

# ZEITUNG

## Die Zeitung für Suchtprävention

### EDITORIAL

Liebe Leserin,  
lieber Leser

diese Ausgabe der ZEITUNG für Suchtprävention dreht sich einerseits um Kinder von Suchtkranken – um die Risiken, die das Aufwachsen in einer suchtblasteten Familie mit sich bringt, aber auch um die Chancen, die in frühzeitigen, regelmäßigen und vernetzten Interaktionen liegen. Gerade der Blick auf Resilienz hat zuletzt zu vielversprechenden Ansätzen geführt.

Zum anderen greift diese Ausgabe erneut das Thema Digitale Medien auf, an dem derzeit weder die Fachkräfte aus dem Schulbereich noch diejenigen aus der Suchtprävention vorbeikommen. Wir stellen zunächst ein Lernarrangement für die Jahrgangsstufen 7–10 vor, das grundlegend überarbeitet wurde, und berichten dann von einem Workshop zum Thema auf der diesjährigen Qualitätsfachtagung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Darüber hinaus informieren wir über das Projekt Cop4U und stellen eine Beratungseinrichtung zu Essstörungen vor. Und auf Seite 3 finden Sie den Bericht eines ehrenamtlichen Peer zu einer suchtpreventiven Aktion im Rahmen des PaSuMi-Projekts!

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Gabi Dobusch  
SUCHT.HAMBURG

### ► FAMILIE, SCHULE, GESELLSCHAFT

## Kinder von Suchtkranken

**In Deutschland leben mehr als 2,65 Millionen Kinder und Jugendliche in suchtblasteten Familien. Ihre Lebenssituation ist von hohem Alltagsstress, unberechenbarem und instabilem Elternverhalten und vielfältigen Entwicklungsrisiken geprägt. Sie weisen höhere Risiken für die Entwicklung aller psychischen Störungen, insbesondere aber Suchterkrankungen, auf. Trotzdem lassen sich in mehr als einem Viertel aller Fälle ausreichende Resilienzen finden, die eine psychisch gesunde Entwicklung ermöglichen.**

Psychische Störungen in Familien prägen Familienklima und Alltagsverhalten in starkem Maße und können negative und dauerhafte Spuren in der psychischen Gesundheit der betroffenen Kinder hinterlassen. Als besonders schwerwiegend und kindeschädigend gelten elterliche psychische Störungen in den Bereichen Depression, Sucht und Persönlichkeit, die darüber hinaus auch noch oft in komorbiden Kombinationen auftreten. Kinder alkoholkranker Eltern entwickeln in mehr als einem Drittel aller Fälle selbst eine Suchterkrankung, in fast einem weiteren Drittel aller Fälle finden sich andere psychische Störungen. Suchterkrankungen in Familien stellen also eine Erkrankung mit erheblichen transgenerationalen Risiken dar.

### Transgenerationale Risiken

In der internationalen Forschung zu Fragen des Kindeswohls und der Entwicklungspsychopathologie gilt eine elterliche Suchtmittelabhängigkeit, speziell Alkohol- oder Drogenabhängigkeit, als eine der risikoreichsten

und gefährlichsten Konstellationen für die gesunde psychische und körperliche Entwicklung von Kindern, die im Umfeld leben. Dies hängt vor allem damit zusammen, dass alkohol- oder drogenabhängige Elternteile mit ihren häufigen, meist täglichen Intoxikationen unberechenbare und unerwartete Verhaltensveränderungen zeigen, emotional und affektiv sehr instabil sein können, zu unpassenden Aggressionen und Gewalthandlungen neigen und oft ganz allgemein mit den Anforderungen einer Elternrolle und den Erziehungsaufgaben überfordert sind. Problematisch sind dabei besonders die stimmungs-, emotions- und verhaltensbeeinflussenden Wirkungen der Substanzen in Form von Intoxikations- und Entzugsphänomenen. Je nach Ausprägung dieser Merkmale erhöht sich das globale Risiko einer kindlichen Verhaltensstörung und einer späteren Suchtmittelabhängigkeit – oder schwächt sich ab. Auch können komplexe Interaktionen zwischen diesen Merkmalen auftreten.

Ein weiterer Risikofaktor liegt vor, wenn der suchtkranke Elternteil un-

behandelt bleibt, sich weigert, in Behandlung zu gehen, oder wenn die Behandlung erfolglos bleibt. In diesen Fällen steigen die Entwicklungsrisiken der Kinder zum Teil deutlich an oder reduzieren sich im Falle schon vorhandener Schädigungen nicht mehr.

Viele suchtkranke Eltern oder PartnerInnen von Suchtkranken weisen darüber hinaus andere psychische Störungen auf, was die Risiken der exponierten Kinder weiter erhöhen kann. Die Frage, ob ein betroffenes Kind selbst suchtkrank wird oder nicht, ist jedoch immer das Ergebnis komplexer Interaktionen aus biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Gelingt es, die Risikofaktoren zu reduzieren und gleichzeitig die Schutzfaktoren zu erhöhen, kann eine gesunde Entwicklung gelingen.

### Epidemiologie

Da Suchterkrankungen zu den häufigen psychischen Störungen – für Männer die häufigste überhaupt – zählen, sind viele Kinder und Jugendliche betroffen. Dabei dominieren Alkohol-

[Fortsetzung auf Seite 2]



**Digitale Medien:  
Lernarrangement für die  
Jahrgangsstufen 7–10**

SEITE 4

**BLEIB STARK!  
BLEIB DU SELBST!  
Neue Materialien  
zur Cannabisprävention**



SEITE 8

abhängigkeit und -missbrauch der Eltern. Elterliche Drogenstörungen sind seltener, dafür trifft es dann aber meist jüngere Kinder und die Auswirkungen sind schwerwiegender. Auch sind in dieser Konstellation die suchtkranken Elternteile häufiger alleinerziehend oder mit wechselnden PartnerInnen liiert. Insgesamt ist davon auszugehen, dass diese Kinder im Vergleich zu Kindern nicht suchtkranker Eltern ein bis zu sechsfach höheres Risiko haben, selber abhängig zu werden oder Alkoholmissbrauch zu betreiben.

### Frühe Warnhinweise

Auf Seiten der betroffenen Kinder können eine Reihe früher Hinweis-signale als Risikoindikatoren auftreten. Dazu zählen: frühe, unbehandelt bleibende Verhaltensauffälligkeiten, zum Beispiel Hyperaktivität, Konzentrationsprobleme, Trotzverhalten, Ängste, sozialer Rückzug, extreme Schüchternheit, keine verlässliche Bezugsperson oder häufiger Wechsel der Bezugspersonen, direkte Gewalterfahrungen (Viktimisierungen) oder häufige Zeugnenschaft bei Gewalthandlungen (zum Beispiel gegen die Mutter). Das Zusammenleben mit einem alkoholabhängigen Elternteil wird von den meisten Kindern als chronisch stresshafter Zustand empfunden, bei dem sie Unberechenbarkeiten und Instabilitäten in Bezug auf ihre Eltern ausgesetzt sind. Diesem Stress kann das Kind nicht entfliehen. Für die Familie als Ganzes besteht eine intensivere und chronifizierende Exposition gegenüber Stressoren. Dies gilt besonders für jüngere Kinder. Für die Fachkräfte in Beratung, Schule und Klinik gilt es, in der Interaktion mit den betroffenen Kindern und Jugendlichen die oft unspezifischen Verhaltensauffälligkeiten und Störungssymptome im Sinne einer suchtspezifischen Empathie vor einem möglichen elterlichen Störungshintergrund zu erkennen und adäquate, koordinierte Reaktionen zu entwickeln.

### Resilienzen

Die Resilienzforschung fokussiert auf Kinder, die trotz stressreicher und teilweise traumatisierender Lebenserfahrungen völlig oder weitgehend psychisch gesund geblieben sind. Dem gängigen Störungsmodell, das Kinder aus dysfunktionalen Familien in erster Linie ebenfalls als gestört und behandlungsbedürftig ansieht,

wird dabei das Resilienz- und Stressresistenzmodell gegenüber gestellt, das Raum für positive Entwicklung lässt. Die stressreiche Lebenssituation wird dabei als eine spezifische Herausforderung begriffen, an die sich bestimmte Kinder besonders gut und flexibel anpassen können. Resilienz bezeichnet also insofern die erworbene Fähigkeit, mit besonders stressreichen Umwelten, insbesondere in Familien, stabil und gesund umzugehen und diese flexibel zu überstehen.

### Konsequenzen

Um die Lebenssituation der Kinder von suchtkranken (und oft auch weitergehend psychisch kranken) Eltern kurz- und vor allem langfristig zu verbessern, sollten in den Strukturen der Hilfe- und Versorgungssysteme nachhaltige Veränderungen stattfinden. So sollten Hilfeleistungen zu Regel- und Pflichtleistung der Sozialleistungsträger gemacht werden, um die viel höheren Folge- und Chronifizierungs-

nung und effektive Frühintervention einfließen zu lassen.

Auch die direkte Arbeit mit Kindern von Suchtkranken hat sich als wichtig und wirksam erwiesen. Dies trifft zum einen auf diejenigen Fälle zu, in denen die Eltern (noch) nicht oder nur ein Elternteil bereit sind, Hilfe anzunehmen.

Die wichtigsten Prinzipien für Hilfen für Kinder sind:

- ▶ Frühzeitigkeit
- ▶ Dauerhaftigkeit und
- ▶ Vernetztheit

der Maßnahmen in Bezug auf andere familienbezogene Hilfen. Erste empirische Studien, beispielsweise im Rahmen des TRAMPOLIN-Projekts zu präventiven Hilfen für Kinder von Suchtkranken, haben gezeigt, dass diese Hilfen dauerhafte Verbesserungen der psychischen Gesundheit der betroffenen Kinder erbringen.

Darüber hinaus sollten alle relevanten AkteurInnen in den Hilfesystemen in ihrem Denken und Handeln eine transgenerationale Perspektive einnehmen und dadurch für Kinder suchtkranker Eltern eine passgenaue suchtspezifische Empathie entwickeln können, die dann zu entsprechenden Handlungsroutinen im Kinderschutz, der Prävention, der Sucht- und Jugendhilfe führt.

▶ **7 intrapsychische Resilienzen bei Kindern**  
(nach Wolin & Wolin, 1995)

**Einsicht**  
zum Beispiel, dass mit dem alkoholabhängigen Vater etwas nicht stimmt

**Unabhängigkeit**  
zum Beispiel sich von den Stimmungen in der Familie nicht mehr beeinflussen zu lassen

**Beziehungsfähigkeit**  
zum Beispiel in eigener Initiative Bindungen zu psychisch gesunden und stabilen Menschen aufzubauen

**Initiative**  
zum Beispiel in Form von sportlichen und sozialen Aktivitäten

**Kreativität**  
zum Beispiel in Form von künstlerischem Ausdruck

**Humor**  
zum Beispiel in Form von Sarkasmus und Ironie als Methode der Distanzierung

**Moral**  
zum Beispiel in Form eines von den Eltern unabhängigen stabilen Wertesystems.

Resiliente Kinder haben ein gutes Gefühl für die persönliche Kontrolle ihrer Umwelt (Selbstwirksamkeitserwartung). Dies steht in scharfem Widerspruch zu den Gefühlen von Hilflosigkeit und Ohnmacht, die bei vielen anderen betroffenen Kindern vorherrschen. Es ist von entscheidender Wichtigkeit, dass das Kind versteht, dass es in keinem Falle an den Suchtstörungen und deren Konsequenzen in der Familie schuld ist. Das altersgerechte Verstehen der Suchtkrankheit durch Psychoedukation ist für die betroffenen Kinder besonders wichtig und schafft oft Erleichterung und Stressreduktion. Außerdem ist es hilfreich und stabilisierend, wenn das Kind viel Initiative zeigt, die es z. B. in den Bereichen Sport, Soziales und Kultur auslebt, und wenn es eine adäquate Selbstreflexion entwickelt, was sich in Humor und Kreativität ausdrücken kann.

kosten zu senken. Zu den notwendigen Verbesserungen zählt auch die verpflichtende Aufnahme des Themas in die Aus- und Weiterbildung medizinischer und pädagogischer Berufe.

Unter präventiven Aspekten erscheint es ratsam, Kindern von Suchtkranken möglichst früh Hilfen bereitzustellen, um eine optimale Entwicklung wahrscheinlicher zu machen beziehungsweise erste auftretende Störungen schnell zu behandeln und damit die Entwicklung eigener Suchtstörungen oder anderer psychischer Störungen unwahrscheinlicher zu machen. Die entsprechenden Frühinterventionen im Sinne der selektiven Prävention umfassen meist die ganze Familie. Dabei müssen auf der einen Seite das vorhandene Risiko und die resultierende Vulnerabilität, auf der anderen Seite die bereits vorhandenen Ressourcen genau erfasst werden, um beide Bereiche in Präventionspla-



**Michael Klein**  
Kath. Hochschule  
Nordrhein-Westfalen  
Deutsches Institut für  
Sucht- und Präventions-  
forschung (DISuP)

**Hilfen in Hamburg:**

[www.kursbuch-sucht.de](http://www.kursbuch-sucht.de)  
[www.lina-net.de](http://www.lina-net.de)  
[www.fruehehilfen-hamburg.de](http://www.fruehehilfen-hamburg.de)



► SUCHTPRÄVENTION VON UND MIT GEFLÜCHTETEN

# Lauf gegen Sucht

Langsam nehmen die suchtpreventiven Maßnahmen, die ehrenamtliche Peers im Rahmen des PaSuMi-Projekts in Hamburg entwickeln, Formen an! 13 Neu-HamburgerInnen mit Fluchthintergrund im Alter von 18 bis 27 Jahren wurden seit Juli 2017 von SUCHT.HAMBURG geschult. Die Peer-Educators aus Syrien, Iran und Eritrea sind in ihren Communities aktiv und erproben neue Maßnahmen zur Suchtprävention mit und für geflüchtete Menschen. Der *Lauf gegen Sucht* ist eine davon.

## BERICHT

Mit über 20 Personen beziehungsweise Flüchtlingen aus verschiedenen Nationen und jeden Alters und zahlreichen ZuschauerInnen verbrachte ich ein paar aufregende und wunderbare Stunden beim *Lauf gegen Sucht*.

*Lauf gegen Sucht* ist ein Projekt, das von PaSuMi-Peers entwickelt wurde, um Menschen über Suchtprävention aufzuklären und vor Sucht zu schützen. Der Lauf fand am Samstag, den 22. September 2018 ab 15.00 Uhr in einer Wohnunterkunft für Geflüchtete in Neugraben statt.

Mich überraschte, dass die Teilnehmenden trotz des Regens sehr motiviert waren und sich so schnell wie möglich für den Lauf anmelden und starten wollten! Aber zum Glück stand das Wetter vor dem Startschuss auf unserer Seite und ist dann besser geworden. Nach dem 1,5-km-Lauf wurden per Losverfahren fünf Überraschungspreise wie zum Beispiel Fußbälle und Basketbälle verteilt. Diese Überraschungspreise spiegeln die Idee des Laufs als suchtpreventive Maßnahme wieder, oder anders gesagt:

*Zusammen und mit Bewegung sind wir glücklicher und gesünder!*

Nach der Preisverleihung gab es Snacks und Getränke in einem Raum, der auch schon mit Info-Tischen zum Thema Suchtprävention eingerichtet war. Es war genau wie beim Lauf ganz schön bunt in den Räumen und es gab die Möglichkeit, Hilfe und Infos durch ExpertInnen zu erhalten.

Es wurden viele Einzelgespräche geführt. Das Interesse an dem Thema war groß. Das Ziel beim suchtpreventiven Vorhaben *Lauf gegen Sucht* war der Austausch in einer schönen und gesunden Atmosphäre.

Als neuer Hamburger, nach meiner Ankunft als Flüchtling vor drei Jahren, hätte ich mich über ähnliche Veranstaltungen vom Lauf bis zu Infos über Sucht sehr gefreut.

**NAJM SHIHABI, Peer des PaSuMi-Projekts**

► **Weitere Infos:** <https://pasumi.info/sucht-hamburg-ggmbh>



► LERNARRANGEMENT FÜR DIE JAHRGANGSSTUFEN 7–10

# Digitale Medien: Chancen und Risiken

Wie können Jugendliche digitale Medien gut nutzen und mit Risiken kompetent umgehen? Seit vielen Jahren ist das Thema *Digitale Medien* in der Suchtprävention angekommen und fordert Eltern und Schule mit ständig neuen Nutzungsmöglichkeiten heraus. Was dabei *Chance* und was *Risiko* ist, können selbst ExpertInnen manchmal schwer unterscheiden.

Sicher ist: Spaß an den digitalen Medien haben alle! Kinder und Jugendlichen einerseits den Spaß zu erhalten, andererseits sie aber auch zu befähigen, ihr Medienverhalten zu reflektieren und bestenfalls zu regulieren, sind wesentliche Ziele des Lernarrangements\*, das seit Juni 2018 in einer vollständigen Überarbeitung vorliegt (vgl. ZEITUNG Nr. 48).

## Medienpädagogik? Gewaltprävention? Suchtprävention?

Diese drei Felder überschneiden sich im Bereich digitaler Medien vielfach. Beispiel *WhatsApp*: Wie kann ich damit gut kommunizieren? Welche Bilder darf ich eigentlich verschicken? Ist unser Klassenchat privat oder ein Thema für die Schule? Wie vermeide ich *fiese* Handlungen? Und gelingt es mir noch, für eine Weile nicht reinzuschauen?

Schon bei diesem Beispiel zeigt sich, dass die Trennung der Bereiche kaum möglich ist. Daher haben sich ExpertInnen aus den drei Arbeitsbereichen Medienpädagogik, Gewaltprävention und Suchtprävention zusammengefunden und ein bereits vorhandenes Unterrichtsmaterial neu überarbeitet, aktualisiert und ergänzt. Dabei wurden Evaluationsergebnisse mit dem vorhandenen Material und viele Erfahrungen und Anregungen aus Schulen berücksichtigt. Und da die Themen auch an Hamburgs Grenzen nicht haltmachen, arbeitete auch das Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH) bei der Neuauflage wieder mit.

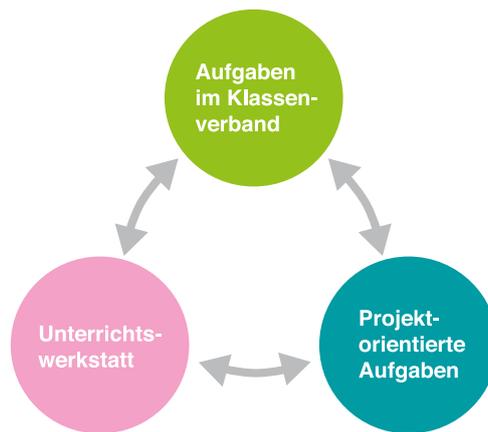
## Das Material

Entstanden ist ein umfassendes Lernarrangement, das sich in allen weiterführenden Schulen ab Klasse 7 bis

hin zu Berufsschulen einsetzen und sehr flexibel an die jeweiligen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Lerngruppe anpassen lässt. Es ist in Hamburg und Schleswig-Holstein verfügbar und wird teilweise auch an

denen sich die SchülerInnen kreativ und vertiefend mit Themen auseinandersetzen können, die sie besonders interessieren.

(3) Eine Unterrichtswerkstatt mit veränderbarem Arbeitspass, vielfältigen



\*Digitale Medien: Chancen und Risiken. Ein Lernarrangement für die Jahrgangsstufen 7-10. 3., vollständig überarbeitete Ausgabe. IQSH, SPZ, LI

andere Bundesländer weitergegeben. Das zentrale Ziel des Lernarrangements ist es, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, Chancen der digitalen Medien zu nutzen und Risiken zu vermeiden.

► Themen sind unter anderem: Social Media, Computerspiele (beispielsweise Fortnite), Datensicherheit, exzessive Mediennutzung, Cybermobbing, Klassenchats, die Gesetzeslage, Selbstoptimierung, Schutz vor Mediensucht, alternative Handlungsmöglichkeiten, gelungene Kommunikation.

► Unterschieden werden drei Bereiche: (1) Aufgaben für die gesamte Lerngruppe (zu Themen wie Chancen und Risiken digitaler Medien, Klassenchats, Cybermobbing, Multitasking, Suchtentwicklung, Schutz vor Sucht). (2) Projektorientierte Aufgaben, bei

Aufgabenformaten, Clips, Hörtexten, digitalen und analogen Spielen.

► Neue Aufgabenformate sind zum Beispiel: Learning-Apps, ein digitales Wissensspiel, Hörtexte.

► Das Material gibt Tipps für die Arbeit mit den Sorgeberechtigten (in Gesprächen oder auf Elternabenden).

► Es enthält Links und Anregungen zur Weiterarbeit oder Vertiefung.

► Es ist einsetzbar auch im Rahmen des Hamburger Medienpasses.

► Es kann je nach Lerngruppe und Rahmenbedingungen mit vielen Differenzierungsmöglichkeiten beispielsweise im Fachunterricht oder an Projekttagen eingesetzt werden.

## Beratung und Fortbildung

Die Materialien sind digital und als Ausdruck verfügbar. Alle, die mit Jugendlichen zu dem Thema in der Schule arbeiten wollen, erhalten sie im Rahmen einer Fortbildung oder einer Beratung durch das Suchtpräventionszentrum oder am IQSH – möglich ist auch eine Fortbildung an der Schule, etwa für das Jahrgangsteam. In der Fortbildung werden Hintergründe erläutert, die Materialien vorgestellt, erprobt, und es gibt vielfältige Anregungen zur Umsetzung. Auch die wissenschaftlichen Hintergründe zur Prävention von exzessivem Medienverhalten werden erläutert.



Susanne Giese  
Suchtpräventionszentrum (SPZ) des LI



Stefanie Görris  
Suchtpräventionszentrum (SPZ) des LI

## ► Fortbildungen

Workshops auf der Fachtagung zur Prävention und Intervention von exzessivem Medienkonsum *Zocken, chatten, posten ...* am 29./30. März 2019 im Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung (LI).

2-teilige Fortbildung *Digitale Medien: Chancen und Risiken* am 6. und 20. Mai 2019 im LI.

Weitere Infos: [www.suchtpraevention-fortbildung.de](http://www.suchtpraevention-fortbildung.de)



► FACHTAGUNG

# Suchtprävention trifft Generation on

Bereits zum fünften Mal veranstaltete die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) eine Fachtagung zur Qualität in der Suchtprävention. Im Juni in Potsdam diskutierten über 130 Fachkräfte aus dem gesamten Bundesgebiet über Themen wie Präventionsgesetz, Cannabisprävention und interkulturelle Kommunikation.

Welche Rolle digitale Medien für die Suchtprävention spielen wurde in dem von SUCHT.HAMBURG angebotenen Workshop *Suchtprävention trifft Generation on – Aufgaben und Herausforderungen* aufgegriffen.

Der digitale Wandel beschäftigt die Fachkräfte in der Suchtprävention bereits seit vielen Jahren. Die Mehrheit der Fachstellen und Einrichtungen für Suchtprävention hält mittlerweile verschiedene Angebote bereit, die einen kompetenten Umgang mit Medien fördern sollen beziehungsweise hat ihr Portfolio um Beratungsangebote für Betroffene mit einem problematischen Nutzungsverhalten erweitert. In der Praxis werden die ExpertInnen aber immer wieder auch mit Themen wie Datenschutz, Cybermobbing oder rechtlichen Fragestellungen konfrontiert.

Zentrale Zielsetzung des Workshops war es daher, die Kernthemen der Suchtprävention im großen Feld der Medienkompetenz herauszuarbeiten und die Aufgabengebiete einzugrenzen. Hintergrund ist, dass Medienkompetenz sich mittlerweile zu einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe entwickelt hat, an der verschiedenste AkteurInnen beteiligt sind. Sie ist Voraussetzung für die Teilhabe an der Informations- und Wissensgesellschaft, an demokratischen Prozessen der Meinungsbildung, an kulturellen Angeboten sowie am sozialen Leben.

Für das Feld der Suchtprävention bedarf es einer Abgrenzung bei der Vielzahl an Themen, die Medienkompetenz umfasst. Suchtprävention ist in ihrer Expertise gefragt, wenn es um die Förderung einer selbstbestimmten und kontrollierten Nutzung geht. Eine inhaltliche Präzisierung des Aufgabenbereiches ist unter anderem auch deshalb sinnvoll, um eine hohe

Qualität in der praktischen Arbeit sichern zu können.

Folgende Schwerpunkte und Ziele wurden hierbei für die Suchtprävention zusammengetragen:

► Das Erlernen eines kompetenten Umgangs mit digitalen Medien in Hinblick darauf, dass Technik eine Unterstützung des Alltags darstellt und nicht zum *Taktgeber* im Alltag wird, das heißt sich der Technik bemächtigen aber nicht übermächtig werden.

► Die Förderung eines Orientierungswissens im Internet. Das umfasst den Umgang mit dem Informations- und Unterhaltungs-Overload zu lernen beziehungsweise das individuelle Ausmaß bewusst zu steuern – beispielsweise durch Filtern und *Aufräumen*: Was ist notwendig, was nicht, was ist eine kreative Nutzung und was passiver Konsum.

► Impulse für einen ausgewogenen Umgang in digitalen Welten geben, das heißt altersgerechte Medienzeiten und eine Balance zwischen Online- und Offlineaktivitäten, Alternativen zur Nutzung digitaler Medien, die Entspannung und Glücksgefühle liefern.

► Förderung der Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens, Sensibilisieren für eine bewusste Mediennutzung und Erkennen von Signalen bei einem Kontrollverlust. Erkennen von suchtfördernden Strukturen, etwa in digitalen Spielen und Sozialen Medien.

## Zielgruppe Eltern

Erwartungsgemäß wurde neben den Kindern und Jugendlichen Eltern als eine zentrale Zielgruppe für die Suchtprävention ausgemacht, die es zu erreichen gilt. Die Mediensozialisation findet gerade in den ersten Jah-

ren vorwiegend in der Familie statt und die Eltern bieten mit ihrer eigenen Mediennutzung Orientierung für ihre Kinder. Viele Eltern fühlen sich bei dem Thema Medienerziehung überfordert. Die Unsicherheit resultiert zum Teil daher, dass die eigene Mediensozialisation durch visuelle und audiovisuelle Medien wie Bücher, Kassetten und Fernsehen geprägt war. Die Omnipräsenz und Interaktivität digitaler Medien wird als neue Qualität wahrgenommen, die sich in ihrer Fülle an Angeboten nur schwer eingrenzen lässt. Erschwerend kommt hinzu, dass die technologische Entwicklung sich so schnell vollzieht, dass die soziale hinterherhinkt. Das Aufstellen von Regeln und das Entwickeln einer Haltung zum kindgerechten Umgang mit elektronischen Medien bedarf Zeit, die einem bei der Innovationsdynamik in diesem Bereich auf den ersten Blick fehlt. Die Erziehungsmuster reichen von stark reglementierend bis hin zu einer Laissez-faire-Haltung, bei der die Kinder sich von Anfang an allein in Onlinewelten erschließen. Eltern in der Medienerziehung durch niedrigschwellige Angebote wie Elterntalks zu stärken und in bereits bestehende Angebote für Eltern das Thema Medienerziehung einzubeziehen sind vielversprechende Ansätze, die von den TeilnehmerInnen zusammengetragen wurden.

## Kooperation und Netzwerk

Als weiteren Aspekt wurde auf die Notwendigkeit von Kooperationen und guten Netzwerken verwiesen, um auch bei diesem herausfordernden Thema eine erfolgreiche Suchtpräventionsarbeit gewährleisten zu können.

SUCHT.HAMBURG setzt seit 2010 das Projekt *Netz mit W@b-Fehlern?* um, das eine selbstbestimmte und kontrollierte Mediennutzung fördert. Das von

der Techniker Krankenkasse finanzierte Projekt fördert die Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige. Auf der Internetseite [www.webfehlerhamburg.de](http://www.webfehlerhamburg.de) gibt es neben einem Selbsttest unter anderem die Möglichkeit einer 1:1 Chat-Beratung und eines Gruppenchats.



Colette See  
SUCHT.HAMBURG

## ► Fortbildungsreihe

**Auf die große Nachfrage seitens der Fachkräfte in Suchtprävention, Suchthilfe, Familien- und Erziehungshilfe, Jugendhilfe und angrenzenden Disziplinen reagiert die Fachstelle SUCHT.HAMBURG mit einer 4-teiligen Fortbildungsreihe zur problematischen Mediennutzung in 2019.**

Die Inhalte wurden gemeinsam mit den Aktiven in dem Bereich erarbeitet. Dabei wurde sich auf die Themen Internetabhängigkeit bei Jugendlichen – Erwachsenenberatung – Therapie, Digitale Spiele, Soziale Medien sowie Medienerziehung in Familien verständigt.

Die Fortbildungstermine sind ab Anfang 2019 auf der Fortbildungswiese unter [www.sucht-praevention-fortbildung.de](http://www.sucht-praevention-fortbildung.de) abrufbar.

## ► INTERVIEW

# Cop4U

Die Polizei Hamburg hat zur Prävention von Delinquenz und Suchtmittelkonsum von Jugendlichen das Konzept des *Cop4U* entwickelt, das seit Anfang der 2000er Jahre sehr erfolgreich läuft. Mittlerweile wird es flächendeckend mit 238 BeamtInnen umgesetzt. Laut Rahmenvereinbarung zwischen Polizei und Schulbehörde wird jeder Schule in Hamburg ein *Cop4U* zugeordnet, der oder die in einem fest zugewiesenen Areal, insbesondere in und um die Schulen tätig ist. Mit Aushängen inklusive Foto und Namen wird in den Schulen auf die *Cop4U* hingewiesen.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Hallo Herr Koch, vielen Dank, dass Sie uns von Ihrer Arbeit erzählen. Wie häufig sind Sie wöchentlich als *Cop4U* im Einsatz?

**Wolfgang Koch:** Als *Cop4U* bin ich eigentlich täglich im Einsatz. In meinem Betreuungsgebiet gibt es vier Schulen, das sind circa 3150 SchülerInnen, für die ich als Ansprechpartner gelte. Meine Tätigkeit fängt damit an, dass ich täglich im Umfeld der Schule sichtbar bin. Ich stelle mich zum Beispiel an die Kreuzung, wenn die SchülerInnen morgens zur Schule kommen. Nachmittags bin ich vermehrt da, das finde ich auch interessanter. Dann beginnt die Freizeit der Kinder und Jugendlichen – sie gehen zum Kiosk, rauchen schon mal eine Zigarette, treffen sich mit Freunden, gehen zum Spielplatz oder zum Sport. Auch bei uns gibt es Orte, die immer wieder für den Konsum von Marihuana genutzt werden. Erstmal stelle ich fest, wer sich in den Pausen oder nach der Schule wo aufhält, was an diesen Orten gemacht wird oder passiert, um dann eine Vorstellung davon zu bekommen, ob ein Einschreiten geboten ist. Manchmal haben wir auch Hinweislagen, beispielsweise dass ein Schulhof nach Schulschluss regelmäßig zum Marihuana-Konsumieren genutzt wird. Das überprüfen wir dann.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Wie häufig haben Sie denn mit den Jugendlichen direkt zu tun?

**Wolfgang Koch:** Das kommt täglich vor. Es ist schon so, dass viele Kinder und Jugendliche erstmal einen lockeren Spruch mir gegenüber machen. Oft bin ich auch direkt in den Schulen unterwegs: Ich habe mal eine Woche in einer Schule verbracht, um aus dem Fenster zu schauen und nach Fahrraddieben Ausschau zu halten, denen wir auf der Fährte waren. Dann

sprechen mich die SchülerInnen oft an. Sie sollen auch gerne sehen, dass die Polizei vor Ort ist und sich kümmert. Wenn ich die LehrerInnen in den Pausen auf dem Schulhof sehe, dann begebe ich mich zu ihnen, um mich zu unterhalten oder die SchülerInnen verwickeln mich in Gespräche. Dadurch, dass in jeder Schule das Plakat des *Cop4U* aushängt, wissen die schon, wer der zuständige *Cop4U* an ihrer Schule ist. Jedoch ist es selten, dass SchülerInnen mich direkt in dieser Verwendung ansprechen, wenn es wirklich Probleme gibt. In diesen Fällen gehen sie erst zu den Lehrkräften, AbteilungsleiterInnen oder zu den BeratungslehrerInnen.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Und angenommen, Ihnen wird unterbreitet, dass an einem bestimmten Ort mutmaßlich Drogen konsumiert werden – was passiert in diesem Fall?

**Wolfgang Koch:** Liegt eine Straftat vor, fertige ich eine Strafanzeige an. Wenn es eine Hinweislage gibt, dann erkundige ich mich erstmal persönlich danach, ob an einem bestimmten Ort *Griptüten* mit eventuellen Restanhaftungen liegen oder ob ich gebaute Joints finde, welche geraucht worden sind. Bei entsprechenden Feststellungen informiere ich anschließend die Fachdienststelle und schreibe einen Bericht.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

An welchen Stellen oder in welchen Momenten haben Sie sonst noch direkt mit Suchtprävention zu tun?

**Wolfgang Koch:** Wenn man jetzt mal das Wort *Sucht* nimmt, beginnt es ja schon beim Handy. Das ist ein ganz häufiges Phänomen. Und auch mit Kriminalität rund ums Handy habe ich zu tun – auch in Verbindung mit Suchtverhalten. Mobbing kommt häufig vor. Das sind Bereiche, wo



Wolfgang Koch, Cop4U

man mitbekommt, dass einige Kinder und Jugendliche fast ständig online sind, auch bis tief in die Nacht. In diesen Fällen habe ich es immer wieder erlebt, dass Eltern in Bezug auf das Nutzungsverhalten ihrer Kinder völlig ahnungslos sind: nicht nur bezogen auf die Häufigkeit, sondern auch in Bezug darauf, was sie schreiben. Manchmal bekomme ich zu Gesicht, was dort geschrieben wurde, weil die Kinder oder Jugendlichen Screenshots von den Texten gemacht haben. Im Beisein der Eltern habe ich schon mehrfach Einsicht in solche Chatverläufe genommen. Dabei erlebe ich häufig, wie bestürzt die Eltern sind und sich nicht vorstellen können, dass diese Texte aus den Händen und dem Geist ihrer Kinder entsprungen sein sollen.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Welche Erfahrungen machen Sie außerdem im direkten Kontakt, jenseits von Anzeigen und Berichten? Vermitteln Sie auch selbst?

**Wolfgang Koch:** Da muss man ja erstmal fragen, was Polizei eigentlich ist oder was für einen Auftrag sie hat. Wenn ich etwas Strafbares mitbekomme, muss ich eine Strafanzeige

schreiben, da wir als Polizei dem Strafverfolgungszwang unterliegen. Nun muss man dazu wissen, dass wir zwar eine Strafanzeige schreiben (müssen), gleichzeitig wollen wir die Kinder aber nicht bestrafen oder eine Verurteilung durch ein Gericht herbeiführen, sondern wir wollen den Kindern helfen. Es steht also der Begriff *Strafanzeige* auf dem Papier, aber alles, was in diesem Fall passiert, folgt dem Hilfedanken. Da ist dann jemand vom Weg abgekommen und wir wollen ihn als Gesellschaft wieder *in die Bahn* setzen. Es ist immer wichtig, dass für alle Beteiligten die Normalität wieder hergestellt wird. Zum einen für diejenigen, die *aus der Spur* geraten sind, und zum anderen, um den Opfern zu zeigen, dass sich die Erwachsenen darum kümmern, wenn man sich als Opfer anvertraut hat! Das Schlimmste, was in so einer Situation passieren könnte, ist nämlich, dass nichts passiert.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Gibt es noch etwas, was Sie sich für Ihre zukünftige Arbeit wünschen würden, um Ihre Tätigkeit mit der anderen AkteurInnen der Suchtprävention noch besser aufeinander abzustimmen?

**Wolfgang Koch:** Ja, ich wünsche mir, dass die Vorbehalte gegenüber der Polizei – und es gibt Vorbehalte, wir sind immer die Spielverderber – verschwinden.

**ZEITUNG für Suchtprävention:**

Herr Koch, wir bedanken uns für das Gespräch!

**Das Interview führten**

Dr. Christiane Baldus und Liza Madadi, Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)



► **ESSSTÖRUNGEN**

# sMUTje

Wer sMUTje hört, denkt wahrscheinlich zuerst an den Schiffskoch, der die Mannschaft an Bord verköstigt, damit sie genug Kraft und Gelassenheit hat, ihr Schiff sicher durch die Höhen und Tiefen der Gewässer zu manövrieren. Essen und Trinken hält bekanntlich Leib und Seele zusammen. Um Leib und Seele geht es auch bei sMUTje, der Starthilfe für MUTige Jugendliche.\*



Das sMUTje Team

**ZEITUNG für Suchtprävention:** Seit wann gibt es Eure Einrichtung?

**Team sMUTje:** sMUTje, die Starthilfe für MUTige Jugendliche mit Essstörungen bei Therapiehilfe e.V. gibt es seit 2010.

**ZEITUNG für Suchtprävention:** Wer kann sich an Euch wenden?

**Team sMUTje:** Wir bieten Beratung für Jugendliche mit Essstörungen oder solche, die gefährdet sind eine Essstörung zu entwickeln. Darüber hinaus beraten wir Angehörige oder andere Personen des sozialen Umfelds. Fachkräfte können sich bezüglich Fallberatung und Fortbildungen an uns wenden. Für Schulklassen bieten wir Informationsveranstaltungen in unserer Einrichtung an.

**ZEITUNG für Suchtprävention:** Was genau bietet Ihr an? Was ist das Besondere an Eurem Angebot?

**Team sMUTje:** Wir können einmalige Beratungsgespräche anbieten, aber auch fortlaufende. Interessierte können an verschiedenen Standorten in Hamburg ohne Voranmeldung in unsere Sprechstunden kommen oder per E-Mail beziehungsweise Telefon einen Termin vereinbaren. Zunächst bieten wir ein offenes Ohr und nehmen die Anliegen unserer BesucherInnen auf, die sehr unterschiedlich sein können. Wir informieren über Formen von Essstörungen und Behandlungsmöglichkeiten. Im weiteren Verlauf werden gemeinsam Wege aus der Essstörung erarbeitet. Für Angehörige bieten wir, neben der Einzelberatung, zweimal im Jahr angeleitete Gruppen.

Das Besondere an unserem Angebot ist der leichte Zugang: in verschiedenen Stadtteilen, ohne Überweisung oder Diagnose, ohne zeitliche Begrenzung, auf Wunsch anonym...

**ZEITUNG für Suchtprävention:** Wie erreicht Ihr Jugendliche?

**Team sMUTje:** Wir haben einen eigenen Webauftritt, sind in verschiedenen Fachgremien gut vernetzt, laden regelmäßig Schulklassen zu uns ein und sind inzwischen auch durch Mund-zu-Mund-Propaganda bekannt.

**ZEITUNG für Suchtprävention:** Was erwartet eigentlich Jugendliche, wenn sie zu Euch kommen?

**Team sMUTje:** Eine herzliche und offene Atmosphäre, aber auch ein

Schutzraum. Die Gespräche finden in der Regel ohne Eltern statt. Die Jugendlichen können ihre Situation schildern, Fragen loswerden und erhalten am Ende eine Einschätzung von uns. Nach dem Gespräch können sie sich frei entscheiden, ob sie weitere Termine nutzen wollen.

**ZEITUNG für Suchtprävention:** Gibt es neue Angebote, auf die Ihr besonders hinweisen möchtet?

**Team sMUTje:** Für Jugendliche bieten wir ernährungspädagogische Schnupperstunden an, in denen sie mit einer Fachfrau über ihr Ernährungsverhalten sprechen können. In Kooperation mit *Yoga für alle e.V.* bieten wir eine kostenfreie Yogagruppe für Menschen mit Essstörungen an. Seit 2018 können wir auch für erwachsene Männer fortlaufende Beratung anbieten.

**ZEITUNG für Suchtprävention:** Habt Ihr Wünsche für 2019?

**Team sMUTje:** Eine solide finanzielle Grundlage, um unsere wichtige Arbeit weiterhin qualitativ hochwertig anbieten zu können.

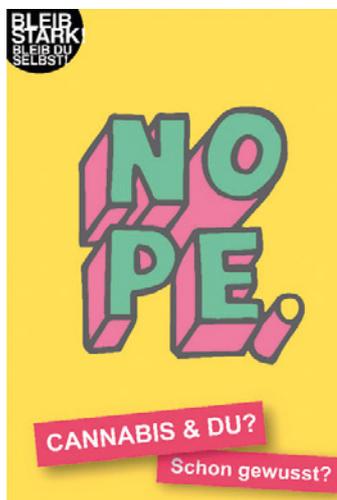
**ZEITUNG für Suchtprävention:** Liebes Team sMUTje, wir danken Euch für das Gespräch!

**Das Interview führte:**  
**Andrea Rodiek**  
SuchtPräventionsZentrum (SPZ) des LI

\* Aus dem Flyer der Einrichtung

► **NEUE MATERIALIEN**

**BLEIB STARK! BLEIB DU SELBST!**  
Cannabisprävention für Jugendliche in Hamburg



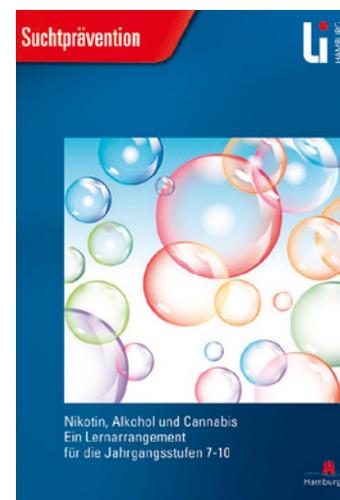
Im Rahmen der Kampagne BLEIB STARK! BLEIB DU SELBST! gibt es nun weitere Materialien: Infos zu Cannabis und Kiffen für Jugendliche – noch kompakter und klarer in der Haltung – sowie eine speziell für BerufsschülerInnen entwickelte Postkarte zur Cannabisprävention (siehe [www.sucht-hamburg.de/shop](http://www.sucht-hamburg.de/shop)).



Christiane Lieb  
SUCHT.HAMBURG

► **UNTERRICHT**

**Neuaufgabe von Materialien des SuchtPräventionsZentrums des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung**



**Drogen und Recht. Legale und illegale Drogen in Schulen; rechtliche Fragestellungen und Tipps.**  
5. Auflage Dezember 2018, für Hamburger Schulen kostenlos erhältlich ab Januar 2019.  
Download unter:  
<https://li.hamburg.de/information-material>

**Suchtprävention mit Nikotin-Alkohol- und Cannabiswerkstatt.**  
4. Auflage 2019, erhältlich ab Februar 2019.  
Informationen unter:  
<https://li.hamburg.de/unterrichts-material/>

► **FACHTAGUNG**

**ZOCKEN, CHATTEN, POSTEN...**  
Prävention und Intervention bei exzessivem Medienkonsum. 29./30. März 2019 im LI Hamburg

Die Frage nach dem angemessenen Umgang mit Smartphone, Tablet, PC und Co. beschäftigt Eltern, Schule und Jugendeinrichtungen. Welche Haltung und Einstellungen haben Jugendliche selbst? Wann sprechen wir von problematischer Nutzung?

Was können wir tun bei Cybermobbing, Sexting oder exzessivem Medienkonsum? Wie kann das Thema Mediennutzung im Unterricht behandelt werden? Wie können wir mit Jugendlichen im Dialog bleiben? Diese Fragen und viele mehr werden

mit Ihnen in Theorie und Praxis bewegt und diskutiert: Neben Fachvorträgen von ExpertInnen erwarten Sie Workshops, Mitmachangebote und eine Podiumsdiskussion.  
Anmeldung: [www.suchtpraevention-fortbildung.de](http://www.suchtpraevention-fortbildung.de)



Zeitung für Suchtprävention  
Nr. 49/19

Herausgeber:



Sucht.Hamburg gGmbH  
Information.Prävention.Hilfe.  
Netzwerk.  
Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg  
Tel. (040) 284 99 18-0  
service@sucht-hamburg.de  
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  
Fax (040) 427 31 42 69  
spz@bsb.hamburg.de

und mit dem DZSKJ



Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters  
c/o Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg  
Tel. (040) 7410-593 07  
Fax (040) 7410-565 71  
sekretariat.dzskj@uke.de

**Verantwortliche Redakteurin:**

Gabi Dobusch, SUCHT.HAMBURG  
**Redaktion:** Christiane Baldus, DZSKJ; Andrea Rodiek, SPZ; Christiane Lieb, SUCHT.HAMBURG  
**Layout:** Gabi Dobusch, SUCHT.HAMBURG  
**Druck:** Druckerei Siepmann GmbH  
100% Recyclingpapier  
Nachdruck nur mit Quellenangabe und Belegexemplar  
**Erscheinungsweise:** 2x jährlich  
Auflage dieser Ausgabe: 3.000  
Teilen der Auflage liegt das Fortbildungsangebot Suchtprävention in Hamburg bei.