

# zeitung

## Die Zeitung für Suchtprävention

### EDITORIAL

#### Liebe Leser\*innen,

zu Beginn dieser Ausgabe werfen wir einen Blick auf das Thema Kinder und Jugendliche mit kognitiven Einschränkungen und eine mögliche Suchtgefährdung. Der Artikel auf S. 1 und 2 geht der Frage nach, was wir tun können, um für diese jungen Menschen gute Präventionsarbeit zu leisten.

Ausblick und Rückblick auf zwei Fachtage erwarten Sie auf S. 3 und S. 5. Das SuchtPräventionsZentrum am LIHamburg feiert im Februar sein *25-jähriges Bestehen* und SUCHT. HAMBURG veranstaltete im November die *Fachtagung STRESS. KONSUM.SUCHT – Perspektiven der Prävention und Beratung*.

Welche Folgen Alkoholkonsum in der Schwangerschaft haben kann und wie ein Workshop mit Schülere\*innen darauf setzt, dieses Wissen frühzeitig zu vermitteln, schildert unser Artikel auf S. 4.

Nach der Teillegalisierung von Cannabis haben wir uns auf S. 6 gefragt: was sagt die Forschung zum Thema „konsumierende Eltern“? Der Blick richtet sich in die USA, da es hierzulande bisher noch keine vergleichbare Studienlage gibt.

Und schließlich freuen wir uns, im Interview auf S. 7 ein neues, digitales Projekt in der Mädchen(sucht)-beratung vorstellen zu können.

Ihnen allen ein gutes neues Jahr,  
Barbara Laufer  
SUCHT.HAMBURG

### ► SUBSTANZGEBRAUCH BEI JUGENDLICHEN MIT INTELLIGENZMINDERUNG

## Risiken erkennen – Prävention wirksam gestalten

Kinder und Jugendliche mit kognitiven Einschränkungen – im Bereich unterdurchschnittlicher Intelligenz (Borderline Intellectual Functioning) bis zu Intelligenzminderungen (IM) – gehören zu einer besonders vulnerablen Risikogruppe für Substanzgebrauch. Eine Intelligenzminderung wird nach WHO (2018) als eine Störung der intellektuellen Entwicklung beschrieben, die sich in deutlich verminderten kognitiven Fähigkeiten sowie eingeschränkten Alltags- und Anpassungskompetenzen äußert.

#### Hohe Belastungen und erhöhtes Risiko

Kinder und Jugendliche mit Borderline Intellectual Functioning (BIF) erfüllen zwar nicht die Kriterien einer Intelligenzminderung, zeigen jedoch häufig ähnliche Schwierigkeiten – etwa beim Arbeitsgedächtnis, in den exekutiven Funktionen oder bei grundlegenden schulischen Fähigkeiten. Dadurch benötigen sie oft zusätzliche Unterstützung und individuelle Förderung im Schulalltag.

Rund die Hälfte dieser Kinder in Deutschland besucht Förderschulen mit dem Schwerpunkt Lernen, wo auf ihre besonderen Bedürfnisse gezielter eingegangen werden kann (Bildungsbericht, 2024). Individuelle Förderung kann für viele Kinder und Jugendliche

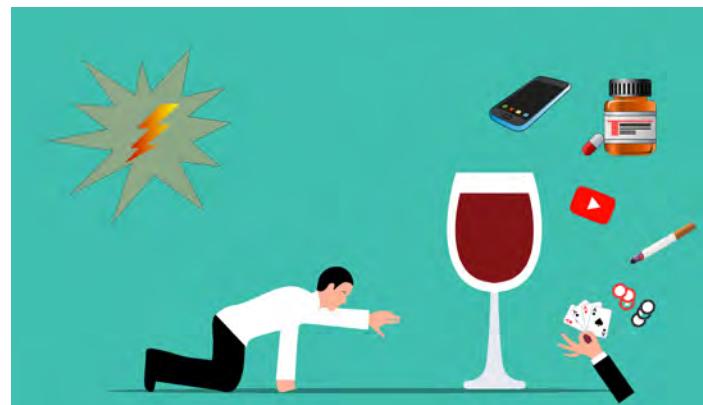
eine große Chance sein – gleichzeitig birgt sie aber auch Risiken. Wenn Lernen vor allem in separaten Förderschulen stattfindet, können Ausgrenzung, eingeschränkte Anschlussmöglichkeiten und soziale Stigmatisierung die Folge sein.

Besonders häufig kommen Förderschüler\*innen aus Familien mit niedri-

leiden unter psychiatrischen Störungen wie ADHS, Angst- oder Zwangsstörungen.

#### Sehr heterogene Lebenswelten erschweren den Vergleich mit Gleichaltrigen

Auch der Konsum von psychoaktiven Substanzen, wie z.B. Alkohol, spielt



Illustrationen: Mohamed\_hassan, OpenClipart-Vectors, Clker-Free-Vector-Images/pixabay.com; Open Clip Art Library

gem Sozialstatus oder mit Migrationsgeschichte, haben Erfahrungen in Pflege- oder Heimeinrichtungen gemacht und schließen die Schule seltener erfolgreich ab (Bildungsbericht, 2024).

Diese Belastungen erhöhen nicht nur das Risiko für soziale Ausgrenzung, sondern auch für psychische Erkrankungen: Rund 40 Prozent der Jugendlichen mit BIF oder einer leichten IM

in dieser Gruppe eine nicht zu unterschätzende Rolle. Im internationalen Vergleich zeigt sich, dass unter diesen Kindern und Jugendlichen zwischen 0,1 und 2,7 Prozent im Alter von 11 bis 21 Jahren eine Substanzkonsumstörung entwickeln. Die bisherigen Studien zeigen eine große Spannbreite an Konsumerfahrungen

[Fortsetzung auf Seite 2]

bei Jugendlichen mit BIF und IM: Zwischen 15 und 75 Prozent haben bereits Alkohol getrunken, 0 bis 50 Prozent Tabak ausprobiert und 2 bis 13 Prozent Cannabis konsumiert.

Diese enorme Variation erschwert nicht nur direkte Vergleiche mit Gleichaltrigen ohne kognitive Einschränkungen, sondern erklärt sich auch durch die äußerst unterschiedlichen Lebenswelten und Befragungskontexte der Jugendlichen. Ob in Fremunterbringung oder im Elternhaus, in Förderschulen oder Regelschulen – diese Rahmenbedingungen beeinflussen maßgeblich ihre Erfahrungen und Zugänge zu Substanzen und konsumierenden Peers.

Besonders männliche Jugendliche neigen häufiger zu auffälligem Verhalten, impulsiven Entscheidungen und einem Drang nach aufregenden Erlebnissen („sensation seeking“) – Eigenschaften, die den Konsum von Suchtmitteln begünstigen.

Wenn kognitive Einschränkungen und soziale Belastungen hinzukommen, sind diese Jugendlichen besonders gefährdet für die negativen Folgen von Substanzgebrauch – etwa psychische Probleme, gesundheitliche Schäden oder ein erhöhtes Risiko für auffälliges Verhalten.

Das Alter spielt dabei eine entscheidende Rolle. Beim ersten Kontakt mit Alkohol, Tabak oder Cannabis fehlt vielen Jugendlichen – ob mit oder ohne IM – im Allgemeinen noch die nötige Selbstkontrolle und die Erfahrung, mit solchen Situationen umzugehen, wodurch problematischer Konsum begünstigt wird.

### Problematischer Konsum entwickelt sich meist schleichend

Bei Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung (IM) oder Borderline-Intelligenz (BIF) ist das Erkennen von problematischem Konsum oft besonders anspruchsvoll: Veränderungen im Verhalten oder in der Stimmung können sich „... unterschiedlich äußern und mit der Ursache der Behinderung zusammenhängen“ (Rathmann et al. 2023).

Körperliche als auch psychische Auswirkungen sind z.B. innere Unruhe, starkes Schwitzen sowie Stress- oder Angstgefühle. Soziale und rechtliche

### Was hilft?

- klare, einfache Sprache
- Inhalte in kleinen Schritten erklären
- Wertschätzung
- Ich-Botschaften
- Piktogramme, Bilder, Broschüren in leichter Sprache

Probleme können unter anderem entstehen, wenn Betroffene sich zunehmend isolieren, Konflikte im Umfeld zunehmen oder aggressives Verhalten und Gewalt auftreten. Finanzielle Probleme ergeben sich oft durch hohe Ausgaben für den Konsum, die zu Geldnot oder Schulden führen können.

Diese Signale müssen stets im Kontext betrachtet werden. Entscheidend ist, das Gesamtbild der Person im Blick zu behalten und Veränderungen über einen längeren Zeitraum wahrzunehmen (Rathmann et al. 2023).

### Wie kann ein mögliches Konsumproblem angesprochen werden?

Wichtig sind vor allem eine klare, einfache Sprache und eine wertschätzende Haltung. Fachbegriffe sollten vermieden und Inhalte in kleinen, verständlichen Schritten erklärt werden.

Hilfreich sind dabei Ich-Botschaften (z.B. „Mir ist aufgefallen, dass ...“) und konkrete Beispiele (z.B. „Ich habe gemerkt, dass du ...“) sowie visuelle Hilfen wie Piktogramme, Bilder oder Broschüren in Leichter Sprache.

Nützliche Materialien und Informationen finden sich z.B. in der Datenbank von [www.aktionberatung.de](http://www.aktionberatung.de).

Broschüren in Leichter Sprache stellt zudem die **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)** bereit.

Darüber hinaus gibt es bereits einige zielgruppenspezifische Präventions- und Unterstützungsangebote:

► „**Sag Nein**“ – ein selektives Präventionsprogramm an Förderschulen für geistige Entwicklung für Jugendliche von 13 bis 18 Jahren mit Konsumer-

fahrungen. Informationen und Kontakt: **LWL-Koordinationsstelle Sucht**.

► **PeP – Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention** – richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Förderbedarf von Klasse 3 bis 9. Informationen und Kontakt: **SuchtPräventions-Zentrum (SPZ) am LI Hamburg**.

► **SUPi – Suchtprävention inklusiv** ist ein evidenzbasiertes Gruppentraining für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung und Substanzkonsumenten ab 18 Jahren.

Es basiert auf dem Selbstkontrolltraining SKOLL, wurde methodisch angepasst und fördert einen gesundheitsgerechten Umgang mit Substanzen. Das Training wird gemeinsam von Fachkräften aus der Suchthilfe und der Behindertenhilfe durchgeführt. Informationen und Kontakt: [trauernicht@sucht-hamburg.de](mailto:trauernicht@sucht-hamburg.de)

► **SKoL – Substanzmittel-Kompetenz-Toolbox** stärkt die Gesundheitskompetenzen von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung im Umgang mit Alkohol, Energy-Drinks und Tabak. Mit Hilfe verschiedener Methoden – Informationen, Aufgaben, Quizfragen auf vier Niveaustufen und Selbsterfahrungübungen – werden Wissen, Reflexion und praktische Kompetenzen gefördert. Materialien sind kostenlos abrufbar unter: <https://skol-substanzbox.de>.

### Situation in Hamburg

Alle Suchtberatungsstellen in Hamburg stehen Menschen mit BIF oder IM offen. Um den Zugang zur Suchthilfe und -prävention in Hamburg zu erleichtern, gilt es, zielgruppenspezifische Präventions- und Hilfsangebote zu entwickeln, weiterzuführen und konsequent in der Praxis umzusetzen. Besonders wichtig sind hierfür eine stärkere Zusammenarbeit zwischen Sucht- und Behindertenhilfe, gezielte Öffentlichkeitsarbeit sowie passende Fortbildungs- und Informationsangebote.

In Hamburg tut sich in diesem Bereich etwas: Fachkräfte aus der Eingliederungshilfe und Selbstvertretung, Suchthilfe, Suchtprävention und Gesundheitsförderung arbeiten gemeinsam genau daran. Im Januar lädt etwa die **Hamburger Arbeitsgruppe für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)** zu einer kompakten Online-Veranstaltung zum Thema „Menschen mit Behinderung und Suchterkrankung“ ein. Weitere Veranstaltungen sind bereits in Planung.

Frühzeitig verständlich ansprechen, passende Angebote machen und gemeinsam handeln – so können Fachkräfte unterschiedlicher Arbeitsgebiete Kinder und Jugendliche mit IM oder BIF unterstützen, gesund aufzuwachsen und riskantem Konsum vorzubeugen.



Lucie Waedel,  
Universitätsmedizin  
Rostock



Antje Trauernicht,  
SUCHT.HAMBURG

### Literaturangaben:

**Rathmann, Katharina, Stephanie Karg, Miriam Schierenbeck und Lisa Marie Kogel. (2023).**

Substanzkonsum bei Menschen mit geistiger Behinderung: Stand der Forschung, Angebote und Herausforderungen für Hilfesysteme und Prävention. Prävention und Gesundheitsförderung 18 (4): 543–51. <https://doi.org/10.1007/s11553-022-00987-5>.

**Autor\*innengruppe Bildungsberichterstattung. (2024).**

Bildung in Deutschland 2024. Ein indikatoren gestützter Bericht mit einer Analyse zu beruflicher Bildung. wbv Publikation. <https://doi.org/10.3278/6001820iw>

**Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL), LWL-Koordinationsstelle Sucht. (2017).** Sag Nein! Suchtpräventions-Programm an Förderschulen für geistige Entwicklung. Münster: Praxishandbuch.

**Van Duijvenbode, N. & VanDerNagel, J.E.L. (2019).** A systematic review of substance use (disorder) in individuals with mild to borderline intellectual disability. European Addiction Research, 25(6), 263–282. <https://doi.org/10.1159/000501679>



## ► SUCHTPRÄVENTIONSZENTRUM IN HAMBURG

# 25 Jahre Fortbildung und Beratung

**Wandel in den gesellschaftlichen Konsumtrends, Konstanz in der Unterstützung für Schulen und Jugendhilfeinrichtungen – Das SuchtPräventionsZentrum im LI Hamburg feiert im Februar mit einem Fachtag (s)ein Jubiläum**

### **Suchtprävention für Schule und Jugendhilfe**

Das SPZ wurde im Herbst 2000 unter dem Dach der damaligen Ämter für Schule und Jugend gegründet. Ziel war es, eine neue Dienststelle mit Personal aus bestehenden Einrichtungen aufzubauen, um Suchtprävention systematisch in Schule und Jugendhilfe zu verankern. Die Arbeit sollte suchtmittelübergreifend und in einer „Komm- und Gehstruktur“ erfolgen.

Das Angebot basierte auf drei Säulen:

► **Primäre (universelle) Suchtprävention:** Zentrale und dezentrale Fortbildungsangebote für Schule und Jugendhilfe.

► **Sekundäre (selektive) Suchtprävention:** Systemberatung und Qualifizierung für den Umgang mit Konfliktfällen (Suchtmittelkonsum von Jugendlichen).

► **Einzel- und Gruppenberatung:** Für betroffene Jugendliche aus Schule und Jugendhilfe.

Weitere Angebote umfassen die Weiterentwicklung von Projekten, Konzepten und Unterrichtsmaterialien, Informationsveranstaltungen für Schulklassen und Sorgeberechtigte sowie die Umsetzung von Kampagnen.

Das Team des SPZ setzte sich aus Mitarbeitenden verschiedener Einrichtungen zusammen, darunter das Institut für Lehrerfortbildung (IfL), die Psychologische Schulberatung, die Alkohol- und Suchtberatung Winterhuder Weg und das Drogenberatungszentrum Kö 16a.

Seit 2007 gehört das SPZ zum Landesinstitut für Lehrerfortbildung und Schulentwicklung (LI) (seit 2025: Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen) und ist in der Abteilung Beratung – Vielfalt, Gesundheit und Prävention beheimatet.

Zusätzlich haben sich im Laufe der Zeit zahlreiche wertvolle Kooperationen etabliert.

Die Hamburger SCHULBUS-Studie lieferte und liefert regelmäßig Daten zu den sich stetig ändernden Konsumtrends bei Jugendlichen:

chen, ebenso des Tabakkonsums, der sich allerdings durch neue Konsumformen wie E-Zigaretten relativiert hat.

Deutlich wird aktuell auch die weitere „Perfektionierung“ der digitalisierten

Während sich die Konsumtrends bei Jugendlichen in den letzten 25 Jahren gewandelt haben, bleibt der Grundgedanke des Leistungsangebots des SPZ bis heute unverändert bestehen: Das SPZ unterstützt Hamburger Schulen und berät, qualifiziert und bildet pädagogisch Mitarbeitende zur systematischen Umsetzung von qualitätsge sicherten Angeboten der Prävention und Frühintervention fort.

Einen Beitrag dazu zu leisten, dass junge Menschen gut informiert sind, auch mit schwierigen Situationen umgehen können und wissen, wo sie Hilfe bekommen, anstelle in Abhängigkeiten zu geraten, ist für das SPZ Motivation für die Weiterentwicklung der Arbeit in und mit Hamburger Schulen.



Themen wie starker Cannabiskonsum,

Binge-Drinking, Alcopops, Shisha-Rauchen, Energy-Drinks und Schnüffelstoffe prägten die frühen 2000er Jahre. Hinzu kamen neue Herausforderungen durch die Digitalisierung des Alltags, etwa Computerspiele und soziale Medien.

In den letzten zehn Jahren verstärkten gesellschaftliche Veränderungen und Krisen die Bedeutung von psychischen Problematiken und verhaltensbezogenen Suchtformen (z.B. Essstörungen im Kontext digitalisierter Lebenswelten). Positiv ist der Rückgang des Alkoholkonsums unter Jugendli-



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

ten Lebenswelt (z.B. Thema KI) und „Verquickung“ mit der „herkömmlichen“ Alltagswelt – mit neuen Chancen für die suchtpräventive Arbeit, aber auch enormen Herausforderungen für junge Menschen.

### **Anmeldung zum Fachtag „25 Jahre SuchtPräventionsZentrum (SPZ) im Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen (LI)“:**

► **Jubiläumsfachtag 25 Jahre SPZ** am 19. Februar 2026 von 14.30 bis 19.00 Uhr

#### **Weitere Infos und Anmeldung unter:**

<https://li.hamburg.de/qualitaetsentwicklung-von-unterricht-und-schule/beratungsstellen/suchtpraeventionszentrum/wir-feiern-25-jahre-suchtpraeventionszentrum-1109210>



## ► FASD-PRÄVENTION IN DER SCHULE

# Früh verstehen, was später zählt



Mit dem HaLT-Klassenworkshop „Kein Alkohol in der Schwangerschaft“ werden junge Menschen sensibilisiert, welche Folgen der Konsum in der Schwangerschaft haben kann und welche Symptome eine Fetale Alkoholspektrumstörung (FASD) kennzeichnen

### Schäden vermeiden durch Aufklärung

Alkohol gehört in Deutschland für viele Menschen selbstverständlich zum Alltag dazu. Ob beim Familienfest, im Freundeskreis oder nach Feierabend, der Konsum ist tief in der Kultur verankert und wird selten infrage gestellt. Auch wenn Statistiken zeigen, dass insgesamt weniger getrunken wird, bleibt die gesellschaftliche Normalität von Alkohol bestehen.

Dies zeigt sich auch im Alkoholkonsum während der Schwangerschaft – so trinkt in Deutschland etwa jede fünfte Schwangere Alkohol und riskt somit Fehlbildungen oder eine Fehlgeburt.

Viele Menschen wissen nicht, dass bereits geringe Mengen Alkohol schwerwiegende Folgen für das Ungeborene haben können.

Laut einer Forsa-Umfrage (2017) gaben zwar 89 Prozent der Teilnehmenden an, dass der Konsum von Alkohol während der Schwangerschaft problematisch sei, doch 30 Prozent gingen nicht von dem Risiko bleibender Schäden aus. Dabei ist der Alkoholkonsum in der Schwangerschaft die wichtigste vermeidbare Ursache angeborener Fehlbildungen.

### Hohe Dunkelziffer

In Deutschland werden Expert\*innen zufolge jährlich etwa 10.000 Kinder mit einer Fetalen Alkoholspektrumstörung (FASD) geboren – sie haben Schädigungen, die Folge ihrer pränatalen Alkoholexposition sind. Das bedeutet: Pro Stunde kommt mindestens ein alkoholgeschädigtes Kind zur Welt. Rund 3.000 Kinder werden mit der schweren Form, dem Fetalen Alkoholsyndrom (FAS), bei dem Fehlbildungen und Organschäden auftreten, geboren. Eine deutlich höhere

Dunkelziffer dieser Zahlen ist allerdings zu vermuten.

Menschen mit einer Fetalen Alkoholspektrumstörung haben durch die Schädigungen im zentralen Nervensystem erhebliche Probleme in allen Lebensphasen. Nur einer Minderheit der Erwachsenen mit FASD gelingt ein selbständiges Leben außerhalb einer institutionellen oder

### Der Ort Schule erreicht nahezu alle

„Kein Alkohol in der Schwangerschaft“ ist ein von **SUCHT.HAMBURG** durchgeführter Workshop des kommunalen Alkoholpräventionsprogrammes „HaLT – Hart am LimiT“. Die Jugendlichen lernen, wie Alkohol die Entwicklung eines ungeborenen Kindes beeinflusst, berichtigt verbreitete Mythen und schafft ein grundlegendes Bewusstsein für biologische Zusammenhänge und die eigene Verantwortung.

Der Workshop verbindet Wissenssensvermittlung mit aktiver Beteiligung. Fachliche Informationen werden in einem anschaulichen Vortrag vermittelt, ergänzt durch Bilder, Videos und Fallbeispiele. Um das Thema erfahrbar zu machen, belegt ein einfaches Experiment eindrucksvoll, wie Alkohol auf Zellen wirkt. Viele Teilnehmende sind überrascht, wie schnell und deutlich der Effekt sichtbar wird. Zwischen durch werden die Jugendlichen durch Schätzfragen und kurze Diskussionsimpulse in den Wissensprozess einbezogen.

### Zwei Schulstunden, die zur Eigenverantwortung ermutigen

Am Ende des Workshops sorgt ein Quiz für Wiederholung und Festigung des Gelernten, spielerisch, aber mit ernstem Hintergrund. Die Kombination aus Input, Beteiligung und Reflexion ermöglicht es, Wissen nachhaltig zu verankern und zugleich zum Nachdenken über eigene Haltungen anzuregen.

Jeder kann eine schwangere Person darin bestärken, auf Alkohol zu verzichten. Im Workshop lernen die Jugendlichen, wie wichtig diese Unterstützung ist und dass sie selbst Verantwortung übernehmen können.

Der interaktive Workshop hat einen zeitlichen Rahmen von zwei Schulstunden und richtet sich an Schüler\*innen im Alter von 15 bis 19 Jahren.

Gefördert wird der Workshop mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen, er ist dadurch für die Schulen und Teilnehmer\*innen kostenfrei.

Anfragen und Buchung gerne per E-Mail an **SUCHT.HAMBURG:**  
**hubrich@sucht-hamburg.de**



Stefanie Hubrich,  
SUCHT.HAMBURG



Anke Höhne,  
SUCHT.HAMBURG

### Angebote des Sucht-PräventionsZentrums (SPZ) am LI zum Thema FASD:

#### Suchtprävention im Unterricht:

- Was geht? Unterrichtsmaterialien für Jhg. 10, Sekundarstufe II und Berufliche Schulen
- „FASD vermeiden durch alkoholpräventiven Unterricht“
- „Sorgen um die Eltern und niemand soll es wissen?“ Unterrichtsmaterialien zur Thematik Kinder in suchtblasteten Familien

#### Information und Hilfestellungen für die pädagogische Arbeit:

- „Nicht gern zu Hause – Aufwachsen mit alkoholabhängigen Eltern“



Oder unter Tel. 040 428 84 29 11



Foto: S. Hubrich / Flyer: Villa Schöpflin

FASD betrifft alle gesellschaftlichen Gruppen. Die (Berufs-)Schule ist der Ort, an dem alle Jugendlichen erreicht werden können, unabhängig vom Elternhaus und Bildungsstand. In der Schule lässt sich frühzeitig darüber sprechen, wie selbstverständlich Alkohol in der Gesellschaft ist und welche Normen und Werte sich dahinter verbergen.

Mit dem Workshop sollen junge Menschen befähigt werden, verantwortungsvoll mit Alkohol umzugehen, auch im Hinblick auf ihr späteres Leben als Erwachsene, Partner\*innen und Eltern.

► FACHTAGUNG VON SUCHT.HAMBURG

# STRESS.KONSUM.SUCHT. – Perspektiven der Prävention und Beratung

Die Jahrestagung **STRESS.KONSUM.SUCHT. – Perspektiven der Prävention und Beratung** von SUCHT.HAMBURG fand am 19. November 2025 in der Stiftung Kulturpalast in Hamburg statt.

Rund 100 Fachkräfte aus Suchthilfe-, Prävention, Bildung, Gesundheitsförderung und medizinischer Versorgung sowie Vertreter\*innen aus Politik und Behörden diskutierten die Zusammenhänge von Stress, Konsum und Sucht.

## Stress als ständiger Begleiter unseres Lebens

Zwei Drittel der Menschen in Deutschland fühlen sich häufig oder manchmal gestresst, fast die Hälfte empfindet das Leben heute als stressiger als vor 15 Jahren.

Stress kann Erkrankungen auslösen und beeinflusst den Umgang mit Substanzen und suchthaften Verhaltensweisen. Die Tagung stellte Fragen wie: Nehmen Abhängigkeitserkrankungen in stressbelasteten Phasen zu? Welche Auswirkungen haben solche Phasen auf Kinder und Jugendliche? Und wie können Menschen trotz Belastungen stabil und gesund bleiben?

Nach der Begrüßung durch Staatsrat Tim Angerer und Christiane Lieb (Geschäftsführerin SUCHT.HAMBURG) eröffnete Prof. Dr. Susanne Vogel (MSH Medical School Hamburg) mit

dem Vortrag „Stress: Begriffsbestimmung und Auswirkungen auf Denken, Fühlen und Handeln“.

Sie zeigte auf, wie Stress auf kognitiver, emotionaler und verhaltensbezogener Ebene wirkt – bei Betroffenen und Fachkräften – und machte deutlich, dass Stress auch ein strukturelles Phänomen ist.

Dr. Lisa Hasenbein (Deutsches Jugendinstitut München) beleuchtete in „Gesundes Aufwachsen inmitten von Spannungsfeldern?“ die Lebenswelten junger Menschen.



Foto: B. Laufer, SUCHTHAMBURG

Videovortrag Dr. Lisa Hasenbein, Deutsches Jugendinstitut München

Empirische Daten zeigen, wie Krisen, ökonomische Unsicherheiten und familiäre Belastungen das Wohlbefinden prägen. Schutzfaktoren wie stabile Beziehungen und niedrigschwellige Angebote sind entscheidend.

## Sind Drogen out?

Niobe Osius (SUCHT.HAMBURG) stellte in ihrem Vortrag „Drogen sind

out – oder doch nicht? Erkenntnisse aus 20 Jahren SCHULBUS“ aktuelle Trends im Konsumverhalten Jugendlicher vor. Langzeitedaten zeigen: Klassische Substanzen verlieren teils an Bedeutung, während Medikamentenmissbrauch und digitale Stressfaktoren zunehmen.

Im Anschluss an die Vorträge bot die Gesprächsrunde „Der Druck steigt – Impulse zum Umgang mit Stress in gesellschaftlichen Krisen“ mit Bianca Kunze (jhj Hamburg e.V.), Nadja Borlinghaus (Frauenperspektiven e.V.) und Petra Hofrichter (HAG) erste praxisnahe Ansätze. Diskutiert wurden Aspekte wie Resilienzförderung, Netzwerke und der Schutz von Fachkräften vor Überlastung.

Am Nachmittag vertieften die Teilnehmenden ihr Wissen in sechs Workshops:

- Selbstmedikation aus Sicht der Ego-State Therapie (Silke Großbach)
- Coping-Strategien und Konsummotivation der GenZ (Rüdiger Schmolke)
- Rassismusbedingter Stress und Folgen für die psychische Gesundheit (Zami Khalil)
- Psychische Flexibilität als Schutzfaktor – Stressbewältigung mithilfe der ACT (Shirley Hartlage)
- Digitaler Stress oder normale Mediennutzung? (Cathrin Tettenborn)
- HaLT – Ansätze der Sofortintervention (Stefanie Hubrich, Katrin Vlaar)



Foto: K. Wiegand, Sozialbehörde

Im Workshop zu rassismusbedingtem Stress verband Zami Khalil wissenschaftliche Fakten mit persönlichen Erfahrungen und schloss mit der Botschaft: „There is a difference between being looked at and being seen.“

Shirley Hartlage stellte die Akzeptanz-Commitment-Therapie (ACT) vor, die psychische Flexibilität als Schlüssel zur Stressbewältigung betont. Der Workshop zu HaLT gab Einblicke in Prävention und Sofortintervention bei riskantem Alkoholkonsum Jugendlicher, inklusive Entwicklungen seit 2011 und Bedarfen für gesundes Aufwachsen unter multiplen Belastungen.



Christiane Lieb,  
SUCHT.HAMBURG

Die **Tagungsdokumentation** und **Vorträge** finden Sie auf der Webseite von SUCHT.HAMBURG unter [www.sucht-hamburg.de/information/aktuelles](http://www.sucht-hamburg.de/information/aktuelles)

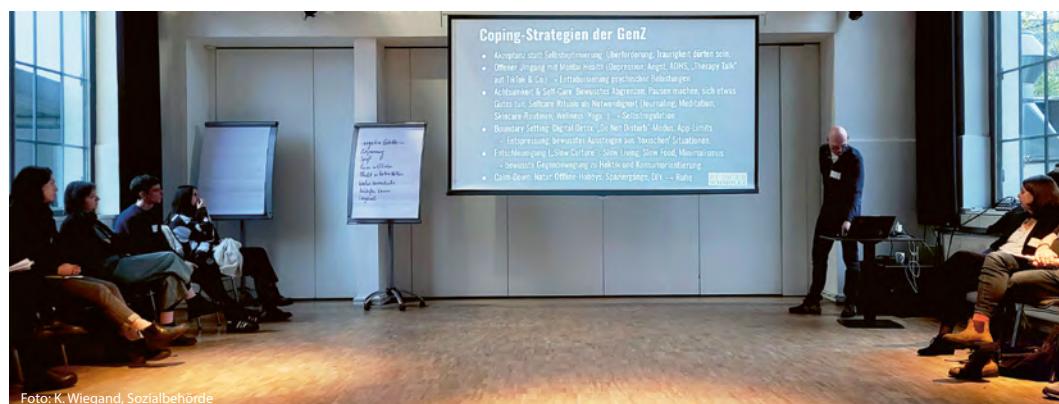


Foto: K. Wiegand, Sozialbehörde

## ► CANNABISKONSUMIERENDE ELTERN

# Entspannung im Alltags- und Familienstress ...?

**Nach der Einführung der Teillegalisierung im vergangenen Jahr stellt sich verstärkt die Frage: Was bedeutet es für Kinder, wenn Eltern Cannabis konsumieren? In den USA beschäftigen sich verschiedene Studien mit dem Thema konsumierender Eltern, für Deutschland fehlen bislang aktuelle repräsentative Daten**

### US-Studien zeigen unterschiedliche Befunde

Untersuchungen aus den USA zeigen, dass dort 11,9 Prozent einer repräsentativen Stichprobe von Eltern, die mit ihren Kindern zusammenlebten, im

Eine Untersuchung mit cannabiskonsumierenden Eltern minderjähriger Kinder zeigte häufiger inkonsistentes Erziehungsverhalten durch Eltern, die in den vorangegangenen sechs Monaten Cannabis konsumiert hatten.

Prozent. Das heißt, in den Situationen, in denen Eltern im Rahmen der Studie von Cannabiskonsum berichteten, treffen sie in knapp der Hälfte dieser Situationen auf ihre Kinder.

Mit leicht erhöhter Wahrscheinlichkeit zeigten Eltern, die in einem bestimmten Zeitfenster Cannabis konsumiert hatten, gegenüber ihren Kindern im gleichen oder im nachfolgenden Zeitfenster warmes und fürsorgliches Verhalten.

Gleichzeitig stieg jedoch auch die Wahrscheinlichkeit für aggressives Elternverhalten mit Beschimpfungen, emotionaler Kälte oder Gewalt im Zeitfenster nach dem Cannabiskonsum deutlich an. Dieser Befund macht hellhörig, zeigt aber auch, wie viel in Bezug auf Kinder, die mit cannabiskonsumierenden Eltern aufwachsen, noch unklar und widersprüchlich ist.

Nach momentanem Kenntnisstand bleibt festzuhalten, dass der Zusammenhang zu eskalierend-gewalttätigen Interaktionen in Bezug auf cannabiskonsumierende Eltern weniger eindeutig belegt ist als der für alkoholisierte Eltern.

### Erhöhtes Risiko für psychische Störungen

Cannabis hat während des Rausches oft eine leicht euphorisierende, entspannende Wirkung, die mit emotionaler Gelassenheit einhergeht, kann aber auch die Risikobereitschaft von Eltern erhöhen oder Angst, Panik und psychotische Reaktionen nach sich ziehen. Insofern ist davon auszugehen, dass Eltern unter Cannabiseinfluss auch in Interaktionen mit ihren Kindern all diese unterschiedlichen Wirkungen erleben können.

Jenseits der Eltern-Kind-Interaktionen ist aus bisheriger Forschung deutlich, dass Eltern, die Cannabis



vergangenen Monat Cannabis konsumiert hatten.

Der Anteil dieser Eltern war dabei größer in US-Bundesstaaten, die (nicht-medizinischen) Cannabiskonsum legalisiert hatten, als in den Bundesstaaten, in denen der Freizeitgebrauch nach wie vor verboten ist.

Die Frage, welche Auswirkungen der Konsum in der Familie hat, wird in den USA sehr unterschiedlich bewertet. Berichte betroffener Eltern legen dar, dass eine entspannende Wirkung von Cannabis ihnen hilfe, Stress im Alltag zu meistern, oder sich am Spiel der Kinder geduldiger oder kreativer beteiligen zu können.

Rückmeldungen amerikanischer Fachkräfte aus der Sozialen Arbeit, die mit cannabiskonsumierenden Eltern befasst sind, fallen hingegen deutlich kritischer aus: Cannabiskonsum durch Eltern gilt hier als problematisch für das Kindeswohl, insbesondere vor dem Hintergrund von Ver nachlässigung.

konsumieren, Kinder haben, die später mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit ebenfalls Cannabis konsumieren. Vielfältige Mechanismen für diesen Befund sind wahrscheinlich, ein Einflussfaktor könnten (fehlende) Normsetzungen der Eltern sowie Modelllernen sein.

Nicht vergessen werden sollte auch: regelmäßiger und starker Cannabiskonsum geht mit einem erhöhten Risiko einher, an psychischen Störungen zu erkranken. Hierzu zählen Cannabisabhängigkeit, psychotische Störungen, aber auch Angst- und affektive Störungen sowie kognitive Beeinträchtigungen von Aufmerksamkeit und Gedächtnis.

Anders als bei Eltern mit Alkoholkonsum oder illegalen Drogen, kommt es selten vor, dass cannabiskonsumierende Eltern sich mit Blick auf ihre Elternrolle an Suchtberatungsstellen wenden. Kontakt zum Hilfesystem entsteht häufig erst, wenn Eltern mit psychotischen Symptomen auffällig werden. Deutlich ist aber, dass Cannabiskonsum durch Eltern jenseits dessen mehr Aufmerksamkeit verdient: fachlich, forschungs- und gesellschaftsbezogen.

### Literatur:

Bridget Freisthler, Holly Thurston & Jennifer Price Wolf (04.09.2024): Examining the Context of Cannabis Use and Parenting: An Exploratory Ecological Momentary Assessment Study, Parenting, DOI: 10.1080/15295192.2024.2394656



Christiane Baldus,  
Deutsches Zentrum für  
Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters  
(DZSKJ)



## ► ONLINE-BERATUNG FÜR MÄDCHEN\*

# Interview mit Kajal zum Projekt GIRLS\*UP

**Kajal-Frauenperspektiven** bietet neben Fortbildung und Beratung von Fachkräften vor allem Suchtprävention und Beratung für Mädchen\* an. Da die Warteliste für Beratungstermine in Präsenz lang ist und die meisten Mädchen\* heute ohnehin eine Affinität zu digitalen Räumen haben, gibt es bei Kajal nun auch online Hilfe

### ZEITUNG für Suchtprävention:

Ihr habt kürzlich ein neues Projekt gestartet – „GIRLS\*UP“. Was ist das?

### Philine Jakobitz:

„GIRLS\*UP“ ist ein niedrigschwelliges Online-Angebot für Mädchen\*. Es kann als Einzel- oder Gruppenangebot für 2 – 4 Mädchen\* stattfinden, die zwischen 14 und 18 Jahre alt sind.

Wir haben dafür drei klar strukturierte Module zum Thema Essstörungen und drei Module zum Thema Drogen entwickelt. Jeder Termin dauert zwischen 45 und 90 Minuten, je nach Gruppengröße, und die Treffen finden in der Regel wöchentlich statt.



Philine Jakobitz leitet das Projekt GIRLS\*UP

Im ersten Modul geht es um Grundlagen, d.h. Basiswissen zur Wirkung von Drogen und zu Formen verschiedener Essstörungen. Außerdem bekommt man einen Überblick über weitere Hilfsangebote.

Im zweiten Modul geht es dann darum, wie man Konsum reduzieren oder sein Essverhalten wieder mehr in den Griff bekommen kann. Erste Selbsteinschätzungen haben dabei auch ihren Platz – konsumiere ich genussvoll, riskant oder schon abhängig? Oder: ist mein Essverhalten schon außer Kontrolle geraten?

Und im dritten Modul wird dann nochmal das Thema Soziale Medien fokussiert – welche Fake News über

Drogen oder welche Mythen zum Essen kursieren eigentlich im Internet? Themen wie Bodyshaming, Schönheitsideale und Vorbilder werden dabei auch in den Blick genommen.

### ZEITUNG für Suchtprävention:

Aus welcher Idee heraus ist „GIRLS\*UP“ entstanden?

### Philine Jakobitz:

Die Idee startete mit der Ausgangslage, dass wir Jahre lang eine sehr lange Warteliste hatten und wir uns gefragt haben, wie wir für die Mädchen\* ein Angebot schaffen können zur Überbrückung der langen Wartezeit. Also erste Orientierung und Infos mit an die Hand geben können und die Mädchen\* nicht allein lassen. Dabei sollte es etwas Niedrigschwelliges sein, was auch gerade Mädchen\* aus der Jugendhilfe schnell erreicht; etwas, das die Hürde senkt, irgendwo hingehen zu müssen.

### ZEITUNG für Suchtprävention:

Was ist das Besondere an „GIRLS\*UP“?

### Philine Jakobitz:

„GIRLS\*UP“ legt unter anderem einen Fokus auf das Thema Social Media, vor allem im Zusammenhang mit Essverhalten und Drogenkonsum. Denn TikTok, Insta und Co. sind heute ein großer Teil der Lebenswelt von Jugendlichen. Dort gibt es Infos zu allem – leider oft auch falsche oder verklärte Inhalte, besonders was Körperbilder und Lifestyles angeht, die nicht eingeordnet und hinterfragt werden. Gute Influencer\*innen nehmen da ja eine große Vorbildrolle ein. Uns ist dabei aber wichtig, Social Media nicht nur schlechtzureden – es kann auch eine mögliche Ressource sein.

### ZEITUNG für Suchtprävention:

Wie kommen junge Mädchen in oder an das Projekt?

### Philine Jakobitz:

In erster Linie wurden bisher Mädchen\* eingeladen, die bereits auf unserer Warteliste stehen, als Übergang bis ein Einzelberatungsplatz frei ist. Grundsätzlich steht aber auch die Idee im Raum, das Angebot weiter zu öffnen und mehr in der präventiven Arbeit zu verankern. Seit kurzem haben wir auch einen Flyer und das Projekt wird auf unserer Website angezeigt. So kann man auch auf anderen Wegen auf „GIRLS\*UP“ stoßen und sich dafür anmelden.

### ZEITUNG für Suchtprävention:

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

### Philine Jakobitz:

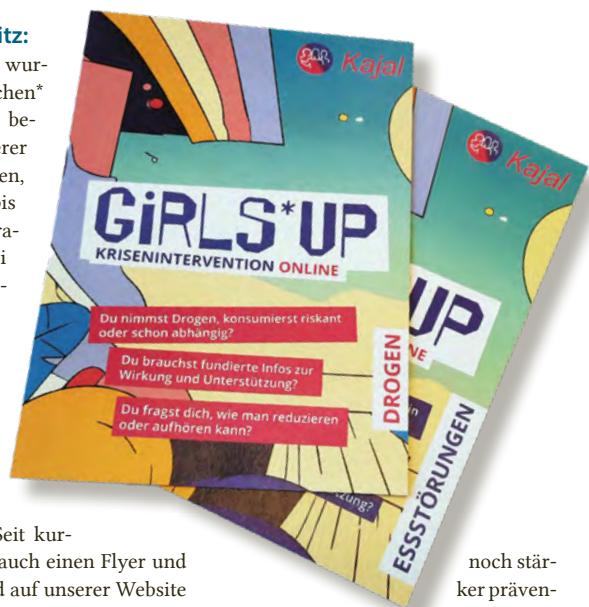
Das Online-Format macht den Einstieg für die Mädchen\* leichter, was super ist. Trotzdem ist es anfangs immer etwas herausfordernd, online zu connecten. Unsere Erfahrung zeigt aber: Es ist ein guter erster Schritt, um die Mädchen\* mit unserer Beratungsstelle und mit Beratung überhaupt vertraut zu machen. So fällt der Übergang in die Einzelberatung oft leichter. Manche merken dabei, dass das Online-Angebot erstmal völlig reicht – andere wiederum profitieren davon, schneller in die Einzelberatung zu wechseln.

### ZEITUNG für Suchtprävention:

Welche Wünsche habt Ihr für die weitere Arbeit?

### Philine Jakobitz:

In Zukunft wollen wir „GIRLS\*UP“



noch stärker präventiv einsetzen –

also auch Mädchen erreichen, die typische Beratung vielleicht noch gar nicht brauchen. Es wäre hilfreich, Jugendliche früher abzuholen und risikanten Entwicklungen vorzubeugen. Wir denken, „GIRLS\*UP“ hat richtig viel Potenzial – vor allem für die Jugendhilfe.

### ZEITUNG für Suchtprävention:

Vielen Dank für all die Auskünfte. Alles Gute weiter für Euch und Euer Projekt „GIRLS\*UP“!

### GIRLS\*UP auf einen Blick:

- Für Mädchen\* und junge Frauen\* zwischen 14 und 18 Jahren
- Donnerstags 16.00 – 17.30 Uhr
- Online & anonym
- Infos, Raum für Fragen & erste Hilfen

Erstkontakt telefonisch oder per Mail:  
Tel. 040-380 69 87  
Mail: [kajal@frauenperspektiven.de](mailto:kajal@frauenperspektiven.de)

Das Projekt GIRLS\*UP wird unterstützt von der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) und der Sozialbehörde.

## ► PUBLIKATIONEN

### Mehrsprachiger Medienflyer für Eltern



Ab sofort ist der neue Elternratgeber „Beim Frühstück oder im WhatsApp-Chat? Tipps zum Umgang mit Medien in der Familie“ in sechs Sprachen erhältlich. Er kann im Online-Shop von SUCHT.HAMBURG heruntergeladen oder als Printversion bestellt werden:



[www.sucht-hamburg.de/  
shop/broschueren-rat-  
geber](http://www.sucht-hamburg.de/shop/broschueren-ratgeber)

### SCHULBUS-STUDIE Gesamtbericht 2024/2025

Epidemiologische Entwicklung suchtgefährdenden Verhaltens von 14- bis 17-jährigen Jugendlichen in den Stadtstaaten Hamburg und Bremen, Baumgärtner, Theo et. al. (2025), Hamburg: Sucht.Hamburg gGmbH.



<https://sucht-hamburg.de/information/publicationen>

## ► VERANSTALTUNGEN

### Save the date – DZSKJ-Fachtagung 15. Juni 2026



### Sucht 2.0 – Kinder und Jugendliche im digitalen Zeitalter

Digitale Medien beeinflussen die Lebenswirklichkeit von Kindern und Jugendlichen auf unterschiedlichste Weise. Dabei sind Kinder und Jugendliche Erfahrungen ausgesetzt, die im Kontext von Suchtgefahren eine Rolle spielen, beispielsweise in Bezug auf die Nutzung digitaler Medien oder künstlicher Intelligenz, aber auch in Bezug auf mögliche neue Zugänge zu Suchtmitteln. Die kommende DZSKJ-Fachtagung beschäftigt sich mit aktuellen Forschungsergebnissen hierzu.

**Montag, 15. Juni 2026**  
09:00 – 16:00 Uhr  
Universitätsklinikum Eppendorf

Anmeldung ab Januar 2026 unter:  
[www.uke.de/dzskj](http://www.uke.de/dzskj)

### 30. SUCHTHERAPIETAGE in Hamburg

Erfahrung trifft Aufbruch – Impulse für eine zukunftsfähige Suchthilfe

**11. – 13. Mai 2026**  
In den Räumlichkeiten der  
Universität Hamburg,  
Edmund-Siemers-Allee 1

Anmeldung und Programm:  
[www.suchttherapietage.de](http://www.suchttherapietage.de)

## ► PRÄVENTION & HILFE

Im November erhielt die Website der Kampagne gegen Glücksspielsucht „Automatisch Verloren“ einen umfassenden Relaunch. Die von SUCHT.HAMBURG betreute Website präsentiert sich nun mit übersichtlicherer Struktur und in modernerem Design.



Ziel der Überarbeitung ist es, den Zugang für Betroffene und Angehörige zu Unterstützungsangeboten und Informationen noch einfacher und niedrigschwelliger zu gestalten. Fachkräfte werden in einem eigenen Bereich „Wissen Kompakt“ informiert.

[www.automatisch-verloren.de](http://www.automatisch-verloren.de)

## ► VERANSTALTUNGEN

### COA-Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien 22. bis 28. Februar 2026

SUCHT.HAMBURG beteiligt sich an der COA-Aktionswoche mit zwei Veranstaltungen:

**Lesung und Diskussion** zum Buch „Tim – Ein Leben mit dem Fetalen Alkoholsyndrom“ mit und von Monika Reidegeld und Tim Puffer.

Bei Tim wurde FASD erst im Alter von 32 Jahren diagnostiziert. Das gemeinsam von Adoptivmutter Monika

Reidegeld und Tim geschriebene Buch schildert den Blick der beiden auf ein Leben mit FASD, als Adoptivmutter und Betroffener.

**Donnerstag, 26. Februar 2026**  
14:00 – 16:00 Uhr  
Kaffeewelt, Böckmannstr. 3 – 4

**Filmvorführung und Fachdiskussion**  
„Erinnerungen einer vergessenen Kindheit“ (gemeinsame Veranstaltung mit der Beratungsstelle Kompaß und SUCHT & WENDEPUNKT e. V.).

Der autobiografisch inspirierte Kurzfilm erzählt von Niklas, der mit suchtbelasteten Eltern aufwächst. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zum Fachaus tausch über die Auswirkungen elterlicher Suchterkrankungen auf die Kinder.

**Montag, 23. Februar 2026**  
15:00 – 17:00 Uhr  
Trockendock e. V., Elsastr. 4

Anmeldungen jeweils unter:  
[www.suchtpraevention-fortbildung.de](http://www.suchtpraevention-fortbildung.de)



### Zeitung für Suchtprävention

Nr. 63/26

Herausgeber:



Sucht.Hamburg gGmbH  
Information.Prävention.Hilfe.  
Netzwerk.  
Baumeisterstraße 2  
20099 Hamburg  
Tel. (040) 284 99 18 - 0  
service@sucht-hamburg.de  
[www.sucht-hamburg.de](http://www.sucht-hamburg.de)

in Kooperation mit dem SPZ



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

und mit dem DZSKJ



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

### 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 Sucht-  
prävention in Hamburg bei.