang 7 (*Chancen und Risiken – ein Lernarrangement für die Jahrgangsstufen 7–10 und Berufsbildende Schulen*). Grundlagenwissen, Hinter-

Schulen können sich auch an das SPZ wenden, um interne Fortbildungen mit speziellen Themen genau an ihren Bedarf anpassen zu lassen und die Prävention in ihrem System gut zu verankern. Das SPZ hilft, ein Konzept zu erarbeiten und Angebote auch von anderen Einrichtungen zielgerecht in der Schule zu etablieren.

Ebenso unterstützt das SPZ Schulen bei der Gestaltung von Elternabenden, Elternberatung und in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Die Elternabende finden meist digital oder in hybrider Form statt, damit möglichst viele Erziehende die Möglichkeit haben, teilzunehmen. In Zusammenarbeit mit dem Referat Me-



Cathrin Tettenborn,  
SUCHT.HAMBURG



Sergej Klein,  
SUCHT.HAMBURG



Susanne Giese,  
SuchtPräventions-  
Zentrum (SPZ)

#### WEITERE INFOS:

##### **Der Mediencoach von SUCHT.HAMBURG und Techniker Krankenkasse Hamburg:**

<https://www.sucht-hamburg.de/praevention/projekte/der-mediencoach>



##### **Alle genannten Angebote des LI/SPZ finden Sie hier:**

<https://li.hamburg.de/fortbildung/themen-aufgabengebiete/suchtpraevention>



##### **MedienUniversum der TK Hamburg:**

<https://www.tk.de/lebenswelten/gesunde-schule/medienuniversum-medienbildung-in-der-grundschule-2077000>



► **LEBENSKOMPETENZ-TRAINING**

# Was Kinder stark macht – Life Skills in der schulischen Suchtprävention

Im vergangenen Jahr gehörten Fortbildungen zu Lebenskompetenzen (Life Skills) zu den am meisten besuchten Fortbildungen des SuchtPräventionsZentrums am LI Hamburg. Die hohe Nachfrage dokumentiert den großen Bedarf, den Lehr- und Fachkräfte in ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen wahrnehmen

## Umgang mit Stress und starken Gefühlen

Bei Mike (9 J.) beginnt jeder Schultag mit ein paar Minuten der Stille, in denen er darauf achtet, wie es ihm gerade geht, und sich dann an einen schönen Moment des gestrigen Tages erinnert. Celin (13 J.) weiß seit einem Rollenspiel, wie sie ihrem Bruder klarmachen kann, dass er anknöpfen soll, bevor er in ihr Zimmer kommt. Akim (16 J.) hat in einer Projektwoche gelernt, Stress wahrzunehmen und die heftigen Reaktionen seines Körpers zu verstehen. Außerdem probierte er Bewegungsübungen und Traumreisen aus, um Stress schneller wieder abzubauen.



Mit Projekten wie diesen engagieren sich viele Schulen verstärkt dafür, die deutlich spürbaren psychosozialen Folgen der Pandemie für Kinder und Jugendliche auszugleichen und Angebote zu machen, die über den fachlichen Unterricht hinausgehen. Für die Zukunft stellt sich die Frage, ob das Thema Life Skills auch nach Corona wichtig bleiben oder sogar noch mehr Raum in Schule finden sollte.

„Lebenskompetent ist, wer sich selbst kennt und mag, empathisch ist, kritisch und kreativ denkt, wer kommunizieren und Beziehungen führen kann, durchdachte Entscheidungen trifft, erfolgreich Probleme löst so-

wie Gefühle und Stress bewältigen kann“, definierte die WHO bereits in den 1990er Jahren. Sie benannte zehn Kernkompetenzen, die helfen, das eigene Leben zu steuern und mit Veränderungen in der Umwelt konstruktiv umzugehen.

## Lebenskompetenzen wirken sucht- und gewaltpräventiv

Ausgangspunkt war die Resilienz- und Salutogeneseforschung der beiden Jahrzehnte davor – hier wurde nicht mehr nur nach Ursachen für Erkrankungen geforscht wurde, sondern auch danach, was Menschen trotz widriger Umstände gesund erhält und sie befähigt, ihr Leben in die Hand zu nehmen.

Lebenskompetenzen fördern die körperliche und psychische Gesundheit. Sie bewahren signifikant davor, in selbst- und fremdschädigendes Verhalten abzugleiten.

Aus diesen Gründen stellen Life Skills die Basis für eine universelle Sucht- und Gewaltprävention in Schule und Berufsbildung dar. Sie sollten in allen Schulstufen geübt und durch spezifische altersangemessene Präventionsangebote (z. B. zu Alkohol, Cannabis, digitalen Medien, Essstörungen) ergänzt werden.

## Training von Life Skills als Teil des schulischen Erziehungsauftrags

Selbst- und Sozialkompetenzen sind darüber hinaus zentral für eine erfolgreiche Schul- und Berufskarriere.

Aktuelle Studien zum Thema Stress und psychische Gesundheit wie etwa die HBSC-Studie (2024) zeigen auf, dass die Hälfte der Mädchen und knapp ein Drittel der Jungs unter multiplen psychosomatischen Beschwerden wie

Kopf- und Bauchschmerzen oder Einschlafproblemen leiden.

Häufige Stressauslöser sind Leistungsdruck, ein dysfunktionales Selbstkonzept oder auch zwischenmenschliche Konflikte und Mobbing. Außerdem fühlen sich knapp die Hälfte der Jugendlichen durch die aktuellen weltweiten Krisen belastet und ein Drittel leidet infolgedessen unter Zukunftsängsten.

Life Skills gehören somit zu den zentralen Zukunftskompetenzen, die in Schule geübt werden sollten. Ihr Training ist Teil des Erziehungsauftrags von Schule und in den Aufgabengebieten der Hamburger Bildungspläne klar verankert.

Leider gibt es noch zu wenige Schulen, die dem angemessen Rechnung tragen und das Lebenskompetenztraining im schulinternen Curriculum verankern.

## MindMatters, Eigenständig werden und time4you

Zum altersgerechten Einüben von Lebenskompetenzen gibt es eine Reihe sehr empfehlenswerter Unterrichtsprogramme wie zum Beispiel *MindMatters* oder *Eigenständig werden*, zu denen das SPZ regelmäßig weiterbildet.

Beide Programme bieten fertige Unterrichtseinheiten und sind wissenschaftlich evaluiert. Sie sind in der Regel auf ein oder mehrere Schuljahre ausgelegt und erfordern regelmäßige, längere Zeitfenster zur Umsetzung.

Beim neuen Unterrichtsmaterial *time4you* dagegen dauern viele Übungen nur 5–10 Minuten – Ziel von *time4you* ist es, dass das Training von Lebenskompetenzen leicht und ritualisiert Teil des Unterrichtsalltags wird.



Mit freundlicher Genehmigung des LI Hamburg

Die Fortbildungen zu Lebenskompetenzen werden regelmäßig im SPZ/LI wie auch als schulinterne Fortbildungen angeboten. Sie sind offen für alle, die in Hamburg an Schule sowie in der Kinder- und Jugendarbeit tätig sind.



Stefan Krämer, LI Hamburg SuchtPräventions-Zentrum (SPZ)

## Fortbildungen zum Thema Life Skills am SPZ:

- ▶ *time4you* – Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung
- ▶ *time4you* – Glück und Selbstwert
- ▶ *time4you* – Kommunikation, Empathie und Gruppenentwicklung
- ▶ *time4you* – Problemlösen und Gruppenentwicklung
- ▶ *Eigenständig werden* (für Jg. 1–4 oder 5–6)
- ▶ *MindMatters*

Anmeldungen sind möglich über:  
<https://tis.li-hamburg.de/home>  
 sowie  
[www.suchtpraevention-fortbildung.de](http://www.suchtpraevention-fortbildung.de)





► AUF DEM SPRUNG INS EIGENE LEBEN

# GET OUT! – Das cleane Haus für junge Menschen in Hamburg

Interview mit Dominique Dahlmann, Leiter der Einrichtung  
*GET OUT! – Das cleane Haus für junge Menschen in Hamburg*

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Was genau ist das *GET OUT!*? Seit wann gibt es das Projekt?

**GET OUT!:** Die Einrichtung gibt es seit 2021. In einer Villa mit Garten bieten wir sechs Einzelzimmer für junge Volljährige, die clean leben können und kurz vor Schulabschluss, Ausbildung oder Studium stehen, aber trotzdem noch Unterstützung brauchen.

In der Regel bleiben die Jugendlichen ein Jahr plus x bei uns, je nach Hilfebedarf. Bei Aufnahme sollen sie höchstens 20 Jahre alt sein. Wir helfen bei allem, was ansteht, allerdings sollen die jungen Menschen bei uns auch schnell lernen, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Aus welcher Idee heraus ist das *GET OUT!* entstanden?

**GET OUT!:** Die Idee ist in der Fachklinik COME IN! entstanden. Sie resultierte aus der Beobachtung, dass junge Menschen häufig einen sehr guten Therapieverlauf haben, aber dann in eine Jugendhilfe-Einrichtung ohne Suchtschwerpunkt zurückkehren oder

in der alten Umgebung wieder schnell rückfällig werden. Eine solche Schwerpunkt-Wohngruppe gibt es zwar auch auf dem COME IN!-Gelände, aber unsere Jugendlichen sind im Idealfall schon kurz vor dem Absprung aus dem Hilfesystem, weil sie selbständiger und in der Regel älter sind. Deshalb passte unsere Einrichtung nicht auch auf das COME IN!-Gelände, weil dort noch zu engmaschig betreut wird.

Der Name *GET OUT!* bezieht sich nicht nur auf das Verlassen des Suchthilfesystems, sondern auch auf den Sprung raus ins eigene, selbständige Leben und dessen Gestaltung.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Was ist das Besondere am *GET OUT!*?

**GET OUT!:** Wir verbinden Jugend mit Suchthilfe, geben den jungen Menschen trotzdem viele Freiräume und stellen ihnen ein cleanes Haus zur Verfügung. Möglicherweise sind wir die einzige Einrichtung dieser Art in Deutschland. Diese Freiräume nutzen die Bewohner\*innen für sich, ihre persönliche und berufliche Entwicklung, aber auch für die Aufrechterhaltung der Hausgemeinschaft. Soziale Kontrolle untereinander, soziales Lernen miteinander und die Unterstützung von Peer zu Peer sind uns sehr wichtig.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Wie kommen Jugendliche zu Euch?

**GET OUT!:** Die Jugendlichen haben meistens eine stationäre Suchttherapie absolviert, das ist aber keine Aufnahmeveraussetzung. Sie sollten clean und trocken leben und eine Tagstruktur aufbauen können. Die Jugendlichen stammen in der Regel nicht aus Hamburg. Wir haben Anfragen aus ganz Deutschland. Junge Menschen mit Suchthintergrund müs-

sen oftmals ganz neu anfangen, dafür sind eine völlig neue Umgebung und ein komplett neues soziales und cleanes Umfeld sehr hilfreich.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Was sind die größten Herausforderungen – für das Projekt, für die Jugendlichen?

**GET OUT!:** Weil wir so besonders sind und mit Jugendämtern in verschiedenen Bundesländern zusammenarbeiten, gibt es immer wieder neue Fragestellungen, die es dann „learning by doing“ zu klären gibt. Ein Beispiel hierfür ist die Altersgrenze nach oben.



THERAPIEHILFE  
VERBUND

Für die jungen Menschen ist die größte Hürde der Wechsel vom geschützten Rahmen und vorgegebener Struktur der Therapie hin zu freizügigem und selbst gestaltetem Leben bei uns. Das soziale Miteinander zu üben, trotzdem selbstständig zu wohnen und sich zu arrangieren, ist eine Leistung. Offen mit sich selbst und zu den anderen zu sein, auch Rückfälle offen zu legen und diese mit Unterstützung der anderen zu reflektieren und zu bearbeiten, ist nicht immer einfach.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Was wünscht Ihr Euch für Eure Arbeit für die Zukunft?

**GET OUT!:** Unsere Jugendlichen haben schon sehr viel erreicht, wenn sie es zu uns schaffen. Eine große Hürde vor dem Absprung ist aber auch bei



uns der Wohnungsmarkt. Wir wollen die Menschen nicht ewig bei uns haben, die jungen Menschen wollen endlich durchstarten. Deshalb wäre es schön, wenn wir eine Kooperation mit Wohnungsgebern hätten. Wir können diese Übergänge gut gestalten und die jungen Leute noch eine Zeit ambulant weiter betreuen.

Und wir wissen, dass Sport unglaublich hilfreich ist, nicht nur für den Körper, auch für die sozialen Kontakte. Deshalb könnte auch ein regelmäßiges Sportangebot (zum Beispiel unterstützt durch einen Sportverein, Anm. der Red.) unserer Arbeit weiterhelfen.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute weiterhin für Euch und Eure Arbeit!



Dominique Dahlmann, Einrichtungsleiter GET OUT!

**KONTAKT**

Jugendwohnen GET OUT!  
Walddörferstraße 337  
22047 Hamburg  
Telefon: 040 20 00 10-80 90  
[GET-OUT@therapiehilfe.de](mailto:GET-OUT@therapiehilfe.de)  
[www.therapiehilfe.de](http://www.therapiehilfe.de)

▶ VERANSTALTUNG

Save the date – Jahrestagung  
20. November 2024

SUCHT  HAMBURG

Die diesjährige Jahrestagung von SUCHT.HAMBURG beschäftigt sich im Schwerpunkt mit: **Konsum.Krisen. Komorbidität. Psychische Belastung und Sucht in turbulenten Zeiten.**

Was bedeutet eine Zeit multipler Krisen für die Bereiche Sucht und Prävention? Wie können unsere Klient\*innen und wir persönlich angesichts der hohen Belastungen halbwegs stabil und gesund bleiben oder wieder werden? Welche Möglichkeiten und neuen Ideen gibt es, verstärkt auch Erwachsene in der Prävention und Hilfe zu erreichen? Mit Impulsvorträgen und Workshops richtet sich die Tagung an Akteur\*innen aus den Bereichen Suchthilfe, Suchtprävention, medizinische Versorgung, Bildung sowie aus anderen Berufsfeldern wie Politik und Behörden (z.B. Jobcenter).

Weitere Infos:  
[www.sucht-hamburg.de](http://www.sucht-hamburg.de)

▶ PUBLIKATIONEN

Der **Dot.sys Jahresbericht** mit ausgewählten Ergebnissen der in Hamburg dokumentierten suchtpreventiven Maßnahmen **des Jahres 2023** ist abrufbar unter:



[www.sucht-hamburg.de/informationen/publikationen/288-dot-sys-jahresbericht-2023](http://www.sucht-hamburg.de/informationen/publikationen/288-dot-sys-jahresbericht-2023)

▶ VERANSTALTUNG

Theater „Blau“ – Wilde Bühne  
Bremen zu Gast in Hamburg  
17. September 2024

Ein Theaterstück für 7. und 8. Klassen zum Thema Sucht in der Familie

Marla liebt die Farbe blau - den Himmel, das Meer, Blaubeeren, ihren blauen Lieblingspulli. Als ein Nachbarsjunge sie fragt, ob ihre Mutter eigentlich immer blau sei, bekommt ihre Lieblingsfarbe Risse.



Foto: Wilde Bühne Bremen

Im Theaterensemble spielen suchterkrankte Menschen, die sich mit ihrer Biographie nach der Aufführung den Fragen der Schüler\*innen stellen.

Eine Kooperationsveranstaltung von SUCHT.HAMBURG, der Beratungsstelle Kompaß (Trockendock e.V.) und dem LI/SuchtPräventionsZentrum.

Aufführung und anschließende Diskussion, insgesamt 90 Minuten, am 17. September 2024, Einlass 9.30 Uhr, Ort: Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, Felix-Dahn-Str. 3, 20357 Hamburg, AULA

**Noch wenige Plätze verfügbar für Lehr- und Fachkräfte, Anmeldung unter:**

[www.suchtprevention-fortbildung.de/veranstaltung/1153](http://www.suchtprevention-fortbildung.de/veranstaltung/1153)

▶ PUBLIKATIONEN

Muttersprachige Beratungsangebote

Seit März 2024 gibt es die neue Liste mit Angeboten der Fremd- und Muttersprachigen Beratung in der Suchtprävention und Suchthilfe in Hamburg.



Download:  
[www.sucht-hamburg.de/information/publikationen/200-muttersprachige-beratungsangebote-hamburg-2](http://www.sucht-hamburg.de/information/publikationen/200-muttersprachige-beratungsangebote-hamburg-2)

▶ SCHULUNG

CAN Stop Trainer\*innenschulung  
8. November 2024 in Hamburg



Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf | Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters

Das Gruppentraining **CAN Stop** wendet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 21 Jahren, die einen problematischen Cannabiskonsum aufweisen und diesen überdenken wollen.

Für die Durchführung von **CAN Stop** wird keine psychotherapeutische Vorausbildung benötigt. Vorerfahrungen in einem psychosozialen Berufsfeld sind wünschenswert. Die zukünftigen Trainer\*innen werden von Mitarbeiter\*innen des DZSKJ geschult und erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat.

Nachfragen und/oder Anmeldung zur Schulung unter:  
DZSKJ/UC, Sabrina Kunze  
[s.kunze@uke.de](mailto:s.kunze@uke.de)

▶ STUDIE

Problematische Mediennutzung: Junge Studienteilnehmer\*innen für Res@t-Training gesucht

Res@t ist ein app-basiertes Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche mit problematischer Nutzung digitaler Medien und ihre Eltern, welches begleitend zu einer kinder- und jugendpsychiatrischen Behandlung angeboten wird. Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 19 Jahren mit problematischer Nutzung von digitalen Spielen, sozialen Netzwerken oder Streaming-Diensten können ab sofort an einer Studie zur Testung der Wirksamkeit des neu entwickelten Trainings teilnehmen.

KONTAKT für weitere Informationen oder bei Interesse an der Teilnahme: [resat@uke.de](mailto:resat@uke.de) oder per Telefon unter (040) 741 02 41 40 (Res@t Hotline).

▶ PUBLIKATIONEN

Die Materialien des Projektes „Bleib stark“ wurden überarbeitet:

Download Postkarte:



[www.sucht-hamburg.de/shop/broschueren-ratgeber/5-nope-bleib-stark-bleib-du-selbst](http://www.sucht-hamburg.de/shop/broschueren-ratgeber/5-nope-bleib-stark-bleib-du-selbst)

Download Ratgeber:



[www.sucht-hamburg.de/shop/broschueren-ratgeber/15-schon-gewusst-bleib-stark-bleib-du-selbst](http://www.sucht-hamburg.de/shop/broschueren-ratgeber/15-schon-gewusst-bleib-stark-bleib-du-selbst)

Zeitung für Suchtprävention  
Nr. 60/24

Herausgeber:



Sucht.Hamburg gGmbH  
Information.Prävention.Hilfe.  
Netzwerk.  
Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg  
Tel. (040) 284 99 18 - 0  
[service@sucht-hamburg.de](mailto:service@sucht-hamburg.de)  
[www.sucht-hamburg.de](http://www.sucht-hamburg.de)

in Kooperation mit dem SPZ



Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung  
Abteilung LIB: Beratung Vielfalt, Gesundheit, Prävention  
Felix-Dahn-Str. 3  
20259 Hamburg  
Tel. (040) 42 88 42 - 911  
[spz@li.hamburg.de](mailto:spz@li.hamburg.de)  
[www.li.hamburg.de/spz](http://www.li.hamburg.de/spz)

und mit dem DZSKJ



Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf | Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters  
c/o Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg  
Tel. (040) 7410 - 59307  
Fax (040) 7410 - 56571  
[sekretariat.dzskj@uke.de](mailto:sekretariat.dzskj@uke.de)

Verantwortliche Redakteurin:

Barbara Laufer, SUCHT.HAMBURG  
**Redaktion:** Dr. Christiane Baldus, DZSKJ; Andrea Rodiek, LI/SPZ; Christiane Lieb, SUCHT.HAMBURG  
**Layout:** Barbara Laufer, SUCHT.HAMBURG

**Druck:** Druckerei Siepmann GmbH  
100 % Recyclingpapier  
Nachdruck nur mit Quellenangabe und Belegexemplar

**Erscheinungsweise:** 2x jährlich  
Auflage dieser Ausgabe: 3.100  
Teilen der Auflage liegt das Fortbildungsangebot Suchtprävention in Hamburg bei.