

INFO - BRIEF

Info-Brief der Überregionalen Suchtpräventionsfachstelle
des Caritasverbandes für das Erzbistum Berlin e.V.

N r . **13** **HERBST 2 0 0 7**



Inhalt:

Wasserpfeife / rauchfrei	2
Be Smart Don't Start 2007/08	3
Hart am Limit (HaLT) - Start in MOL	4
FreD ^{PLUS} in Brandenburg	5
Kurz-Infos	6
Aus den Regionen: MOL	7
Aus den Regionen: LOS	8
Termine	10
Referenten	11
Adressen / Kontakte	12

SUCHTPRÄVENTION LAND BRANDENBURG

Barnim / Märkisch-Oderland
Oder-Spree / Frankfurt (Oder)

EDITORIAL

Mit Wirkung zum 01.09.2007 hat sich in Sachen Nichtraucher- und Jugendschutz einiges verändert. Jugendlichen ist das Rauchen nun erst ab 18 erlaubt (für Tabakautomaten gilt irrsinnigerweise eine „Übergangsregelung“ bis 2009, in der auch 16-Jährige noch Zugriff! haben).

Das Nichtraucherschutzgesetz ist auf Bundesebene seit September gültig und auf Landesebene in Brandenburg wird es ab Januar 2008 umgesetzt.

Diese gesetzlichen Regelungen waren längst überfällig. Denn in Deutschland gehen jährlich insgesamt 140.000 Todesfälle auf das Konto des Rauchens, 3.300 Menschen sterben an den Folgen des Passivrauchens. Rauchen ist der größte vermeidbare Gesund-

Das Leben wird
nach vorne gelebt
und
nach hinten verstanden.

Sören Kirkegaard

heitsrisikofaktor und verantwortlich für rund ein Drittel aller Krebserkrankungen.

Konsequentes Handeln ist daher nötig, um die Gefahren zu bannen. Um die Raucherquoten deutlich zu senken und besonders Kinder und Jugendliche vor dem Griff zur Zigarette zu schützen, fordert die Deutsche

Krebshilfe eine noch umfassendere Tabakkontrollpolitik. Dazu gehören auch Tabakwerbeverbote, die Abschaffung aller Zigarettenselbstautomaten, die Bekämpfung des Tabakschmuggels.

Auch beim Thema Alkohol gibt es Bewegung: Seit September gilt nun endlich die Null-Promillegrenze für Fahranfänger und in Brandenburg startete das Landesprogramm „Verantwortlicher Umgang mit Alkohol“

Frank Kirschneck

ÜBRIGENS: An verschiedenen Stellen in diesem Info-Brief ist von der „Homepage“ die Rede. Gemeint ist damit immer die Homepage der Überregionalen Suchtpräventionsfachstelle, deren genaue Bezeichnung Sie hier auf dieser Seite ganz unten sehen.

www.cv.suchtpraevention-brb.de

WASSERPFEIFE - DER NEUE TREND?

Trotz der positiven (rückläufigen) Entwicklung beim Zigarettenkonsum Jugendlicher müssen die Anstrengungen in der Tabakprävention weiter fortgesetzt werden.

Dies gilt umso mehr vor dem Hintergrund, dass erstmalig seitens der BZgA repräsentative Daten zum Wasserpfeifenkonsum (Shisha-Rauchen) Jugendlicher vorliegen. Danach geben 14 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 Jahren an, im letzten Monat Wasserpfeife geraucht zu haben. Der Anteil derer, die etwa einmal pro Woche Wasserpfeife rauchen, liegt bei 4 Prozent.



Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass die Jugendlichen selbst die gesundheitlichen Risiken des Wasserpfeifenrauchens unterschätzen. Dabei ist im Rauch von Wasserpfeifen der Nikotingehalt zum Teil höher als im Zigarettenrauch und der Rauchvorgang zieht sich bis zu einer Stunde hin. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird deshalb ihre „rauchfrei“-Präventionsmaßnahmen weiter fortsetzen und dabei noch intensiver als bisher über die gesundheitlichen Gefahren des Wasserpfeifenrauchens informieren.

Die Zentralstelle für Suchtprävention in Brandenburg hat ein Falblatt zu diesem Thema herausgegeben (zum Download und Nachdruck auf der Homepage unter *Dokumente*).

Ebenfalls an dieser Stelle der Homepage finden Sie die 43-seitige ausführliche Studie „Vorsicht Wasserpfeife“ (pdf-Datei), die vom Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg herausgegeben wurde.

RAUCHFREIE SCHULE - SEMINARANGEBOTE

Nach der Einführung des generellen Rauchverbotes haben viele Schulen noch Diskussionsbedarf.

Eine **Fortbildung**, angeregt und koordiniert durch das MBS, soll deshalb bei der Entwicklung realistischer Zielsetzungen, praktikabler Maßnahmen und Strategien zur Umsetzung der Rauchfreiheit in der Schule helfen. Durchgeführt wird die Fortbildung von Gerd Rakete, Referent der BZgA, gemeinsam mit den überregionalen Suchtpräventionsfachkräften und den ÜTK-BeraterInnen der Schulämter.

Ein Seminar zum Thema „Strukturelle Maßnahmen zur Umsetzung des Rauchverbots, Belohnungssysteme und Alternativen“ ist bereits im September jeweils in Potsdam und Cottbus gelaufen.

Vorgesehen sind noch folgende Termine:

- **10.10.2007 Potsdam**
Schulung zur Leitung des Antirauchkurses
- **14.11.2007 Potsdam**
Qualifizierung von Schülern für die Mitwirkung an Maßnahmen zur Rauchfreiheit an Schulen
- **28.11.2007 Potsdam**
Qualifizierung von Schülermentoren zur Mitwirkung an der Rauchfreiheit an Schulen (für Schulen mit Schülermentoren)
- **05.12.2007 Potsdam**
Umsetzung des Rauchverbots in beruflichen Schulen und Oberstufenzentren

Die Seminare finden jeweils von 9.³⁰ -16.⁰⁰ Uhr im MASGF, Heinrich-Mann-Allee 103, Haus 9, Raum 305 statt.

Weitere Informationen dazu erhalten sie über die Schulämter, die ÜTK-Fachkräfte und die Überreg. Fachstelle für Suchtprävention. Anmeldung an: rakete@rakete-konzept.de

rauchfrei

BE SMART – DON'T START 2007/2008

Mit einem wahren Preisfeuerwerk ist im Frühjahr der 10. Nichtraucherwettbewerb für Schulklassen zu Ende gegangen.



Auch im neuen Schuljahr soll nun wieder „Be Smart -Don't Start“ die SchülerInnen motivieren, ein halbes Jahr lang rauchfrei zu bleiben. Am 12. November 2007 startet der neue Wettbewerb, Anmeldungen sind bis zum 10.11.07 unter www.besmart.info möglich.

Warum eigentlich noch ein Nichtraucherwettbewerb, wo es doch jetzt seit dem 01.07.07 sogar im Schulgesetz steht, dass Rauchen an Schulen generell verboten ist und außerdem sogar noch seit dem 01.09.07 Rauchen erst für Jugendliche über 18 Jahre erlaubt ist?

Die Statistiken der letzten Jahre zeigen, dass vor allem in Ostdeutschland das Interesse am Rauchen nach wie vor recht groß ist. Da helfen dann auch neue Gesetze, vor allem, wenn die Möglichkeit der Kontrolle nicht immer gegeben ist, recht wenig.

Die gesetzlichen Regelungen machen aber zumindest deutlich, was die Norm ist. Es ist nicht normal, immer und überall zu rauchen, für unter 18jährige schon gar nicht, weil dort die Gesundheitsrisiken wegen der noch nicht abgeschlossenen körperlichen Entwicklung ungleich größer sind.

Der Wettbewerb „Be Smart - Don't Start“ kann dabei wertvolle Unterstützung leisten, Nichtrauchen zur Norm werden zu lassen und in der Zeit der eigenen Wertefindung den Weg in ein rauchfreies Leben zu begleiten.

Helfen Sie deshalb bitte mit, möglichst viele Klassen möglichst frühzeitig für den Wettbewerb zu gewinnen.

INKRAFTTRETEN VON RAUCHVERBOTEN

Nichtraucher in Deutschland können aufatmen: Am 1. September 2007 trat das „Gesetz zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens“ bundesweit in Kraft. Es schreibt Rauchverbote in Einrichtungen des Bundes, in allen Fahrzeugen des öffentlichen Personenverkehrs und in Bahnhöfen vor.



Das neue Bundesgesetz wird dazu beitragen, die Rechte derjenigen zu stärken, die bisher unter dem Passivrauch zu leiden hatten. Langfristig

lassen sich so viele Krebsfälle vermeiden.

Bahn frei für rauchfrei

Die Raucherinseln an Bahnsteigen trübten bislang den Eindruck, dass Bahnhöfe wirklich rauchfrei sind.

Seit dem 01.09.07 soll das anders sein: spezielle Raucherbereiche wird es nur noch an 330 großen Bahnhöfen geben, die anderen 5700 Bahnhöfe Deutschlands sind jetzt komplett rauchfrei. Auch Raucherabteile in Zügen gibt es jetzt generell nicht mehr.

Brandenburger Landesregelungen

Ein Teil der Regelungen zum neuen Nichtraucherschutzgesetz liegt in Länderhoheit. Deshalb legte Gesundheitsministerin Dagmar Ziegler (SPD) dem Landtag im September einen entsprechenden Gesetzesentwurf vor, der vorbehaltlich der Zustimmung des Parlaments am 01.01.2008 in Kraft treten soll.

Demnach sollen in Brandenburg alle öffentlich zugänglichen Gebäude (dazu gehören Kultureinrichtungen, Geschäfte, Hotels, Banken, Bier- und Festzelte, Diskotheken und Spielhallen) rauchfrei sein. In Gaststätten soll nur noch in abgeschlossenen Nebenräumen das Rauchen möglich sein.

Geplante Strafen bei Verstößen: 100 Euro für Raucher/ 1000 Euro für Betreiber von Einrichtungen.

Hart am Limit (HaLT)

HaLT IN MÄRKISCH-ODERLAND

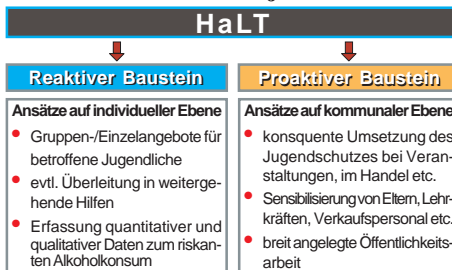
Die Umsetzung des Bundesmodellprojektes im Landkreis MOL hat begonnen. Auf der Gewerbe- und Kulturmesse in Petershagen/Eggersdorf (siehe S. 7) kam im September zum ersten Mal im Zusammenhang mit den bundesweiten HaLT-Plakaten, die zur Einhaltung des Jugendschutzes aufrufen, dieser Button zum Einsatz, der die Verbindung zwischen dem Projekt und der Region herstellen soll.



Projekt-Infos auf der Homepage

Auf der Homepage wurde eigens eine HaLT-Seite eingerichtet, auf der über die Aktivitäten zu dem Projekt fortlaufend berichtet wird. Aktuelle Presseveröffentlichungen sowie andere Texte und Publikationen zum Projekt können dort als pdf-Dateien heruntergeladen werden. Außerdem gibt es Links zu anderen HaLT-Projekten.

Die zwei Säulen des Projektes



Akuter Bedarf

Die Zahl der Alkoholvergiftungen bei Jugendlichen nimmt ständig zu. Wurden im Jahre 2000 bundesweit bereits 9.500 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von zehn bis 19 Jahren im Krankenhaus wegen einer akuten Alkoholvergiftung be-

handelt, so hat sich die Zahl der Fälle im Jahre 2005 mit 19.400 mehr als verdoppelt.



Aktuelle Zahlen aus dem Landkreis MOL liegen leider nicht vor, weil sie bisher nicht separat erfasst wurden. Bei Gesprächen im Krankenhaus Rüdersdorf wurde die Bereitschaft signalisiert, diese Daten künftig mit zu erheben.

Erstens kommt es anders ...

Für die Umsetzung von HaLT in der Region MOL war die inhaltliche Erweiterung einer bestehenden Stelle angedacht und vorbereitet. Nun hat aber der Landkreis noch immer keinen genehmigten Haushalt für 2007 und plant deshalb Mittelkürzungen im sozialen Bereich für das kommende Jahr von knapp 50 %. Das hat zur Folge, dass mehrere bestehende soziale Dienste wegbrechen, u.a. auch die Stelle, die den reaktiven Baustein von HaLT mit umsetzen sollte.

Rückenwind auf Bundesebene

In einer gemeinsame Erklärung vom 27.09.07 zur bundesweiten Übertragung des HaLT-Projektes äußerten die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Sabine Bätzing und der Vorstandsvorsitzende des IKK-Bundesverbandes, Rolf Stuppardt den Wunsch, dass diese erfolgreichen Maßnahmen nunmehr von möglichst vielen Kommunen bundesweit übernommen werden.

Sie empfehlen den Verantwortlichen in den Kommunen, lokale „HaLT-Netzwerke“ unter Einbindung der gesetzlichen Krankenkassen aufzubauen, um gemeinsam die erforderlichen Maßnahmen abzustimmen und umzusetzen.

Wir werden viel kreative Energie brauchen, um dies regional umzusetzen.



FRED^{PLUS} IN BRANDENBURG

FreD (Frühintervention bei erstauffälligen Drogenkonsumierenden) ist ein Angebot für Jugendliche, die zum ersten Mal aufgrund von Drogen auffällig werden.

Studie zur Wirksamkeit von FreD

Eine aktuelle Studie belegt nun die Wirksamkeit des Projekts: 78,6 Prozent der Befragten gaben an, den Konsum von illegalen Drogen reduziert zu haben, 44,3 Prozent auch den Konsum von Alkohol und/oder Tabak, knapp 70 Prozent waren polizeilich nicht mehr auffällig.

Brandenburg hat das Projekt weiterentwickelt und hinsichtlich des besorgniserregenden Alkoholkonsums bei Jugendlichen um dieses Thema erweitert, deshalb heißt es nun FreD^{PLUS}.

Alkoholkonsum in Brandenburg

In einer Befragung von Brandenburger SchülerInnen der 10. Klassen im Schuljahr 2004/2005 gaben 30 Prozent der Jungen an, jede Woche Alkohol zu trinken; 2,5 Prozent trinken sogar täglich. Bei den Mädchen gaben 17 Prozent an, wöchentlich zu trinken und 0,5 Prozent trinken täglich.

Start von FreD^{PLUS} in Brandenburg

Wie das Einstiegsalter in den Alkoholkonsum gesunken ist und das so genannte Rauschtrinken zugenommen habe, sei besorgniserregend. Dem müsse Einhalt geboten werden, betonte Gesundheitsministerin Dagmar Ziegler auf einer Pressekonferenz am 03.08.2007 zum Auftakt von FreD^{PLUS}.

Das Projekt wird mit 10.000 Euro in diesem Jahr vom Gesundheitsministerium unterstützt. Ziel ist, die Entwicklung zu einem missbräuchlichen bzw. abhängigen Konsum

von Alkohol oder illegaler Drogen zu verhindern. Jungen Menschen wird frühzeitig, das heißt möglichst in zeitlicher Nähe ihres ersten Drogenkonsums, ein gezieltes und freiwilliges Informations- und Beratungsangebot unterbreitet. So sollen zum Beispiel die Fähigkeiten gestärkt werden, sich kritisch mit dem eigenen Suchtmittelkonsum auseinanderzusetzen und selbstbewusster und eigenverantwortlich Entscheidungen gegen den Missbrauch treffen zu können. Neben Informationen zu Wirkung und Risiken von Alkohol und illegalen Drogen werden auch Angebote der Suchthilfe vermittelt.

Diese Stellen beteiligen sich an FreD^{PLUS}:

- SOMATRIX, Kontakt und Drogenberatungsstelle, Brandenburg/a.d.H.
- AWO Suchtberatung, Arbeiterwohlfahrt Soziale Diensteg GmbH, Potsdam
- Suchthilfe Prignitz e.V. Wittenberge
- Suchtberatungsstelle Seelow, Diakonisches Werk Oderland-Spree e.V.
- AWO Suchtberatung, Teltow
- Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. Suchtprävention Frankfurt(Oder)
- Suchtberatung LDS, Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V., Königs Wusterhausen
- Ausweg e.V., Bad Liebenwerda
- Suchtberatungsstelle Cottbus Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V.
- AWO Brandenburg Ost e.V. Drogen- und Suchtberatung, Strausberg
- Suchtberatungsstelle Gesundheitsamt OSL, Senftenberg

FreD^{PLUS} ist Bestandteil des Brandenburgischen Programms „Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol“, das von der Landessuchtkonferenz im Mai dieses Jahres gestartet wurde.

KurzInfos

EIGENSTÄNDIG WERDEN

Das Präventionsprojekt „Eigenständig werden“ wird seit 2003 von der Überregionalen Suchtpräventionsfachstelle in Ostbrandenburg als Fortbildungsprogramm für Grundschulen angeboten.

Mit der Grundschule Hennickendorf (MOL), wo im August 2007 die zweitägige



Schulung durchgeführt wurde, sind es nun inzwischen 5 Schulen in Brandenburg, die mit dem die Lebenskompetenzen fördernden Präventionsprogramm arbeiten.

Grundschulen oder auch einzelne LehrerInnen, die Interesse an „Eigenständig werden“ für die Umsetzung an der eigenen Schule haben, können sich gern mit der Überregionalen Suchtpräventionsfachstelle in Verbindung setzen.

Grundlage des Programms ist die unterrichtsbegleitende Förderung der folgenden Lebenskompetenzen:

- ➔ Selbstwahrnehmung und Empathie
- ➔ Kommunikation und Selbstbehauptung
- ➔ Stress und negative Emotionen
- ➔ Problemlösen und kreatives Denken

Die Materialien für die Klassenstufen 5 und 6 sollen nach einer Evaluationsphase für die Praxis freigegeben werden. Momentan laufen Bemühungen, diese Evaluation hier bei uns in Brandenburg durchzuführen.

Das Projekt hat übrigens inzwischen eine eigene Homepage:

www.eigenstaendig-werden.de

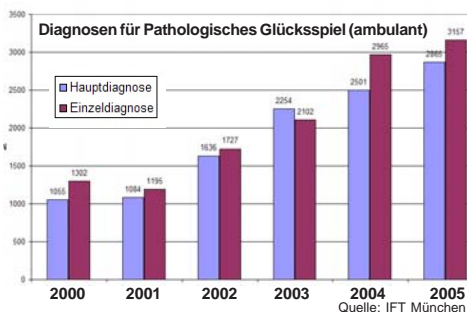
BESTANDSAUFNAHME

Vielen Dank an alle, die Ende vergangenen Jahres an der Bestandsaufnahme suchtpreventiver Aktivitäten in den Regionen mitgewirkt und den Fragebogen zurückgeschickt haben.

Die Ergebnisse wurden in einer Broschüre zusammengefasst, die ich Ihnen auf Anfrage gern zusende. Diese brandenburgweite Übersicht ist auch auf der Homepage unter *Bestandsaufnahme* abrufbar.

GLÜCKSSPIEL-SUCHT

Das Problem der Glücksspiel-Sucht hat sich in den letzten Jahren immer mehr verstärkt. Die BZgA hat sich dem Problem



gestellt und eigens dafür eine Internetseite eröffnet, auf der neben verschiedenen Informationen zum Glücksspiel auch die Möglichkeit besteht, das eigene Spielverhalten zu überprüfen (www.check-dein-spiel.de). Ein bundesweites Beratungstelefon ergänzt dieses Angebot (Tel.: 0180-1 37 27 00).

Außerdem wurde entsprechendes Infomaterial erstellt (z.B. ein Flyer für Lottoannahmestellen).

Eine aktuelle BZgA-Befragung zur Glücksspielsucht unter 10.000 Jugendlichen zwischen 16-25 Jahren aus ganz Deutschland soll 2008 erste Ergebnisse liefern.

Aus den Regionen: MOL

MESSESTAND IN PETERSHAGEN/EGGERSDORF

Auf der Gewerbe- und Kulturmesse (G.u.K.) vom 14.-16.09.2007 präsentierten sich der Arbeitskreis Jugend und Sucht MOL und die Überregionale Suchtpräventionsfachstelle mit einem Infostand. Neben der vor allem von Kindern zahlreich in Anspruch genommenen Fühlbox gab es die Möglichkeit,



beim Quiz sein Wissen zu den Themen Tabak und Alkohol zu überprüfen oder die Rauschbrille auszuprobieren.

In Kooperation mit dem benachbarten Jugendclub war es möglich, am gerade aktuellen online-Wettbewerb „Alkohol - irgendwann ist der Spass vorbei“ direkt am PC teilzunehmen.

Auch das Projekt „HaLT“ (siehe S. 4) war

auf der G.u.K. vertreten. An allen Ständen mit Alkoholverkauf bzw. -ausschank hingen die HaLT-Plakate, die auf die Einhaltung des Jugendschutzes verwiesen. Außerdem gab es auf die Eintrittskarten zu den Abendveranstaltungen für Jugendliche drei alkoholfreie Getränke kostenlos. Diese Aktion fand vor allem auch in der örtlichen Presse eine große Resonanz.

Fortsetzung von S. 6

Zum 01.01.2008 soll ein Staatsvertrag zum Glücksspielwesen (GlüStV) in Kraft treten, in dem das präventive Anliegen besonders im Vordergrund steht. Eines der Ziele dieses Vertrages, der in Verantwortung der Länder umgesetzt werden muss, ist es, das Entstehen von Glücksspielsucht und Wertsucht zu verhindern und die Voraussetzungen für eine wirksame Suchtbekämpfung zu schaffen. Geplant sind u.a. Werbeverbote in Fernsehen und Internet. Online-Gewinnspiele sollen generell verboten werden, da dort das Suchtpotential besonders hoch ist.

LITERATURHINWEISE

Geschichten zur Entspannung, die aufgrund ihrer Kürze besonders gut für die Gruppenarbeit geeignet sind:

Vopel, Klaus. W.: Die 10-Minuten-Pause: Mini-Trancen gegen Stress

Verlag iskopress, ISBN 978-3-89403-093-3

Vopel, Klaus W.: Die heilende Pause: Phantasiereise und Imaginationen

Verlag iskopress, ISBN 978-3-89403-335-4

Coelho, Paulo: Unterwegs: Geschichten und Gedanken – Diogenes Verlag, ISBN 13 978-3257057003

Buber, Martin: Die Erzählungen der Chassidim
Manesse Verlag, ISBN 13 978-3717510628

Aus den Regionen: LOS

Ein Erfahrungsbericht zur Qualifizierung: „Die Leiterin / Der Leiter“

von Marina Groschek, Elternkreis Eisenhüttenstadt

Ich freute mich sehr, als ich die Teilnahmebestätigung für das erste Modul der Qualifizierungsreihe im Briefkasten fand, gab es doch im Vorfeld Ungewissheiten wegen der Finanzierung. Nun war also klar, dass ich das Wochenende vom 17. bis 18. März 2007 zum zweiten Mal in der Heimvolkshochschule am Seddiner See verbringen würde.

Bereits im Oktober 2006 durfte ich dort ein Seminar zum Thema

Kommunikation besuchen, das ebenfalls von BLS und FDR veranstaltet wurde. Schon damals war ich von der tollen Organisation, der schönen Umgebung und – wie jeder weiß, für den Seminarerfolg nicht zu unterschätzenden – guten Küche des Hauses begeistert. Besonders beeindruckt war ich von der Seminarleiterin.

Silke Biester, Therapeutin im „Tannenhof Berlin – Brandenburg e.V.“, gelang es durch Ihre Seminarführung fast auf Anhieb, aus vielen verschiedenen Menschen eine Gruppe entstehen zu lassen, die aktiv, konzentriert und in spürbarem Zusammengehörigkeitsgefühl miteinander arbeitete. Entsprechend groß waren also mein Interesse und meine Vorfreude auf ein erneutes Seminar mit ihr. Letztere steigerte sich noch, als ich einige Teilnehmer aus dem Oktober-Seminar wiedererkannte. Nada Scheffler und ich waren zwar die einzigen Teilnehmerinnen aus Elternkreisen, fühlten uns aber von Anfang an nicht als Außenseiterinnen. Die gemeinsame Arbeit und die Pausengespräche mit

den Teilnehmern aus Alkoholiker-Selbsthilfegruppen führten vielmehr zu der Erkenntnis, dass sich die Problematik der Leitung einer Gruppe nur in Einzelheiten von-



einander unterscheidet.

Zum besseren Kennenlernen gab es gleich zu Beginn des Seminars eine interessante Aufgabe, die - wie auch alle nachfolgenden Übungen - allesamt zum Ausprobieren in der eigenen Gruppe geeignet sind.

Jeder bekam einen großen Bogen Papier, auf den der eigene Name in untereinander angeordneten Großbuchstaben geschrieben werden sollte. Anschließend sollte aus jedem einzelnen Buchstaben ein Wort gebildet werden, das die uns kennzeichnenden Eigenschaften benennt. Fast alle Teilnehmer stellten fest, dass das gar nicht so einfach ist, wie es sich anhört. Noch schwieriger wurde es im nächsten Arbeitsschritt - jeder sollte drei seiner Stärken und eine seiner Schwächen benennen. Die meisten kennen das wohl, dass es einfacher ist, seine Schwächen zu formulieren, als seine Stärken zu erkennen und zu benennen. Das ist deshalb auch eine tolle Übung für die Gruppe - welche Stärken und welche Schwäche zeichnen unsere Gruppe aus? - die vielleicht

Aus den Regionen: LOS

ganz hilfreich ist, wenn bei den Mitgliedern das Gefühl von Stillstand vorherrscht.

Zum Ende der Übung gab es noch eine besondere Anforderung: jeweils zwei Teilnehmer tauschten ihre Blätter aus, verständigten sich dazu und stellten sich dann gegenseitig der Gruppe vor.

Trotz großer Konzentration und intensiver Mitarbeit kamen auch Spaß und Lachen nicht zu kurz, wie z. B. bei der folgenden Übung:

„Was zeichnet eine gute Gruppenleiterin/ einen guten Gruppenleiter aus?“, wurde in vier Arbeitsgruppen erörtert. Dazu „bastelten“ wir uns erst einmal in jeder Gruppe einen Gruppenleiter, indem sich ein Teilnehmer der Gruppe auf einen großen Bogen Packpapier legte und ein anderer dessen Umriss auf das Papier malte.

Die so entstandene „Figur“ wurde nach



gründlicher Diskussion mit kleinen Zetteln beklebt, auf denen die wünschenswerten Eigenschaften eines Leiters beschrieben waren. Wie nicht anders zu erwarten, ähnelten sich die Anforderungen in allen vier Arbeitsgruppen:

Der Leiter soll freundlich, höflich und mitfühlend sein; über problemspezifische Kompetenz verfügen; gut organisieren, moderieren aber auch delegieren können; respektvoll und konsequent, aber auch to-

lerant sein; über Selbstbewusstsein und Ich-Stärke verfügen; soll gegenüber sich selbst und den Gruppenmitgliedern ehrlich, kritisch und konfliktfähig sein, aber auch gut in Konflikten vermitteln können; soll vor allem für die Mitglieder da sein und die Gruppe nicht als seine persönliche Bühne für den „großen Auftritt“ betrachten.

Eine für alle bedeutsame Erkenntnis war, dass der Leiter so wie jedes einzelne Gruppenmitglied eben „auch nur ein Mensch ist“ und durchaus nicht *perfekt* sein muss. Das gab insbesondere denen neuen Mut, die aufgrund der Fülle der Ansprüche erschrocken und verzagt waren. In der sich anschließenden Diskussion wurde folglich auch aufgezeigt, dass sich alle, ob Gruppenleiter oder Gruppenmitglied, in einem ständigen Lernprozess befinden, der mehr Chancen als Risiken birgt. Wie die Gruppentreffen durch

Vorbereitung, Moderation, Fragen und Modelle effektiver und lebendiger gestaltet werden können, war folgerichtig Thema der nächsten Aufgabe, die uns nach dem appetitlichen Abendessen und auch noch lange am Sonntagmorgen beschäftigte.

Danach erwartete uns einmal mehr eine spannende Übung, die ich gern zur Nachahmung in den Gruppen empfehlen möchte. Das Thema ist „Grenzen setzen und Grenzen testen“, noch erschwert dadurch, dass dies ohne Worte geschehen soll. Dazu stellen sich zwei Personen in etwas weiterem Abstand gegenüber auf. Einer der beiden bewegt sich nun langsam, fast in Zeitlupe auf den anderen zu, versucht, so weit wie möglich in den Bereich des anderen zu gelangen. Beide halten ständig Augenkontakt. Der andere Partner muss nun signalisieren – durch Ges-

Termine

tik, Mimik, aber ohne Worte! – wie nahe er den anderen an sich herankommen lassen will. Im zweiten Teil der Übung darf auch „Nein“ gesagt werden und im dritten Teil der Übung soll dieses „Nein“ doppelt so laut gesagt werden.

Für uns alle war es dabei sehr lehrreich zu erfahren, dass man nicht nur mit Zurückweichen, sondern auch mit einem *Schritt nach vorn* seine Grenzen und die Bereitschaft, diese zu verteidigen, deutlich machen kann.

Fast alle Teilnehmer äußerten die Bitte, etwas über Entspannungsmethoden zu erfahren, die bei den Gruppentreffen angewendet werden können. Die kurze Atementspannung, welche die Seminarleiterin mit uns ausführte und eine kleine Entspannungsgeschichte, die von einer Teilnehmerin vorgelesen wurde, machten Lust auf mehr und vor allem auf das Ausprobieren in den Gruppen. Auch kleine sinnreiche Geschichten können in den Gruppen vorgelesen und anschließend diskutiert werden, um Neues

zu probieren und der Gruppe damit wieder neuen Schwung zu geben.

Bei der Auswertung am Sonntagmittag äußerten sich alle Teilnehmer sehr zufrieden mit dem Verlauf und den Ergebnissen des Seminars, bedauerten gleichzeitig, dass die beiden Tage so schnell vergangen waren.

Alle freuen sich schon jetzt auf das nächste Seminar und sind begierig, das neue Wissen in ihren Gruppen anzuwenden. Unserer Seminarleiterin dankten wir vor allem dafür, dass sie uns mit ihrer Art und Methodik der Seminarführung ganz praktisch gezeigt hat, wie wir unsere Gruppenstunden lebendiger und attraktiver gestalten können und dass wir auch gelernt haben, *unsere Grenzen* zu erkennen und zu respektieren.

Im Namen von Nada Scheffler bedanke ich mich herzlich beim Vorstand der EKBB, der uns die Teilnahme an diesem Seminar ermöglicht hat.

Marina Groschek, Eisenhüttenstadt

(Kontakt: siehe unter Referenten, nächste Seite)

TERMINE

10.10./14.11./28.11./05.12.07 Seminare „**Rauchfreie Schule**“ in Potsdam (siehe S.2)

29./30.10. 07 Kurs zur **Qualifizierung der Fred^{PLUS} - Akteure** in Kirchmöser

07.11.2007 **Fachtag** in Eisenhüttenstadt, Thema: **Ess-Störungen: Gefährliche Sucht oder Mein Körper gehört mir?**

- 10-13 Uhr Lesung und Gespräche mit Christine Fehér (für Jugendliche ab Kl. 8) im Friedrich-Wolf-Thater Eisenhüttenstadt

- 17 Uhr Lesung und Gespräch mit Sylvia Baeck in der Stadtbibliothek Ebstadt.

weitere Infos unter 03364 -4 61 40

12.-14. November 2007 **Fachkonferenz**

Sucht der DHS in Mannheim

10.10./17.10./01.11./09.11.2007 **Suchtpräventionsseminar** für MitarbeiterInnen in Jugendfreizeiteinrichtungen in MOL
Anmeldung: info@kinderring.de

(Fortbildungsangebot in Zusammenarbeit von Kinderring Neuhardenberg, Arbeitskreis Jugend und Sucht MOL und Überregionaler Suchtpräventionsfachstelle)

(?) **2008 3.** Fachforum der Landessuchtkonferenz „**Bilanz - Brandenburg rauchfrei**“ in Potsdam

Mai 2008 bundesweiter Wettbewerb „**rauchfrei 2008**“ (4 Wochen ohne!)

Immer aktuell und offen für Ihre Mitteilungen: die Seite *Termine* auf der Homepage !!

Referenten

Die Referenten-Liste ist inzwischen so umfangreich, dass sie hier nur in Auszügen veröffentlicht werden kann. Die komplette Übersicht finden Sie auf der Homepage, die stets auf dem neuesten Stand ist und darüberhinaus noch Zusatzinfos bietet.

Halten Sie bitte auch weiterhin Ausschau nach Menschen, die zu Suchtpräventionsthemen was zu sagen haben oder stellen sich selbst mit Ihren Möglichkeiten zur Verfügung!

Dr. jur. Thomas Auerbach Schmidtshof 29 14469 Potsdam-Grube	Jurist Tel.: 033202-7 07 70 Funk: 0162-9 01 38 13	Thema: rechtl. Aspekte bei Drogen Zielgruppen*: 4, 5, 6 Kosten: 30,- /Std zzgl. Fahrtkosten
Sylvia Baeck Geschäftsf. DICK & DÜNN e.V. Eosander Str. 26 10585 Berlin	Geschäftsführerin, Autorin Tel.: 030-34 70 96 39 E-Mail: s.baeck@t-online.de	Thema: Ess-Störungen Zielgruppen*: 2, 3, 4, 5, 6, 7 Einsatzort und Kosten: nach Absprache
Peter Boehl Sucht- und Drogenberatung Frankfurt (Oder) Rosa-Luxemburg-Str. 28 15230 Frankfurt (O)	Dipl.-Psychologe Tel.: 0335-6 80 27 35 Fax: 0335-6 80 46 14 E-Mail: sucht- u.drogenberatungFFO@t-online.de	Thema: Alkohol, illegale Drogen, Stoffkunde, rechtl. Aspekte, Sucht allgemein Zielgruppen*: 3, 4, 5, 6, 7 Einsatzort: Ff(O), MOL, LOS Kosten: nur Fahrtkosten
Marina Groschek Lindenallee 2 15890 Eisenhüttenstadt	Dipl.-Bibliothekarin Mediatorin (Mitglied im Bundesverband Mediation) Tel.: 03364 - 73 27 77 E-Mail: elternkreis@freenet.de	Thema: Konfliktberatung, Mediation Zielgruppen: Einzelpers., Gruppen Einsatzort: LOS, Berlin Kosten: nach Absprache
Marianne Hitzges Friedensstraße 40 15366 Neuenhagen	Dipl.-Soz.-Päd. / Psychotherapie Tel.: 03342-20 75 80 12 E-Mail: m.weicht-hitzges@web.de	Thema: Tabakentwöhnung (Rauchfrei in 10 Schritten) Zielgruppen*: 3, 4 Einsatzort: MOL Kosten: nach Absprache
Christel Mettner Bahnhofstr. 15 15344 Strausberg	Tel.: 03341-30 25 37 E-Mail: christel@mettner- personalservice.de	Thema: u.a. Förderung soz. Kompetenz Zielgruppen*: 4, 5, 6, 7 Ort u. Kosten: nach Vereinbarung
Frank Prinz-Schubert	Sozialarbeiter / Suchtberater Mobil: 0177-7 40 55 40 E-Mail: fps@chillout-pdm.de	Thema: legale/illegale Drogen, Stoffkunde, rechtl. Fragen, akzeptierende Drogenarbeit Zielgruppen*: 3, 4, 5, 6, 7 Einsatzort: Land Brandenburg Kosten: 50,- /Std zzgl. Fahrtkosten
Uwe Redmann Karl-Cheret-Str. 4 15517 Fürstenwalde	Lehrer, Sozialarbeiter i.R. Tel.: 03361-3 23 46	Thema: Suchtprävention, Sucht allgem., Projekt „Straße der Sucht“ Zielgruppen*: 2, 3, 5, 6 Einsatzort: LOS, MOL, Ff(O) Kosten: keine
Michael Stüdemann Caritas EFB & EFL Große Hamburger Str. 18 10115 Berlin-Mitte	Dipl.-Psychologe Tel.: 030-666 33 470 Praxis für Psychotherapie Tel.: 030-4 36 10 09	Thema: Ess-Störungen Zielgruppen*: 3, 4, 5, 6, 7 Einsatzort und Kosten: nach Absprache
Jens Wulsten Rathenaustr. 17 16761 Hennigsdorf	Dipl.-Sozialtherapeut Tel.: 03302-80 16 45 E-Mail: drksuchtberatung@hotmail.com	Thema: illegale Drogen,Stoffkunde, rechtl. Aspekte, Suchtprävention Zielgruppen*: 3, 4, 5, 6, 7 Einsatzort: flexibel Kosten: 35,- /Std. zzgl. Fahrtkosten

*Zielgruppen: 1-Vorschulkinder, 2-Schulkinder, 3-Jugendliche, 4-Erwachsene, 5-Eltern, 6-LehrerInnen, 7-Multiplikatoren

Adressen / Kontakte

Kontaktpersonen der Arbeitskreise für Suchtprävention

Märkisch-Oderland

Arbeitskreis Suchtprävention/Jugend u. Sucht MOL
Herr Marc **Leesch**, AWO-Erziehungshilfeverbund
Klosterdorfer Chaussee 14 b, 15344 Strausberg
Tel.: 03341-42 11 52
Fax: 03341-39 04 82
E-Mail: m.leeesch@awo-ehv.de
Web: www.jugend-und-sucht-mol.de

Oder-Spree

Arbeitsgemeinschaft Suchtprävention LOS +
Arbeitskreis Suchtprävention LOS-West
Frau H. **Dudek**, Gesundheitsamt LOS
Trebuser Str. 60, 15517 Fürstenwalde
Tel.: 03361-5 99 34 12
Fax: 03361-3 20 04
E-Mail: Heike.Dudek@landkreis-oder-spree.de

Barnim

Arbeitsgruppe Sucht- und Drogenprävention
Frau B. **Bormann**, Gesundheitsamt
Heegermühler Str. 75, 16225 Eberswalde
Tel.: 03334-21 46 06
Fax: 03334-21 46 13
E-Mail: gesundheitsamt@barnim.de

Arbeitskreis Suchtprävention LOS-Ost
Frau M. **Lange**, Polizeiwache Eisenhüttenstadt
Diehloer Str. 60, 15890 Eisenhüttenstadt
Tel.: 03364-42 52 78
Fax: 03364-42 50 85
E-Mail: manuela.lange@polizei.brandenburg.de

Frankfurt (Oder)

Arbeitskreis Suchtprävention Frankfurt (Oder)
Frau K. **Hadel**, Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Leipziger Str. 39, 15232 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335-56 54 130
Fax: 0335-56 54 100
E-Mail: caritas.ffo-eb-efl@gmx.de

Arbeitskreis Suchtprävention Erkner
Frau C. **Falk**, Stadtverwaltung / Jugendpflege
Bahnhofstr. 13-16, 15537 Erkner
Tel.: 03362-79 51 54
E-Mail: falk@erkner.de

Teilen Sie mir bitte Adressänderungen und Ergänzungen mit, damit diese Übersicht immer auf dem aktuellsten Stand ist!

IMPRESSUM

Redaktion und Gestaltung:
Aufgabe:
Redaktionsschluss für eingereichte Beiträge:
Erscheinungsweise:

Frank Kirschneck
300 Exemplare (Ausgabe für Ostbrandenburg)
15. März und 15. Oktober
halbjährlich



Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Region Brandenburg Ost
Überregionale Suchtpräventionsfachstelle
Frank Kirschneck

Große Straße 12, 15344 Strausberg
Tel.: 03341-390 1056 (auch AB)
Tel.: 03341-31 1784 (Sekretariat)
Fax: 03341-390 1059
E-Mail: CV.Suchtpraevention@web.de
Internet: www.cv.suchtpraevention-brb.de

Brandenburgische Landesstelle
gegen die Suchtgefahren e.V. (BLS)
Zentralstelle für Suchtprävention Brandenburg
Ingrid Weber

Carl-von-Ossietzky-Str. 29
14471 Potsdam
Tel.: 0331-9 51 32 84
Fax: 0331-9 51 32 93
E-Mail: ZSB-Weber@t-online.de
Internet: www.blsev.de