

**DU BIST
WICHTIG
UND RICHTIG**

**UNTERSTÜTZUNG FÜR JUGENDLICHE
AUS PROBLEMBELASTETEN FAMILIEN**

**METHODENMANUAL
FÜR DIE ARBEIT IM
JUGENDHILFEKONTEXT**



**MIT KOPIERVORLAGEN
UND ARBEITSMATERIALIEN**

DU BIST WICHTIG UND RICHTIG

UNTERSTÜTZUNG FÜR JUGENDLICHE
AUS PROBLEMBELASTETEN FAMILIEN

METHODENMANUAL
FÜR DIE ARBEIT IM
JUGENDHILFEKONTEXT

IMPRESSUM

1. Auflage | September 2019

Das Methodenmanual wird herausgegeben von der
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH.

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 2935 26 15 | Fax: 030 - 2935 26 16
info@berlin-suchtpraevention.de
www.kompetent-gesund.de
www.berlin-suchtpraevention.de

Alleiniger Gesellschafter der Fachstelle für Suchtprävention
Berlin gGmbH ist das:

Institut für Gesundheit und Kommunikation e.V.
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 24 04 69 70 | Fax: 030 - 29 35 26 16
info@iguk.de
www.iguk.de

Das Projekt „Du bist wichtig und richtig“ wurde finanziert unter
dem Dach des Verbandes der Ersatzkassen e. V. (vdek) durch
die Ersatzkassen in Berlin und Brandenburg sowie durch die
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH.

V.i.S.d.P.: Kerstin Jüngling,
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Redaktion: Mariana Rudolf, Anke Schmidt
und Katrin Petermann
Gestaltung: Martina Jacob
Bildquellen: Fotolia/skynetgame, Fotolia/Jacob Lund,
just icon/Creative Market
sowie Bildcredits im Manual

VORWORT

Mindestens jedes 6. Kind lebt zumindest vorübergehend mit einem suchtblasteten Elternteil zusammen, wodurch sich das Risiko, selbst eine Suchterkrankung oder eine andere psychische Störung zu entwickeln, um ein Vielfaches erhöht. Dennoch denken die Kinder häufig, dass nur ihre Familie ein solches Problem hat, denn über Sucht in der Familie wird nicht gern gesprochen.

Sowohl von Sucht betroffene Eltern als auch deren Kinder verheimlichen die Problematik in aller Regel, aus Angst, Schuld- oder Schamgefühlen. Dabei wäre es gut, dieses gesellschaftliche Tabu zu brechen und sich Unterstützung zu holen, denn bereits eine einzige nicht süchtige erwachsene Bezugsperson kann ausreichen, die schwierige und belastende familiäre Situation weitgehend unbeschadet zu meistern, indem sie Verständnis, Fürsorge und Kontinuität bzw. Stabilität in der Beziehung gewährleistet.

Eine solche Rolle können andere Verwandte wie z.B. die Großeltern, aber auch Pädagoginnen und Pädagogen übernehmen. Auch können sie die Kinder und Jugendlichen entlasten, indem sie verdeutlichen, dass das Suchtproblem des Elternteils weder in der Verantwortung der Kinder ist, noch durch diese gelöst werden kann. Erhalten Kinder keine Hilfe in ihrer Situation, kann es sein, dass auch sie problematisches Verhalten entwickeln, z.B. frühen Einstieg in den Konsum von Suchtmitteln oder schulische Probleme.

In Einrichtungen der Jugendhilfe trifft man überdurchschnittlich häufig auf Kinder aus problembelasteten Elternhäusern. Nicht immer ist bekannt, worin die familiären Schwierigkeiten begründet sind, auch wird nicht in jedem Fall offen über die Situation im Elternhaus gesprochen. Umso wichtiger ist es besonders hier, hinzuschauen und auch schwierige Themen proaktiv anzusprechen.

In diesem Manual sind Methoden beschrieben, mit denen Pädagoginnen und Pädagogen über tabuisierte Themen wie Sucht oder psychische Erkrankung mit Jugendlichen ins Gespräch kommen, unterstützt durch erlebnispädagogische Maßnahmen zur Stärkung der Selbstwirksamkeit der Jugendlichen. Didaktische Tipps für eine konstruktive Auswertung und die Übertragung von Erkenntnissen auf den individuellen Alltag der Jugendlichen runden das Manual ab.

Dank der Finanzierung des Projektes „Du bist wichtig und richtig“ durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) konnte die Berliner Fachstelle für Suchtprävention die Methoden in unterschiedlichen Settings erproben, die Wirksamkeit der Maßnahmen extern evaluieren lassen und dieses Manual zur Verfügung stellen.

Wir hoffen, damit einen kleinen Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen leisten zu können und wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung.



Kerstin Jüngling

Geschäftsführerin der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

VORWORT

Jugendliche, die in suchtbelasteten Familien aufwachsen, haben ein erhöhtes Risiko später einmal selbst abhängig zu werden bzw. andere psychische oder körperliche Störungen zu entwickeln. Durch spezielle präventive und gesundheitsförderliche Angebote kann dem vorgebeugt werden. Unser besonderes Augenmerk liegt daher gerade auf dieser Zielgruppe.

Bei unserem Engagement in der Präventions- und Gesundheitsförderung ist für uns besonders wichtig, dass Projekte zum einen nachhaltig wirken und zum anderen Menschen davon profitieren, die bislang schwer oder gar nicht erreicht wurden. Das Projekt „Du bist wichtig und richtig“ hat uns hinsichtlich beider Kriterien überzeugt.

Zunächst, weil die Jugendlichen bewusst in ihrem Alltag, wie beispielsweise Einrichtungen der Jugendhilfe oder etwa Berufsbildungsträgern erreicht werden. Hier wird der eigene Umgang mit Suchtmitteln ebenso wie das Thema Sucht in der Familie angesprochen, einrichtungsinterne Konzepte erstellt und die Vernetzung aller Akteure gefördert. Schließlich wurde dieses Handbuch erstellt und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Anwendung geschult. Workshops, erlebnispädagogische Angebote, wie auch Fortbildungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die Einbindung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind nun klar definiert und reproduzierbar.

Zum Gelingen tragen immer viele bei: Das Projekt „Du bist wichtig und richtig“ möchte die Jugendlichen in ihrer Lebenswelt erreichen. Mit der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH haben die Ersatzkassen einen kompetenten Partner an ihrer Seite. Wir sind davon überzeugt, dauerhaft tragfähige Strukturen zu schaffen, die über die Projektlaufzeit hinaus erfolgreich wirken.

Wir wünschen allen Beteiligten dauerhaft alles Gute und viel Gesundheit.



Michael Domrös

Leiter der vdek-Landesvertretung Berlin/Brandenburg

INHALT

	6	
1. Einführung	6	
1.1 Die Idee	6	
1.2 Das Konzept	8	
1.3 Die Konzeptentwicklung	9	
2. Hintergrundwissen	9	
2.1 Sucht in der Familie	9	
2.2 Familie als Grundstein für die weitere Entwicklung – Sucht als Belastung für alle	10	
2.3 Prävention zum Thema „Sucht in der Familie“	11	
2.4 Strukturen und Nachhaltigkeit	12	
3. Rolle der Fachkräfte	12	
3.1 Dem Thema genügend Raum geben	12	
3.2 Pädagog*innen als Rollenmodelle	12	
4. Workshops für Jugendliche – gemeinsam aktiv ans Thema gehen	15	
Beschreibung Methoden Workshops Jugendliche	15	
4.1 Überblick und Zeitplanung über alle Methoden	16	
4.2 Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“	18	
4.3 Konsummotive	21	
4.4 Film Nuggets	23	
4.5 Suchtdreieck	25	
4.6 Mobile – Familie aus dem Gleichgewicht	28	
4.7 Mauer gegen die Sucht	33	
4.8 Gesprächsrunde: Krankheit belastet die ganze Familie	35	
4.9 Weitere Methoden	37	
5. Erlebnispädagogischer Teil	39	
5.1 Zum Hintergrund: Der risflecting®-Ansatz	39	
5.2 Erlebnispädagogischer Teil und risflecting®	40	
5.3 Vorbereitung des erlebnispädagogischen Teils	41	
5.4 Durchführung des erlebnispädagogischen Teils	43	
5.5 Ideen zu Abschlussrunden	46	
6. Adressen und Kontakte	48	
7. Abschlussbemerkung und Ausblick	49	
8. Literaturverzeichnis und weiterführende Materialien	50	
8.1 Literaturverzeichnis	50	
8.2 Weiterführende Materialien	51	
9. Kopiervorlagen	52	

WORKSHOP-TEIL

ERLEBNISPÄD.-TEIL

1. Einführung

1.1 Die Idee

In Zusammenarbeit mit dem Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) hat die Fachstelle für Suchtprävention ein Workshop-Konzept zusammengestellt, um mit Jugendlichen über ein oft tabuisiertes Thema zu sprechen: Sucht in der Familie. Jugendliche, die in einer Familie aufwachsen, in der die eigenen Eltern deutliche Belastungen aufweisen, wie z. B. psychische Krankheiten und Suchtprobleme, brauchen dringend Unterstützung. Sie selbst erkennen oft nicht das Ausmaß der eigenen Belastung oder ihnen fehlt der Mut, sich Hilfe zu suchen. Weil darüber meist selten, sehr spät oder auch nie gesprochen wird, wollen wir das Thema vor allem dort, wo potentiell belastete Jugendliche anzutreffen sind, einbinden.

Das vorliegende Konzept ist niedrighschwellig angelegt. Das Thema Sucht in der Familie wird mit den Jugendlichen besprochen, unabhängig davon ob sie direkt Betroffen sind oder nicht, um das Thema offen anzusprechen. Es eignet sich ebenso als universelle Präventionsmaßnahme für alle Jugendlichen – als Stärkung für die weitere Entwicklung und für den Umgang mit Krisen, die jedem Menschen im Leben begegnen können. Das junge Erwachsenenalter ist eine Phase, die viele Herausforderungen mit sich bringt: die eigene Identität finden, selbständig werden und das Selbstbewusstsein stärken. Jugendliche entfernen sich schrittweise vom Elternhaus, die gleichaltrige Peergroup wird wichtiger und häufig finden hier erste Konsumerfahrungen statt. Junge Erwachsene können in dieser „anfälligen Phase“ davon profitieren, Orientierung zu erhalten, um sich kritisch mit dem eigenen Verhalten auseinanderzusetzen.

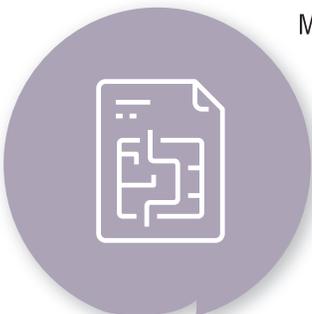
Sind „nur“ die Freunde vom Thema Sucht und Familie betroffen, benötigen Jugendliche auch hier Unterstützung, da sie sich mit diesen Problemen überfordert fühlen können und oft nicht wissen, wie sie helfen können. Jugendliche, die zwar keine konsumierenden Angehörigen, aber selbst schon Erfahrungen mit Suchtmitteln gemacht haben, können ihr eigenes Konsumverhalten im Rahmen der gemeinsamen Workshops überdenken.

1.2 Das Konzept

Mit „Du bist wichtig und richtig“ soll es Pädagog*innen ermöglicht werden, selbst Angebote zum Thema Sucht und Familie mit den von ihnen betreuten Jugendlichen durchzuführen.

Mittels der hier zur Verfügung gestellten vielfältigen Methoden können Fachkräfte Jugendlichen Wissen und Informationen vermitteln, um die eigene Situation einordnen zu können. Die Jugendlichen erleben Entlastung von Verantwortung und Schuldgefühlen durch die Auseinandersetzung mit dem Thema. Und vor allem der erlebnispädagogische Baustein zielt mit dem *risflecting*[®]-Ansatz auf die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit ab.

Die vorgestellten Methoden sind gemäß der Standards erfolgreicher Suchtprävention in ein Gesamtkonzept eingebunden. Dazu gehört es, nicht nur einzelne Projekte mit Jugendlichen durchzuführen, sondern auch



die Mitarbeitenden aus den Einrichtungen zum Thema Sucht und Familie zu sensibilisieren und sie in ihrer Rolle als pädagogische Fachkraft zu stärken. Ebenso wichtig ist die Gestaltung von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen in den Jugendhilfeeinrichtungen, den sogenannten Lebenswelten der Jugendlichen.

Das vorliegende Manual enthält darum ein Kapitel zum Hintergrundwissen und eines zur Rolle der Fachkräfte. Im Anschluss werden Abläufe und Inhalte für die Bausteine der Module beschrieben und didaktische Tipps gegeben. Die Workshops sind modular aufgebaut, damit, je nach individueller Situation der Jugendlichen, verschiedene Methoden angewendet und miteinander kombiniert werden können. Die aufgeführten Methoden sind im Folgenden in einen **Workshop-** und **erlebnispädagogischen Teil** gegliedert.

Am Ende des Manuals befindet sich eine Übersicht über weitere Unterstützungsmöglichkeiten für betroffene Jugendliche.

Ziele von „Du bist wichtig und richtig“:

- Informationen zum Thema Sucht in der Familie und über bestehende Hilfsangebote vermitteln
- Sensibilisierung für Suchtprobleme im Umfeld
- Erkennen der eigenen Handlungsmöglichkeiten und deren Grenzen
- Stärkung persönlicher und sozialer Kompetenzen
- Entdeckung neuer Ressourcen
- Wahrnehmung der eigenen Gefühle verbessern
- Förderung von Risikokompetenz



Zentrale Botschaften, die im Laufe der Workshops an die Jugendlichen vermittelt werden:

- **„Ihr seid mit dem Thema nicht allein“:**
Sucht ist kein Einzelfall
- **„Es ist nicht Eure Schuld, wenn es Menschen in Eurem Umfeld schlecht geht“:**
Ihr habt die Situation nicht verursacht
- **„Ihr könnt die Probleme anderer, v.a. Erwachsener nicht alleine lösen“:**
Holt Euch Unterstützung
- **„Es ist in Ordnung, sich Hilfe zu holen“:**
Probleme gemeinsam zu lösen ist einfacher, als Einzelkämpfer*in zu sein



und vor allem:

- **„Du bist wichtig und richtig“:**
Jetzt soll es um Dich gehen, weil Du wichtig bist und nichts für die Schwierigkeiten der anderen kannst.

1.3 Die Konzeptentwicklung

Seit 2005 entwickelt, erprobt und evaluiert die Fachstelle für Suchtprävention Berlin suchtpräventive Maßnahmen. Auf Grundlage von Praxiswissen und unter Berücksichtigung theoretisch und empirisch ermittelter wissenschaftlicher Erkenntnisse wurde das vorliegende Manual im Sinne der evidenzbasierten Suchtprävention zusammengestellt.



Das Konzept von „Du bist wichtig und richtig“ wurde in 15 Jugendeinrichtungen erprobt und auf Basis der Praxiserfahrungen fortgeschrieben. Dabei wurden mit über 120 Jugendlichen im Alter von 14–21 Jahren Workshops zum Thema „Sucht und Familie“ durchgeführt, die erlebnispädagogische Aktivität umgesetzt und die Erfahrungen in Beziehung zum Risikoverhalten auch in Bezug auf eigenen Substanzkonsum gesetzt. Die Ergebnisse wurden durch ein wissenschaftliches Institut extern evaluiert.

Die Tatsache, wie häufig direkte Schwierigkeiten mit Konsum des (familiären) Umfeldes von Seiten der Jugendlichen in den Workshops angesprochen wurden, zeigt die Wichtigkeit, Gesprächsmöglichkeiten niedrigschwellig, präventiv und regelmäßig anzubieten, ganz im Sinne der Leitidee des Konzeptes: „Sprich über Deine Probleme, bleib nicht damit allein, hol Dir Unterstützung“.

Probieren Sie es aus!

AUS DEN ERGEBNISSEN DER EXTERNEN EVALUATION:

Die Befragung ergab, dass 25 % der Jugendlichen hohen Substanzkonsum in der Familie und 46 % im Freundeskreis beobachtet haben; 32 % sahen sich vom Konsum anderer selbst betroffen. Nur 11 % der Jugendlichen lehnte die Aussage „in Familien muss man aufeinander aufpassen, sonst ist man mit Schuld, wenn jemand zu viel trinkt“ vollkommen ab. 56 % sahen es als eher gute bis sehr gute Erfahrung an, mit anderen über das Thema zu reden. Ob Jugendliche vom Thema Sucht und Familie direkt betroffen waren, hatte keinen Einfluss auf die wahrgenommene Relevanz des Themas. Auch das Klettern wurde mehrheitlich als positiv erlebt: 87% berichteten, dass der erlebnispädagogische Teil Spaß gemacht habe, 72% fühlten sich sozial unterstützt und hätten ihre eigene Kompetenzen wahrgenommen.

Auch die Fachkräfte, die unterschiedlich viel Erfahrung mit dem Thema Sucht in der Familie hatten, konnten vom Konzept profitieren: 73% gaben an, mehr Einsicht in die Situation der Jugendlichen und ca. 90% mehr Sicherheit im Gespräch gewonnen zu haben. 68% stimmten eher oder vollkommen zu, durch den Austausch Anregungen für den Umgang mit der Problematik in der Einrichtung bekommen zu haben.

2. Hintergrundwissen

2.1 Sucht in der Familie

In Deutschland haben fast drei Millionen Kinder mindestens einen abhängigen Elternteil. In den meisten Fällen geht es um Alkohol (2,65 Millionen).¹ Das Risiko der Kinder aus suchtblasteten Familien später selbst abhängig zu werden ist deutlich erhöht: etwa ein Drittel wird später selbst suchtkrank. Auch soziale oder psychische Störungen, wie z. B. Depressionen, Angstzustände oder Essstörungen bei Kindern aus suchtblasteten Familien sind häufig spätere Folgen der belastenden Lebenssituation. Sucht in der Familie wird nach außen hin meist verheimlicht. Da Sucht nach wie vor stigmatisiert ist, fällt es betroffenen Eltern und ihren Kindern oft schwer, die Probleme offen zu legen und Hilfen anzunehmen. Wird die Suchtproblematik nicht benannt und bleibt auch von außen unerkannt, ist gezielte Hilfe nicht möglich. Daher ist es wichtig, möglichst frühzeitig und breit gestreut über das Thema zu informieren, um Kinder und Jugendliche darin zu stärken, sich bei Problemen „Hilfe suchen zu dürfen“.

2.2 Familie als Grundstein für die weitere Entwicklung – Sucht als Belastung für alle

Das Aufwachsen in der Familie als „erste Umwelt“ stellt die Weichen für die weitere Entwicklung. Kinder und Jugendliche benötigen wertschätzende und verlässliche Beziehungen sowie dem Alter entsprechende Unterstützung. In Familien mit Suchtblastung bleiben viele Dinge oft „auf der Strecke“. Die familiäre Atmosphäre ist häufig durch Anspannung und Unberechenbarkeit gekennzeichnet, ein Sicherheit bietendes Miteinander ist oft nicht gegeben. Konsumierende Eltern(teile) sind vor allem auf ihre Sucht fokussiert und Alltagsaufgaben werden häufig vernachlässigt.

Kinder entwickeln Strategien in der „Dauerkrise“

Der Suchtmittelkonsum von Eltern wirkt auf ihre Kinder wie eine „Dauer-Krise“. Um mit dem stets vorhandenen Druck umzugehen, entwickeln Kinder oft ungünstige „Dauerstrategien“ (vgl. Rollenmodelle von Kindern in Suchtfamilien nach Wegscheider²). Zum Beispiel „Immer der Clown“ sein, um Belastungen in der Familie „aufzulockern“, kann auf Dauer belastend wirken und trägt dazu bei, dass man selbst nicht mehr ernst genommen wird, eigene Traurigkeit nicht zeigen darf etc. Aber auch mit den Strategien „Held sein“, „Sündenbock“ oder „unsichtbares Kind“ sind kurzfristige entlastende Konsequenzen aber auch langfristige Nachteile verbunden.

Gegebenheiten hinterfragen und Belastungen erkennen

Die Abhängigkeit bestimmt das tägliche Leben aller Beteiligten: die Familienmitglieder orientieren sich am Verhalten der konsumierenden Angehörigen und stellen eigene Bedürfnisse zurück. Die Situation wird oft als gegeben hingenommen und „ertragen“. Vor allem Kinder, die in ihrer eigenen Persönlichkeit noch nicht

¹ Drogenbeauftragte der Bundesregierung 2019.

² Wegscheider 1988.

gefestigt sind, sind dadurch gefährdet. Gerade junge Kinder können noch nicht ganz erfassen, was Sucht eigentlich bedeutet, woher sie kommt und fühlen sich schnell verantwortlich für die Probleme der Eltern. Um zu helfen, übernehmen Kinder mehr Verantwortung, als normalerweise nötig wäre und entwickeln sich aus dieser Not heraus „zu kleinen Erwachsenen“. Stehen Kinder früh unter diesem Druck und können im Aufwachsen „zu wenig eigene Stärke“ entwickeln, besteht das Risiko, in der Zukunft in schwierigen Lebenslagen schneller in eine Krise zu geraten. Daher ist es wichtig, gemeinsam vermeintliche Gegebenheiten („das ist halt so...“, „das geht nicht anders...“, „ich kann meine Eltern doch nicht im Stich lassen...“) zu hinterfragen und herauszufinden, was getan werden kann, damit betroffene Kinder und Jugendliche nicht (zu lange) unter der Belastung des Umfelds leiden.

2.3 Prävention zum Thema „Sucht in der Familie“

Jeder Mensch hat Ressourcen und natürlich auch diejenigen, die in problembelasteten Familien aufgewachsen sind. Oft können Menschen ihre eigenen Stärken nicht mehr sehen, wenn sie die meiste Zeit ihres Lebens in einem Umfeld verbracht haben, in dem Probleme, Kritik oder Schuldzuweisungen „dazu gehörten“. Jedoch ist Stärkung bezüglich der anstehenden „pubertären Entwicklungskrise“ wichtig, um nicht auf Suchtmittelkonsum zur kurzfristigen „Problemlösung“ zurückzugreifen.

Auch andere Problemlagen finden Platz

Kinder, die weder selbst noch im sozialen Umfeld mit dem Thema Sucht in Berührung gekommen sind, können durch gemeinsames, pädagogisch begleitetes Reflektieren gestärkt werden, um selbstsicher und kompetent zu reagieren, wenn sie mit Suchtmitteln konfrontiert sein sollten. Darum wurde bei der Zusammenstellung der Maßnahmen Wert darauf gelegt, bei den Jugendlichen Widerstandskräfte gegen Krisen zu entdecken und zu stärken. Die speziell auf Kinder aus Suchtfamilien bezogenen Resilienz-Faktoren nach Wolin & Wolin (1995) wurden daher in die Bausteine der Workshops integriert.³

Selbstwert und Aufklärung

Prävention mit selbstwertstärkenden Elementen und Information über Sucht kann als Türöffner fungieren und erreicht idealerweise alle, egal ob von Sucht im Umfeld betroffen oder nicht. Für ältere Jugendliche, die schon erste Konsumerfahrungen haben, ist die konkrete Aufklärung über vorhandene Risiken des Konsums wichtig.

Für Jugendliche ohne diese Erfahrung gilt: Je später der Einstieg in den Konsum erfolgt desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich ein problematisches Konsumverhalten entwickelt.⁴ Dafür sind frühzeitige, realistische und damit auch kritische Informationen zum Thema Konsum notwendig.



³ Wolin & Wolin 1995.

⁴ Laucht & Schmid 2007.

2.4 Strukturen und Nachhaltigkeit

Um die Nachhaltigkeit zu fördern, sollten einrichtungsinterne Regeln hinterfragt und die Arbeit am Thema möglichst in die bestehenden Strukturen der Einrichtungen, in denen sich die Jugendlichen befinden, integriert werden. Bausteine, die sich direkt mit dem Alltag, den Einstellungen und dem daraus folgenden Verhalten der Jugendlichen befassen („verhaltenspräventive Maßnahmen“⁵), können nur nachhaltig wirken, wenn sie an die Strukturen des jeweiligen Settings („Verhältnisprävention“⁶) geknüpft sind. Werden Abläufe standardisiert und Interventionen ins reguläre Konzept eingebunden, schafft dies Sicherheit im Umgang mit der Problematik und gewährleistet, dass das wichtige Thema nicht untergeht.

Fragen, die sich Fachkräfte zum Thema Sucht und Familie stellen sollten:

- „Wie kann ich das Thema Sucht und Familie in meinem Arbeitsumfeld aufgreifen?“
- „Gibt es Regeln in unserem Haus, wie mit Konsum umgegangen wird?
Gibt es dazu transparente Konsequenzen? Setzen wir diese auch um?“
- „Spiegeln sich die Regeln auch in meinem Verhalten wider (z.B. vertreten wir eine kritische Haltung, was Konsum angeht, aber rauchen gemeinsam mit den Jugendlichen?)“

Nachhaltigkeit heißt, sich regelmäßig mit dem Thema zu beschäftigen und dies auch im konkreten Alltag „vorzuleben“.

Daher gilt: gewünschtes Verhalten muss auch durch die bestehenden Verhältnisse gefördert werden!



5 Bundesministerium für Gesundheit o.J..

6 Ebd.

3. Die Rolle der Fachkräfte

Pädagogische Fachkräfte sind zentrale Schlüsselpersonen, die ein so wichtiges, aber eben häufig auch tabuisiertes Thema wie Sucht in der Familie besprechbar machen können, da Sie die Jugendlichen direkt in ihrer Lebenswelt erreichen. Das Manual ist daher darauf ausgelegt, Fachkräfte in der Arbeit mit potentiell belasteten Jugendlichen und deren Peers zu unterstützen und das Thema Suchtproblematik im Umfeld immer wieder und auch abwechslungsreich aufzugreifen.

3.1 Dem Thema genügend Raum geben

In Zeiten von strukturellen Problemen durch nicht besetzte oder fehlende Stellen besteht die Gefahr, dass auch aufgrund eigener Unsicherheit oder befürchtetem Widerstand bei den Jugendlichen ein solch wichtiges Thema in der Praxis „unter den Tisch fällt“. Dem gilt es, aktiv entgegen zu wirken und bewusst Zeit dafür einzuplanen.

Neuer Umgang mit Enttäuschungen

Häufige Personalwechsel erschweren den Aufbau von Strukturen und bringen noch einen problematischen Aspekt für die zwischenmenschlichen Beziehungen mit sich: besonders für Jugendliche mit brüchigen Biographien und aus wenig beständigen Settings ist es wichtig, sich auf Beziehungen verlassen zu können. Werden diese in der gemeinsamen Arbeit durch fortlaufende Neubesetzungen immer wieder unterbrochen, stärkt das die Sichtweise der Jugendlichen, sich „auf nichts verlassen zu können“. Diese leider noch häufig anzutreffende Realität kann in das vorliegende Konzept einbezogen werden: auch über Enttäuschungen, Beziehungsabbrüche, Frust und Einsamkeit darf gesprochen werden. Gemeinsam „ein Ventil für schwierige Gefühle“ zu finden ist ein Teil des ressourcenorientierten Arbeitens: Emotionen angemessen „rauslassen“ statt „weg-konsumieren“.

Jedes Gefühl ist richtig

Welche Schwierigkeiten es auch geben sollte: fällt dieses wichtige Thema „unter den Tisch“, wird eine Chance verpasst, frühzeitig und nicht-stigmatisierend ins Gespräch zu kommen. Der Leitsatz „darüber reden hat noch keinem geschadet“ trifft auch hier zu: ein pädagogisch angeleiteter Austausch, in dem die einzelnen – manchmal auch „schwierigen“ – Ansichten der Jugendlichen Platz finden, kann neue Denkweisen und so auch neues Verhalten bei den Jugendlichen anregen.

3.2 Pädagog*innen als Rollenmodelle

Standardthema in der Arbeit mit Jugendlichen: Risiken und Drogen

(Sucht-)Prävention ist ein zentraler Bestandteil der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Junge Menschen brauchen und suchen sich beim Heranwachsen Vorbilder, an denen sie sich orientieren. Dies können Personen aus dem familiären Umfeld sein, Vorbilder aus Musik und Film oder auch Personen, mit denen die Jugendlichen in der Schule, Arbeit und Freizeit zu tun haben. Ganz gemäß der Feststellung „man kann sich nicht nicht verhalten“ sollte jeder Fachkraft bewusst sein: ich habe einen Einfluss auf die Jugendlichen, mit denen ich arbeite. Bietet man „eine Vorlage“ (z. B. durch die vorgeschlagenen Workshops), ist der Einstieg deutlich leichter.

Vorbild für Erwachsenen-Kompetenzen

Gerade wenn Jugendliche aus einem problem- oder suchtblasteten Elternhaus stammen, haben sie oft wenig Erfahrungen mit einem verlässlichen Gegenüber gemacht: anstatt den Jugendlichen und dessen Probleme in den Vordergrund zu stellen, dreht sich der Alltag vor allem „um die eigenen Probleme“. Probleme sehen, ansprechen und beim Lösen helfen, über Risiken im Alltag aufklären und die Eigenverantwortung stärken sind Aufgaben, die eigentlich das Elternhaus wahrnehmen sollte. Geschieht dies jedoch selten oder gar nicht, so sind die Fachkräfte letztendlich die „Erwachsenen“, die diese Aufgaben ersatzweise übernehmen können.

Verlässlich in Absprachen

Verlässlichkeit bedeutet auch: Absprachen werden eingehalten – auch von Seiten der Fachkräfte. Verbindlich sein ist eine Fähigkeit, die Jugendliche noch entwickeln müssen, die aber auch durch Beobachtung erlernt wird. Das erfordert von den Pädagog*innen viel Kraft und Anstrengung: Dran bleiben, erinnern, nachhaken. Gerade Jugendliche, die sich scheinbar einer Absprache verweigern, sind häufig diejenigen, die testen, ob wir es wirklich ernst (mit ihnen) meinen.

Der eigenen Haltung bewusst sein

Unsicherheit in der eigenen Rolle („Geht mich das überhaupt was an?“, „Konsum darf doch jeder selbst entscheiden?“, „Wenn es Probleme gibt, kommen die schon von alleine?“, „Wenn wir über Drogen reden, bringe ich die erst recht auf Ideen?“) erschwert, aktiv zu werden. Setzen Sie sich daher regelmäßig und möglichst im Austausch mit anderen über die eigene Haltung und die konkrete Umsetzung der Ziele in der Arbeit auseinander.

Eine Fachkraft sollte daher

- Vermitteln, wie wichtig es ist, über Probleme zu reden
- Aufzeigen, dass Probleme im Leben nicht alleine bewältigt werden müssen;
„stark sein“ heißt nicht „alles alleine ertragen“
- Ermutigen, für sich selbst zu sorgen:
„sich abgrenzen“ heißt nicht „andere im Stich lassen“
- Eigenverantwortung der Jugendlichen dem Alter entsprechend betonen:
„ich bin für Dich da, aber es geht nur zusammen vorwärts!“
- Präventiv stärken, um Abrutschen in Krisen zu vermeiden
- Aufzeigen, wenn sich Rollen umkehren:
Kinder dürfen Kinder sein anstatt „kleine Erwachsene“
- Selbst zuverlässig sein und dies auch von den Jugendlichen einfordern
- Auch durch kritische Rückmeldungen Interesse zeigen und so vermitteln „Du bist mir wichtig“:
Beziehung hält Kritik aus!
- Hinterfragen, was „auf lange Sicht hilfreicher ist“: riskiere ich auch mal „einen Knick“ in der Beziehung, um zukünftig ein anderes Miteinander zu erreichen?

Die hier genannten Aspekte finden auch als Grundlage Eingang in die Workshops:

- Gemeinsam Probleme besprechen
- Hilfe anzunehmen fördern und planen
- Abgrenzung von Personen mit Suchtproblemen besprechen: sich nicht selbst „mit reinreißen lassen“
- Einen gemeinsamen Weg entwickeln, mit den vorhandenen Problemen umzugehen
- Ressourcen sammeln und Möglichkeiten der Stärkung suchen
- Konkrete Rollenverschiebung in Suchtfamilien besprechen
- Verbindliche Absprachen treffen (wie die Teilnahme an den gemeinsamen Terminen)
- In Diskussionen und Gruppenarbeiten Rückmeldungen an die Jugendlichen geben
- Die Sichtweise der Jugendlichen immer wieder erfragen und einbeziehen

4. Workshops für Jugendliche – gemeinsam aktiv ans Thema gehen

Das übergeordnete Ziel des Projektes und dieses Manuals ist, mit den Jugendlichen gemeinsam aktiv und erlebnisorientiert an Probleme, wie auch Sucht im Umfeld, heranzugehen. Im Pilotprojekt hat sich die erprobte Mischung aus Theorie und Praxis bewährt. Da sich die Gruppen der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen deutlich unterscheiden können (Alter, sozialer Hintergrund, Erfahrungen mit eigenem Konsum und dem von Anderen, eigene Aufmerksamkeitsspanne und Reflexionsfähigkeit, vorhandene Gruppendynamik etc.), kann die Anzahl und Dauer der Module angepasst werden.

Flexibel für unterschiedliche Jugendliche anwendbar

Das Thema „Sucht und Familie“ kann beispielsweise an einem Thementag, regelmäßig in bestimmten Abständen oder an aufeinander folgenden Tagen im Rahmen einer Projektwoche bearbeitet werden. Konsumerfahrene Jugendliche profitieren erfahrungsgemäß davon, das eigene Verhalten ausführlicher zu reflektieren und ihre Erfahrungen einbringen zu dürfen. Verherrlichen Jugendliche ihren Konsum, sollte dies von der Fachkraft in Kontext gestellt werden, da ein ignorieren schnell als gutheißen empfunden werden kann.

Den Fuß in der Tür haben erleichtert das Dranbleiben

Die folgenden Methoden sind modular angelegt. Die grundlegende Botschaft, eigene Belastungen oder Probleme von Bezugspersonen anzusprechen und eigene Ressourcen nicht aus dem Blick zu verlieren, findet sich in den einzelnen Bausteinen wieder. Wenn Übungen und Diskussionen nicht wie geplant ablaufen sollten, liegt der Gewinn immer auch darin, das Thema an sich thematisiert zu haben. Die Workshops bieten einen Einstieg in die Thematik. Dort gemachte Erfahrungen sowie Beobachtungen sollten natürlich im persönlichen Gespräch im Alltag aufgegriffen werden (z.B. „beim Workshop kamst Du mir sehr still beim Thema vor ... kennst Du das, was wir besprochen haben, irgendwoher?“).

Passen Sie die Inhalte und die Dauer der gemeinsamen Arbeit an die Aufmerksamkeitsspanne und Fragen der Kinder und Jugendlichen an: einen „ersten Fuß in die Türe“ zu bekommen, ist das Wichtigste! Seien sie daher mutig und trauen sie den Jugendlichen zu, auf ihre eigene Art ins Thema einsteigen zu können!

Beschreibung der Methoden für den Workshop-Teil und den erlebnispädagogischen Teil

Zu jeder Methode erhalten Sie folgende Angaben:

- Das Ziel der Übung
- Die benötigten Materialien
- Der konkrete Ablauf
- Hinweise zur Auswertung



4.1 Überblick und Zeitplanung über alle Methoden:

METHODEN FÜR DEN WORKSHOP-TEIL:

<i>Name und Dauer</i>	<i>Arbeitsmethode</i>	<i>Inhalte</i>
<p>QUIZ „KONSUM IST (K)EINE SELTENHEIT?“ 20 - 40 Minuten » SIEHE SEITE 18</p>	<p>Arbeit in Kleingruppen oder Plenum, Diskussion</p>	<p>Einstieg, Informationsvermittlung, Unterschied Konsum und Sucht</p>
<p>KONSUMMOTIVE 30 - 45 Minuten » SIEHE SEITE 21</p>	<p>Arbeit in Kleingruppen und Auswertung im Plenum</p>	<p>Konsummotive hinterfragen, „Vor- und Nachteile“ verschied. Substanzen sammeln</p>
<p>FILM NUGGETS 20 Minuten » SIEHE SEITE 23</p>	<p>Film anschauen mit anschließender Diskussion</p>	<p>Einstiegs motive und Konsumverläufe reflektieren</p>
<p>SUCHTDREIECK 45 Minuten » SIEHE SEITE 25</p>	<p>Arbeit im Plenum, Diskussion</p>	<p>Suchtentstehung als multifaktorieller Prozess</p>
<p>MOBILE – FAMILIE AUS DEM GLEICHGEWICHT 30 Minuten » SIEHE SEITE 28</p>	<p>Diskussion</p>	<p>Probleme und Ressourcen des suchtbelasteten Familiensystems</p>
<p>MAUER GEGEN DIE SUCHT 30 Minuten » SIEHE SEITE 33</p>	<p>Einzelarbeit, Auswertung im Plenum</p>	<p>Strategien im Umgang mit Belastungen, Sammlung von Risiko- und Schutzfaktoren</p>
<p>GESPRÄCHSRUNDE (SUCHT-)KRANKHEIT BELASTET DIE FAMILIE 45 Minuten » SIEHE SEITE 35</p>	<p>Arbeit in Kleingruppen oder Plenum, Diskussion</p>	<p>Aufgreifen der bisher erarbeiteten Aspekte, Zusammenfassung</p>

METHODEN FÜR DEN ERLEBNISPÄDAGOGISCHEN TEIL:

<i>Name und Dauer</i>	<i>Arbeitsmethode</i>	<i>Inhalte</i>
<p>RISFLECTING® 40 Minuten » SIEHE SEITE 39</p>	<p>Input, Diskussion</p>	<p>Auseinandersetzung mit dem eigenen Risikoverhalten (in Vor- und Nachbereitung des erlebnispädagogischen Elementes)</p>
<p>ERLEBNISPÄDAGOGISCHES ELEMENT möglichst ganztags » SIEHE SEITE 41</p>	<p>Erlebnispädagogische Aktivität (hier: Klettern), ggf. mit externer Fachkraft</p>	<p>Veranschaulichung des Umgangs mit Risiken, Geben und Nehmen von Unterstützung, neue Ressourcen entdecken und vorhandene nutzen</p>
<p>(KLETTER-)RUCKSACK FÜRS LEBEN 40 Minuten » SIEHE SEITE 46</p>	<p>Arbeit in Kleingruppen oder Plenum, Diskussion</p>	<p>Transfer des erlebnispädagogischen Elements in den Alltag</p>
<p>DIVERSE ABSCHLUSSRUNDEN 15 - 30 Minuten, je nach Gruppengröße » SIEHE SEITE 47</p>	<p>Arbeit im Plenum</p>	<p>Fazit ziehen, Transfer schaffen, Stärkung, positive Sichtweise fördern</p>

Folgende Icons helfen Ihnen bei der Durchführung der Methoden:

-  **Ablauf**
-  **Fragen zur Auswertung**
-  **Hinweise zur Auswertung**
-  **Wichtige Informationen**

4.2 Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“

- Ziele:**
- Lockerer Einstieg in das Thema Sucht und Konsum
 - Informationsvermittlung über Suchtmittelkonsum in der Bevölkerung
 - Abgrenzung von Konsum und Sucht
 - Austausch zu Erfahrungen der Jugendlichen ermöglichen
 - Stärkung der Selbstreflexionsfähigkeit in Bezug auf Suchtmittelkonsum

Methode: Kleingruppenarbeit oder Arbeit im Plenum (Stuhlkreis)

Material: Zahlen zu Konsumhäufigkeiten in 3 Kategorien (Erwachsene, Jugendliche, Familie) auf großen Karten (*siehe Kopiervorlagen Seite 52*), bei Bedarf Flipchart und Stifte

Dauer: ca. 20 Minuten, je nach Diskussion bis zu 40 Minuten

TO DO

Ablauf:

Die Karten zur Methode (*siehe Kopiervorlagen*) werden in die Mitte der Gruppe gelegt. Die drei Kategorien **Erwachsene**, **Jugendliche** und **Familie** sollten in der genannten Reihenfolge bearbeitet werden. Die Häufigkeiten können zu den dazugehörigen Begriffen durch die Gruppe zugeordnet und die Richtigkeit am Ende durch die Fachkraft aufgelöst werden. „Falsche Erwartungen“ können anschließend diskutiert werden. Alternativ können die passend zugeordneten Kombinationen verdeckt in die Mitte des Stuhlkreises gelegt und in Schritten durch die Fachkraft aufgelöst werden. Hier kann vor der Auflösung durch die Gruppe geraten werden, welche Häufigkeit die Teilnehmer*innen vermuten und warum.



Fragen zur Auswertung:

- Hättet Ihr die Zahlen so erwartet? Trifft das auf Euer Umfeld zu?
- Was meint Ihr, trägt zu den Häufigkeiten bei?
- Welche Unterschiede gibt es zwischen dem Konsum von Erwachsenen und Jugendlichen; woran könnte das liegen?
- usw.



Bei der Vorstellung der Zahlen in der Kategorie „Familie“ sollte hervorgehoben werden, dass zwar ca. 30% der Kinder, die in einer Suchtfamilie groß werden, später selbst eine Suchtproblematik entwickeln, jedoch 70% nicht. Hier können bereits mögliche Schutzaspekte angesprochen werden: „70% hatten irgendjemanden/irgendetwas im Hintergrund, das ihnen durch die belastende Zeit geholfen hat“, „Sucht im Umfeld erhöht das Risiko selbst in eine Sucht zu geraten, aber es muss nicht so ablaufen“.

Wichtig:

Die aktuellen Zahlen können sich durch weitere Studien im Laufe der Zeit verändern. Die Übung soll primär als Diskussionsgrundlage dienen. Prüfen Sie dennoch Veränderungen in Neuauflagen der Standardberichte, wie des jährlichen Drogen- und Suchtberichts der Bundesregierung. Eine Zusammenfassung verschiedener Zahlen zum Thema finden Sie auch auf der Webseite der Fachstelle für Suchtprävention www.berlin-suchtpraevention.de unter > Informationen > Fachveröffentlichungen > übergreifende Prävention > Aktuelle Zahlen rund um Sucht.

Hinweise zur Auswertung:



Folgende Aspekte sollten von Seiten der Fachkraft ergänzt werden:

- Konsum ist nicht gleichzusetzen mit Sucht; Konsum ist nicht immer unbedenklich und kann sich über riskanten Konsum bis hin zu einer Sucht steigern: „Man kann nie sagen, ob ein geringer Konsum auch in Stresszeiten gering bleibt, Konsum beinhaltet immer gewisse Risiken.“
- Sucht (als medizinische Diagnose) ist immer mit langfristigen Nachteilen für den Süchtigen und dessen Umfeld verbunden
- Sucht ist eine Krankheit, von der man nur schwer alleine los kommt; Andere sind nicht „schuld“ an dieser Krankheit und können nur begrenzt Unterstützung leisten, wenn der Süchtige selbst nicht aktiv wird
- Konsum kommt in Familien häufig vor und belastet vor allem die Kinder; manche werdende Mütter konsumieren während der Schwangerschaft trotz der bekannten Gefahren; Fazit: ich beeinflusse bzw. schädige auch andere mit meinem Konsum
- Sucht im Umfeld erhöht zwar das Risiko, selbst später suchtkrank zu werden, jedoch muss es nicht zwangsläufig so kommen: Ressourcen sind Schutzfaktoren und Stärkung ist vor allem bei Krisen „überlebensnotwendig“

Zuordnung Quizkarten „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“:

» SIEHE KOPIERVORLAGEN SEITE 52

Substanz /Kategorie	Konsum
ERWACHSENE (AB 18 JAHRE)	
Tabak	28,7 % regelmäßig/54,5 % schon mal probiert
Alkohol	47,7 % wöchentlich/96,8 % schon mal probiert
Schmerzmittel	17,9 % wöchentlich/47,1 % im letzten Monat
Cannabis	3,5 % im letzten Monat/30,2 % schon mal probiert
Ecstasy	0,6 % im letzten Jahr/3,3 % schon mal probiert
Glücksspiel	37,9 % im letzten Jahr/76,4 % schon mal probiert

Substanz /Kategorie	Konsum
JUGENDLICHE (BIS 17 JAHRE)	
Tabak	8,3 % regelmäßig/ 38 % schon mal probiert
Alkohol	10,6 % wöchentlich/ 64,5 % schon mal probiert
Schmerzmittel	unbekannt
Cannabis	3,1 % im letzten Monat/ 8,3 % schon mal probiert
Ecstasy	0,5 % im letzten Jahr/ 0,6 % schon mal probiert
Glücksspiel	15,3 % im letzten Jahr/ 37,8 % schon mal probiert
FAMILIE	
Rauchen während der Schwangerschaft	ca. 10,9 %
Alkohol während der Schwangerschaft	20–25 %
Zahl alkoholgeschädigter Kinder bei Geburt	10.000
Kinder unter 18 Jahren, die mit suchtkrankem Elternteil leben	3 Mio.
Eigene Sucht bei Erwachsenen aus Suchtfamilien	ca. 30 %
Psychische Probleme bei Erwachsenen aus Suchtfamilien	ca. 33 %

Die Zahlen der Tabelle zum Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ entstammen folgenden Erhebungen / Quellen⁷

7 Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung 2018.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung & Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) 2015.

Klein 2001: S. 118–124.

Klein, Thomasius & Moesgen 2017: S. 4–26.

Orth & Merkel 2018.

Zeher, Kuntz & Lange 2017: S. 59–65.

4.3 Konsummotive

- Ziele:**
- Sensibilisierung zu Ursachen problematischen Substanzkonsums
 - Verdeutlichung von Konsumrisiken
 - Förderung einer kritischen Selbst- und Fremdeinschätzung
 - Thematisierung von risikoarmen und verantwortungsvollem Umgang mit Konsum
 - Bewusstmachung von Einflussfaktoren auf die Entscheidung zum Konsum

Methode: Gruppenarbeit und Vorstellung im Plenum oder gleich gemeinsam erarbeiten

Material: Große Karten mit Substanzen oder Verhaltensweisen (*siehe Kopiervorlagen Seite 55*), Flipchartpapier, ggf. Metaplanwand, Stifte, Karteikarten

Dauer: 30 - 45 Minuten (bei Kleingruppenarbeit: ca. 15 Minuten Gruppenarbeit und 30 Minuten Auswertung im Plenum)

TO DO

Ablauf:

Karten aus den *Kopiervorlagen* mit Suchtstoffen und Verhaltensweisen (ggf. an die Zielgruppe angepasst, z.B. Shisha-Rauchen, PC-Nutzung, Handy-Nutzung, Essen, Sport, Alkohol, Cannabis, Ecstasy, Amphetamine, Medikamente, Rauchen, Energydrinks) werden in die Mitte der Gruppe gelegt.



Die Teilnehmer*innen ordnen sich den Kategorien zu und sammeln

1. „Gründe“: mögliche Motive für den Konsum/das Verhalten
2. „Was bringt es?“: damit verbundene Wirkungserwartungen
3. „Wie viel ist zu viel?“: woran sie einen risikoarmen und verantwortungsbewussten Konsum festmachen und wann die Grenze überschritten ist.

Die Ergebnisse können auf einem Flipchart oder einer Metaplanwand veranschaulicht werden (Anmerkung: bei Gruppenarbeit müssen die Gruppen nicht unbedingt gleich groß sein, auch müssen nicht alle Themen ausgewählt werden).

Fragen zur Auswertung:

- Was sind mögliche Gründe für den Suchtmittelkonsum?
- Gibt es Übereinstimmungen bei den Motiven?
- Unterscheiden sich die Motive von Jugendlichen und Erwachsenen?
- Wie wirkt das Suchtmittel/das Verhalten? Was sind positive Effekte des Konsums/des Verhaltens?
Wirkt Konsum bei Jugendlichen und Erwachsenen gleich?
- Wann kann sich der Konsum/das Verhalten schädlich auswirken?



- Was ist risikoarmer Konsum? Was ist riskanter Konsum?
- Wann ist Konsum (nicht) „ok“? Bei wem, wann? Was macht den Unterschied aus? Welcher Konsum ist per se riskant? etc. Hier kann explizit der Transfer zum Konsum im Familiensystem erfolgen (z.B. hat der Konsum eines Erwachsenen, abgesehen von den individuellen gesundheitlichen Folgen, andere Konsequenzen, je nachdem ob dieser mit Kindern in einem Haushalt lebt oder nicht?)



Hinweise zur Auswertung:

Positive Erwartungen an den Konsum und mögliche Gefahren sollen gegenüber gestellt und der bisherige Umgang damit hinterfragt werden. Den Jugendlichen soll gezeigt werden, dass Konsum immer auch eine vorherige Konsum-Entscheidung beinhaltet („Konsumiere ich überhaupt? Wenn ja, wieviel/wo/mit wem? Was riskiere ich dabei? Welche Wirkung erwarte ich mir davon?“).



Je nach Altersgruppe, Vorerfahrungen und vorhandenem Risikobewusstsein werden die Nachteile des Konsums von der Fachkraft am Ende benannt:

Hoher Konsum, der sich bereits zu einer Sucht gesteigert hat, ist per Definition immer schädlich. Je nach Vorerfahrung und Altersgruppe neigen Jugendliche dazu, den Konsum zu verherrlichen. Die dann noch im Vordergrund stehenden Vorteile des Konsums dürfen „anerkannt“ und ein gewisses Verständnis für die dahinterstehenden Bedürfnisse (Spaß haben, abschalten können, zur Clique dazu gehören) gezeigt werden, jedoch müssen die beinhalteten Risiken ebenso benannt werden.

Auch wenn der Konsum „noch Spaß macht“, kann er sich während einer Krise (Schwierigkeiten in der Schule, Probleme im Freundeskreis) steigern und dann ins Negative umschlagen. Um die Sorgen zu vergessen und sich kurzzeitig ein gutes Gefühl zu verschaffen, kann Konsum verlockend sein. Alternativen zum Konsum als „Zaubermittel“ bei Belastungen können hier bereits benannt werden. *Dieser Aspekt findet ausführlich in der Methode „Mauer gegen die Sucht“ Seite 33 Eingang.*

4.4 Film Nuggets

- Ziele:**
- Sensibilisierung für Einstiegsmotive in problematischen Konsum
 - Positive und negative Seiten von Substanzkonsum aufzeigen
 - Suchtentstehung als Prozess verstehen



Methode: Filmbesprechung und Diskussion (im Plenum oder in Kleingruppen); positive und negative Aspekte des Konsums am Flipchart sammeln oder auf verschiedenfarbigen Karteikarten notieren

Material: Laptop, Beamer, Boxen, Internetzugang/ Film auf USB-Stick
(Film online verfügbar unter: www.tinyurl.com/kcxt8zf), bei Bedarf Flipchart und Stifte

Dauer: ca. 20 Minuten (Film 5 Minuten)

TO DO

Ablauf:

Der Film kann den Teilnehmer*innen ohne vorausgehende Erklärung gezeigt werden. Vor dem Start hilft es, darauf hinzuweisen, dass im Anschluss Eindrücke zum Film gesammelt werden.



Fragen zur Auswertung:

- Wie versteht Ihr die Geschichte?
- Was für einen Eindruck macht der Vogel, wie geht es ihm wohl?
Wieso kam es Eurer Meinung nach zum ersten Konsum?
- Für welche Arten von Suchtmittel kann das „Nugget“ stehen?
- Welchen Effekt hat der Konsum auf den Vogel?
- Wie verändert sich die Wirkung des Konsums im Verlauf des Films?
Könnte sich das „Nugget“ im Verlauf verändern (z.B. Wechsel des Suchtmittels oder der Konsumweise)?
- Was hätte den Verlauf beeinflussen können?
- Welche Hilfen könnte man dem Vogel anbieten?
- Wie geht es wohl weiter?
- Wie wäre der Vogel wohl im „echten Leben?“ Beispiele?



Hinweise zur Auswertung:

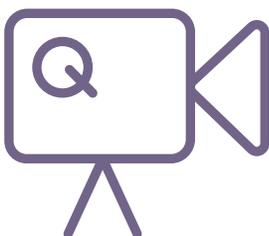
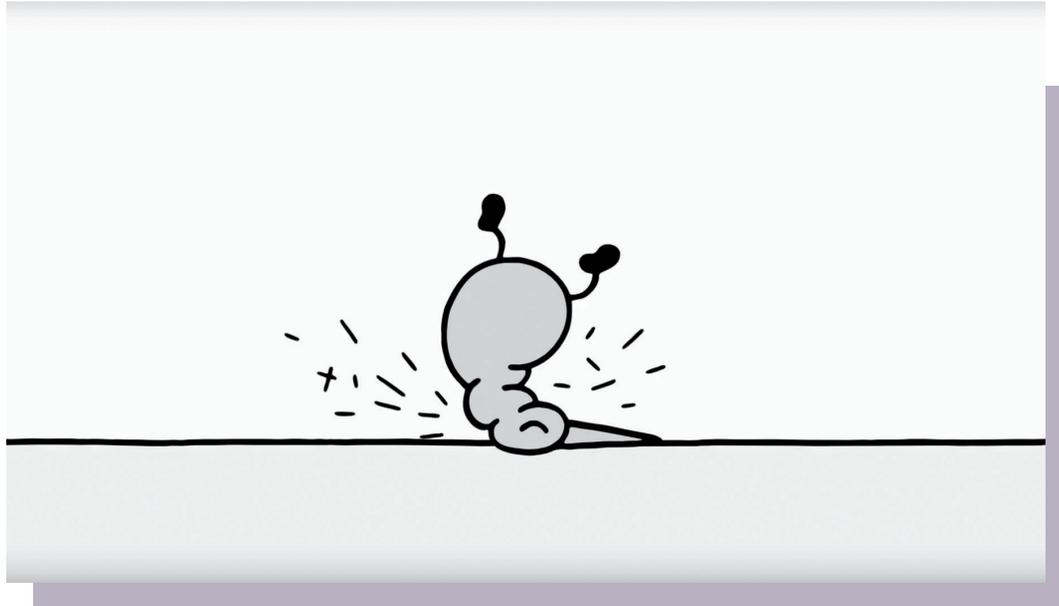
Thematisiert wird, dass Suchtentstehung ein Prozess ist und am Anfang „erstmal nur“ der Konsum steht. Probierkonsum oder gelegentlicher Konsum kann zur Gewohnheit werden und in Krisenzeiten besteht immer die Möglichkeit, dass es zum riskanten Konsum kommt und im schlimmsten Fall eine Sucht entsteht.



Folgende Aspekte können Sie einbringen:

- Unbedarfter Probierkonsum und über „etwas stolpern“ kann ein Einstieg sein
- Neugier ist menschlich, aber jeder sollte mögliche Risiken kennen
- Der erste positive Effekt des Konsums wird nie wieder gleich erlebt; um sich wieder „so gut wie am Anfang“ zu fühlen, wird die Dosis oft gesteigert und der Konsum nimmt immer mehr Raum ein
- Hoher Konsum und gute Gesundheit stehen im Widerspruch
- Je länger und je häufiger konsumiert wird, desto schwieriger wird es, damit aufzuhören
- Alleine bleiben kann das „Aufstehen“ am Ende erschweren, soziale Unterstützung ist wichtig

Der Vogel als Hauptdarsteller kann auf die eigene Situation oder auf die von Personen im Umfeld übertragen werden. Das „Nugget“ kann als verschiedene „Verlockungen“ (Zigaretten, Shisha, Computerspiele, Handy) gesehen werden. Alternativen zum Konsum können gesammelt werden (z.B. statt Energy-Drinks zu trinken, um morgens fit zu sein, den Alltag anders planen und hinterfragen, was „so stressig ist“, dass ich den Tag „nur mit Hilfsmitteln“ bewältigen kann). **Die Ergebnisse der Übung können in späteren Methoden (z.B. Suchtdreieck, Mobile) erneut aufgegriffen werden.**



4.5 Suchtdreieck

- Ziele:**
- Verstehen des komplexen Bedingungsgefüges bei der Entstehung von Sucht
 - Erkennen von Risiko- und Schutzfaktoren
 - Herausarbeiten von Schutzfaktoren für den Lebenskontext
- Methode:** Zuordnung im Raum zu möglichen Einflussfaktoren, anschließende Befragung der Teilnehmer*innen nach Gründen der Zuordnung
- Material:** 3 DIN-A4-Seiten mit den Begriffen „Person“, „Umwelt“ und „Suchtmittel“ beschreiben; Metaplanwand/Flipchart, auf der die Begriffe angeschrieben und mit den Antworten der Teilnehmer*innen ergänzt werden können
- Dauer:** 45 Minuten

TO DO

Ablauf:

Die vorbereiteten DIN-A4-Seiten mit den 3 Begriffen „Person“, „Umwelt“ und „Suchtmittel“ werden als Ecken eines gedachten Dreiecks mit ausreichend Abstand zueinander auf den Boden gelegt.

Die Teilnehmer*innen sollen sich der Ecke des Dreiecks zuordnen, die ihrer Einschätzung nach am stärksten eine mögliche Suchtentstehung beeinflusst. In der Regel werden alle Positionen besetzt sein. Die Fachkraft fragt die Jugendlichen, warum sie sich für die jeweilige Position entschieden haben. Die unterschiedlichen Standpunkte werden diskutiert. Im Anschluss nehmen die Jugendlichen ihre Plätze wieder ein und es folgt die Sammlung von Schutz- und Risikofaktoren für alle drei Bereiche. Die Ergebnisse werden durch die Fachkraft an der vorbereiteten Metaplanwand oder einfach auf Moderationskarten auf dem Boden veranschaulicht. Dabei informiert die Fachkraft darüber, dass es der größte bekannte Risikofaktor ist, einer suchtbelasteten Familie zu entstammen.



Fragen zur Auswertung:

- Welche Persönlichkeitseigenschaften (Selbstwert, Risikobereitschaft) erhöhen das Risiko einer Suchtentstehung, welche verringern es?
- Welche Faktoren in der Umwelt (Gesellschaft, Familie, Freunde, Schule/ Ausbildung) erhöhen das Risiko einer Suchtentstehung, welche verringern es?
- Welche Eigenschaften des Suchtmittels/ der Verhaltensweise (Stärke, Verfügbarkeit, „Coolness“) erhöhen das Risiko einer Suchtentstehung, welche verringern es?

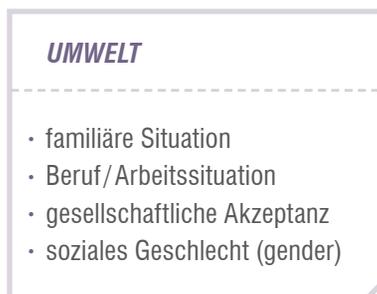
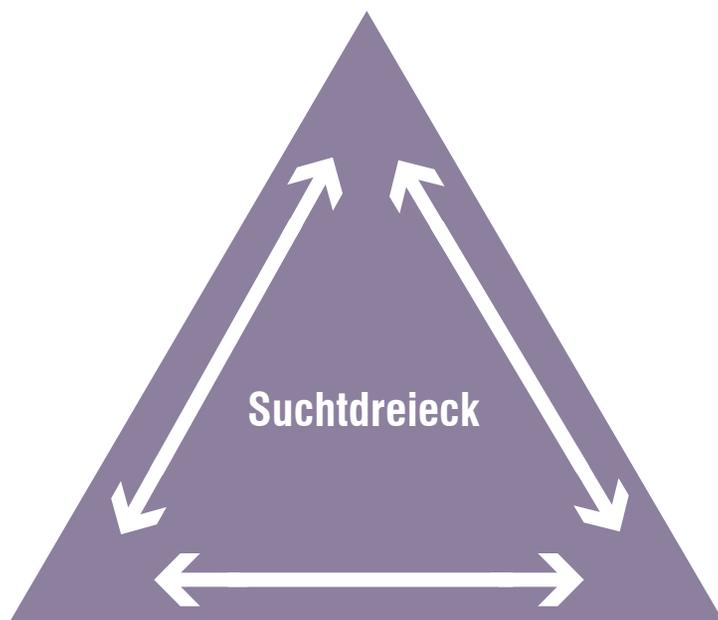
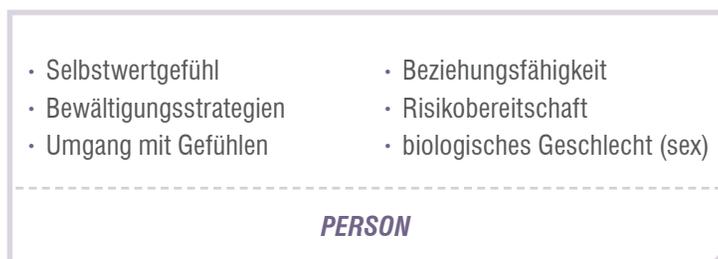


Zur Veranschaulichung können verschiedene Alltagsbeispiele diskutiert werden:

„ Ein Jugendlicher hat eine schwere Krise (Trennung von der Freundin/Ärger in der Schule o.ä.), hatte seinen Alltag bisher „gefühl im Griff“ und probiert nun „um alles zu vergessen“ starke Drogen, von denen er nur schwer wieder loskommt. “

“ Ein Jugendlicher hatte eine belastende Kindheit, starke Selbstzweifel, fühlt sich schnell überfordert, hat wenig soziale Bezugspersonen und beginnt, nach Feierabend regelmäßig ein Bier zu trinken, wobei sich der Konsum mit der Zeit steigert und er nicht „nur nach der Arbeit“ trinkt, sondern bald auch am Wochenende / in größerer Menge. ”

Das Modell des Suchtdreiecks::



Hinweise zur Auswertung:

Manchmal scheint es, als ob ein Faktor „allein verantwortlich“ für die Entstehung einer Sucht ist. Daran sind jedoch immer mehrere Faktoren beteiligt.⁸ In jeder der **drei Kategorien** **Person, Umwelt, Suchtmittel/Verhalten** lassen sich Risikofaktoren für eine Suchtentstehung (z.B. niedriges Selbstbewusstsein der Person, Suchtstoffe im direkten Umfeld) als auch Schutzfaktoren (z.B. stützendes und liebevolles Elternhaus, Hobbies) benennen. Konsum kann auch zur Sucht werden, wenn mehrere „kleine Belastungen“ zusammen wirken (z.B. Stress in der Schule, Probleme in der Familie, Gruppendruck „was auszuprobieren“) oder auch von einer einzelnen, sehr großen Belastung losgetreten werden (z.B. Verlust von Bezugspersonen).



Anhand der reinen Anzahl der Risikofaktoren lässt sich nicht sicher voraussagen, wer abhängig wird und wer nicht. Oft werden Eigenschaften der Person als Hauptfaktor benannt und Sucht als „Charakterschwäche“ gesehen. Zwar muss der Süchtige auch „aufhören wollen“, aber mit „nur wollen“ ist es bei einer Sucht nicht getan. Der Umgang mit Risiken wird in der *später folgenden risflecting®-Methode* ausführlicher behandelt.

⁸ Vgl. Kielholz und Ladewig 1973.

4.6 Mobile – Familie aus dem Gleichgewicht

- Ziele:**
- Dynamiken einer Suchterkrankung veranschaulichen
 - Erkennen der Belastungen des Familiensystems, wie z.B. Abhängigkeiten und Verantwortungsübernahme
 - Entwickeln von Lösungsmöglichkeiten der „Verwicklungen“
- Methode:** Veranschaulichung der Dynamiken anhand eines Mobile, Diskussion im Plenum
- Material:** Mobile (z.B. Mobile „Mitgehungen – Mitgefangen“ der Fachstelle für Suchtprävention gGmbH), für Auswertung bei Bedarf Flipchart, Stifte
- Dauer:** 20-30 Minuten

TO DO

Ablauf:

Den Teilnehmer*innen wird angekündigt, dass es hier darum geht, wie sich die (Sucht-) Probleme von Eltern auf die Kinder auswirken können. Die Suchterkrankung eines Elternteils wird hier als Beispiel genommen; andere Probleme wie chronische Krankheiten oder psychische Probleme sind ebenso denkbar. Als Arbeitsmaterial kann das **Mobile „Mitgehungen – Mitgefangen“** der Fachstelle für Suchtprävention, das ein Elternpaar mit zwei jüngeren Kindern zeigt, verwendet werden. (Anmerkung: zur Anpassung an verschiedene Familiensituationen, kann man den Teilnehmer*innen rückmelden, dass das Mobile auch durchaus anders aussehen könnte, z.B. mit zwei Müttern/Vätern, nur einem Elternteil, mehreren Geschwistern, Patchwork-Familie etc. Dies kann immer wieder aufgegriffen werden, z. B. „Was meint Ihr, wie das Ganze aussehen würde, wenn es nur einen Elternteil gibt und dieser trinkt?“ „Wie wäre es denn, wenn ein Elternteil trinkt und das Kind keine Geschwister hat, die sich gegenseitig durch die schwere Zeit helfen können?“). Selbstverständlich können sich die durchführenden Fachkräfte auch ihr eigenes, angepasstes Mobile erstellen.



Am Anfang steht die Beschreibung des Mobile:

„Was seht Ihr denn hier? Wie stehen die Figuren zueinander?“ etc.

Die höhere Position der Eltern bedeutet:

Eltern haben andere Aufgaben als die Kinder und daher mehr Verantwortung für die Familie. Die verschiedenen im Mobile enthaltenen Elemente werden der Reihe nach angehängt und die jeweiligen Auswirkungen auf das Gleichgewicht diskutiert.

Bei jedem Schritt kann der Transfer in den Alltag geschaffen werden:

„Was bedeutet das für die Familie und die Kinder?“

Die angeführte Abfolge der Schritte sollte möglichst eingehalten werden. Im Folgenden sind die jeweiligen Veränderungen sowie mögliche Interpretationen aufgelistet.

Abfolge der Schritte beim Mobile:

Abfolge	Effekt	Interpretationsmöglichkeiten
<p>1. ANHÄNGEN DER FLASCHE AN EINEN ELTERNTEIL (hier: Vater)</p> <p>Anmerkung: Im vor- gefertigten Mobile wird das Suchtmittel an den Vater angehängt, jedoch sollte auch hier hinzugefügt werden „es könnte auch die Mutter sein/ es könnten auch beide trinken“)</p> <p>» ÜBERGANG ZUM NÄCHSTEN SCHRITT IM MOBILE</p>	<p>Mobile verschiebt sich deutlich zu Lasten des trinkenden Vaters</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Der Trinkende sinkt ab: Sucht ist eine starke Belastung, andere Personen „hängen mit drin“ • Der Trinkende hängt „alleine da“: Sucht kann isolieren • Der Rest des Familiensystems steigt nach oben: Andere übernehmen die Verantwortung/ die Aufgaben, die der Süchtige nicht mehr leisten kann <p>Von Jugendlichen benannte Interventionen sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dem Süchtigen die Flasche wegnehmen: keine Dauerlösung, da der Süchtige sich eine neue Flasche kaufen kann • Der Rest der Familie könnte jetzt auch anfangen, zu konsumieren: Sucht als Risikofaktor für Andere • Die Kinder oder die Mutter sollte sich trennen: dieser Schritt fällt oft schwer, Co-Abhängigkeit besteht häufig • Idee, dass Gespräche helfen könnten
<p>2. ANHÄNGEN DER GROSSELTERN</p> <p>» ÜBERGANG ZUM NÄCHSTEN SCHRITT IM MOBILE</p>	<p>Mobile verschiebt sich etwas näher zur Ausgangsposition, Kinder sinken etwas ab („geben etwas Verantwortung an die Großeltern ab“)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Familienmitglieder können mit ein- bezogen werden, die andere Einfluss- möglichkeiten haben (sind selbst Er- wachsen, haben andere Autorität, können die konsumierenden Elternteile und auch die Kinder unterstützen) • Besprechen, was ist, wenn es keine Großeltern gibt, die verfügbar sind
<p>3. ANHÄNGEN DES / DER FREUND*IN</p>	<p>Mobile verschiebt sich etwas näher zur Ausgangsposition, Kinder sinken weiter ab („werden entlastet durch den Kontakt zum Freund“)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichaltrige Personen, die „nur für die Kinder“ da sind, sind wichtig: gemeinsam Dinge unternehmen, miteinander reden können, gemeinsame Zeit verbringen • Auch wenn die süchtigen Personen (noch nichts) an ihrem Verhalten ändern, soll der Peer-Kontakt erhalten bleiben oder erst recht aufgebaut werden

Fortsetzung Abfolge der Schritte beim Mobile:

Abfolge	Effekt	Interpretationsmöglichkeiten
» ÜBERGANG ZUM NÄCHSTEN SCHRITT IM MOBILE		<ul style="list-style-type: none"> • Situation ansprechen, selbst z.B. der Peer-Group anzugehören: Wie kann ich meinem Freund/meiner Freundin helfen? Wo ist diese Hilfe begrenzt? Darf ich zur eigenen Entlastung Erwachsene einbeziehen? Wo kann ich (vielleicht der Erste) Türöffner sein? • Was kann Jugendlichen noch helfen, gestärkt zu werden, wenn das Umfeld belastet ist?
2. ANHÄNGEN DES HUNDES » ÜBERGANG ZUM NÄCHSTEN SCHRITT IM MOBILE	Mobile sollte annähernd die Ausgangsposition erreicht haben	<ul style="list-style-type: none"> • Trotz Suchtproblematik des Umfelds dürfen sich Jugendliche um eigene Interessen und Hobbies kümmern: Ein Tier kann eine wichtige Stütze sein; Jugendliche dürfen in altersangemessenem Maße Verantwortung für „jemand anderen“ übernehmen • Konkretes Beispiel Hund kann auch durch ein Hobby wie Fußball spielen, Rad fahren etc. ersetzt werden: Ich tue etwas für mich • Was kann zusätzlich noch für die Kinder getan werden?
3. ANHÄNGEN DES SOZIALARBEITERS / LEHRERS	Mobile verschiebt sich weiter näher zur Ausgangsposition, Eltern befinden sich wieder auf einer Ebene	<ul style="list-style-type: none"> • Externe Helfer können unterstützen und besprechen mit den Eltern die „Elternthemen“ • Beziehung der Eltern ist ein „Erwachsenen-Thema“, das mit Dritten geklärt werden kann (nicht Aufgabe der Kinder)

Hinweise zur Auswertung:

Die Wirkung von Konsum eines Familienmitgliedes auf den Rest der Familie soll dynamisch aufgezeigt werden.

Am Ende steht die Botschaft, dass die häufig eintretende Verantwortungsübernahme der Kinder für ihre konsumierenden Eltern eine altersunangemessene Belastung darstellt.



Mögliche Loyalitätskonflikte der Kinder gegenüber den Eltern sollten benannt werden. Hier darf diesen einerseits Verständnis für das „Kümmern“ gezeigt, aber andererseits auch die Möglichkeit gegeben werden, Wut und Traurigkeit über „die ungerechte Situation“ zu äußern.

Darüber zu sprechen, „was man denn machen kann“, ist wichtig:

Als letzter Schritt bleibt die Abgrenzung. Kinder sollen ihre Eltern nicht „gefühl im Stich lassen“ oder „verraten“, sondern vielmehr „sich selbst schützen dürfen“, um ihre eigene Kindheit und Jugend nicht der Sucht der Eltern „zu opfern“.

Wer kann mir dabei helfen, für mich zu sorgen, wenn es mein Umfeld gerade nicht tut?

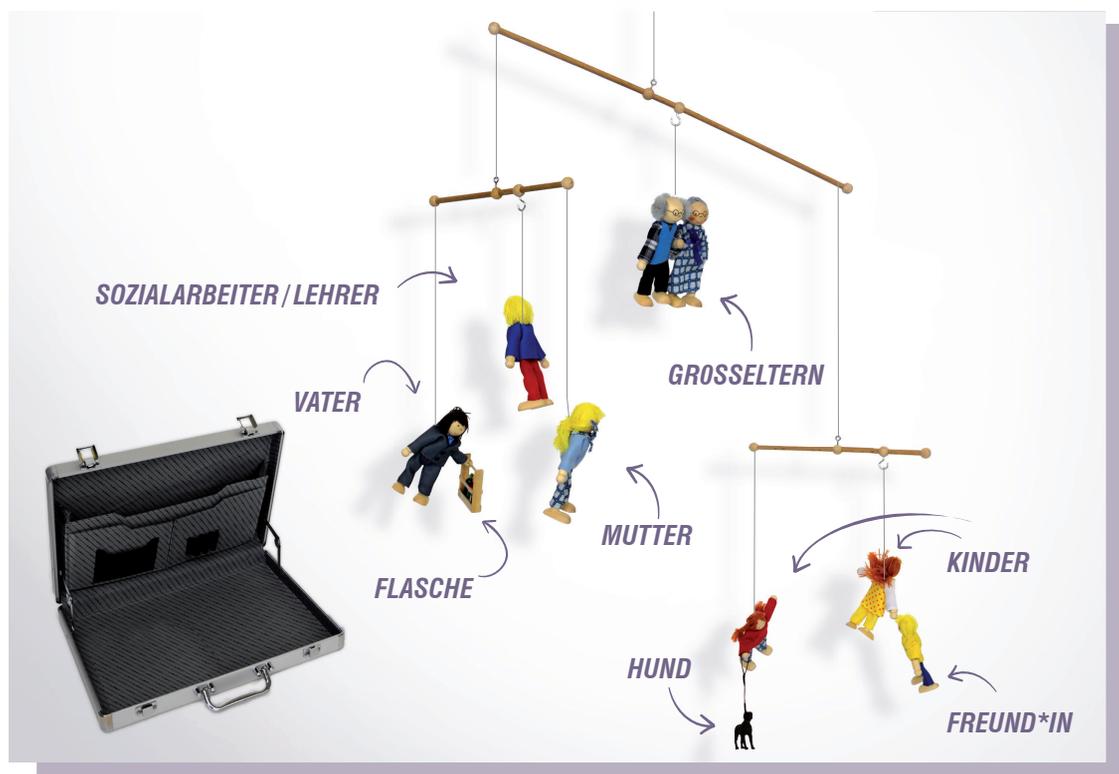
Angemessene Hilfsmöglichkeiten sowie deren Pro und Contra sollten diskutiert werden: erwachsene Bezugspersonen können dem/der Süchtigen den Weg in die Suchthilfe aufzeigen.

Erwachsene sollen sich um Kinder kümmern und nicht umgekehrt:

Jeder hat seine „altersangemessenen Jobs“ und Kinder können die Sucht der Eltern nicht lösen. Ist der/die Süchtige trotz aller Hilfestellungen (noch) nicht dazu bereit, das Verhalten zu ändern, ist der letzte Weg der Selbstschutz, um nicht, wie im Mobile verdeutlicht, permanent „mit reingezogen“ zu werden.

Achte ich nicht auf mich, kann ich am Ende selbst Schäden erleiden (Schulprobleme, soziale Isolation, eigener Konsum, psychische Probleme etc.).

Wenn alle Figuren angehängt worden sind, ergibt sich folgendes Bild





Praxisbeispiel einer Auswertung:

PRO UND CONTRA: „DAS FAMILIENGEHEIMNIS AUFMACHEN“

Bei jeder Entscheidung gibt es Vor- und Nachteile, die unterschiedlich schwer wiegen und die Entscheidung beeinflussen, insbesondere bei diesem sensiblen Thema. Im Austausch kann erarbeitet werden, ob die Entscheidung trotz möglicher Nachteile positiv sein kann, um sich Unterstützung zu sichern, wenn Personen im Umfeld von Sucht betroffen sind.

„VORTEILE“ ÜBER DAS FAMILIENGEHEIMNIS ZU SPRECHEN:

- Über Belastungen reden kann entlasten: „Ich bin nicht mehr alleine“.
- Andere können mich besser verstehen (warum ich manchmal zurückgezogen/wütend/traurig bin).
- Aktive Hilfe von außen wird möglich, da Dritte das Problem mitbekommen, wie z. B. emotionale Unterstützung leisten (Verständnis, Mut machen) oder konkrete Maßnahmen wie z. B. Familienhilfe, Termine für Eltern bei Beratungsstellen anregen o. ä.
- Gefühlte Verantwortung für die Sucht der Eltern darf an andere Erwachsene abgegeben werden.

„NACHTEILE“ ÜBER DAS FAMILIENGEHEIMNIS ZU SPRECHEN:

- Über eigene Belastungen reden kann anstrengende Gefühle auslösen, z. B. Traurigkeit, Scham, Wut.
- Hilfe annehmen kann anstrengend sein.
- Angst vor negativen Reaktionen des Umfeldes, z. B. Klassenkameraden.
- Hilfsmaßnahmen können überfordern („hätte ich doch besser nichts sagen sollen?“), richtige Hilfen können sich trotzdem „falsch“ anfühlen (z. B. zeitweise Trennung von den Eltern, Auszug etc.).
- Gefühl, man habe den konsumierenden Elternteil „schlecht dargestellt, verraten“.
- Vorwürfe der Eltern („Du bist schuld an dem ganzen Stress“).
- Das Gefühl, andere wie z. B. Geschwister, mit rein zu ziehen.

Wichtig: Hier kann die Fachkraft Entlastung schaffen! Auch wenn Eltern negativ auf das Aufmachen des Tabuthemas Sucht reagieren, sollten die Jugendlichen darin bestärkt werden, dass die Entscheidung, das „Familiengeheimnis zu lüften“, dennoch die richtige war. Wut, Ärger und Vorwürfe auf Seiten der Eltern sind ein Zeichen für weiterhin mangelnde Problemeinsicht und bedeuten nicht, dass die Jugendlichen die Eltern „verraten“ haben und somit „schuld“ am Ärger sind.

Am Ende der Übung sollte die Gruppe gefragt werden, wie die Teilnehmer*innen die Diskussion empfunden haben und welches Fazit sie nach der Übung ziehen.

So bekommt die durchführende Fachkraft einen Eindruck, welche Botschaft angekommen ist und kann ggf. falsch verstandene Appelle nochmals kommentieren.

4.7 Mauer gegen die Sucht

- Ziele:**
- Bewusstsein erlangen über eigene Ressourcen/Strategien, die in Krisensituationen Halt geben
 - Sensibilisierung für missbräuchliche Nutzung von Substanzen
 - Entwickeln „gesunder“ Strategien im Umgang mit Krisensituationen
- Methode:** Einzelarbeit mit Auswertung im Plenum
- Material:** Bunte Karteikarten, Stifte für jede Person
- Dauer:** 30 Minuten

TO DO

Ablauf:

1. Jede/r Teilnehmer*in schreibt in Einzelarbeit Strategien auf bunte Karten, die er/sie im Alltag anwendet:

- „Was tut mir gut, wenn es mir schlecht geht?“
- „Was gibt mir im Alltag Kraft und macht mir Spaß?“

Dabei soll jede Strategie auf eine extra Karte geschrieben werden, um diese einzeln anordnen zu können.

2. Anschließend werden die Strategien vorgestellt und in mehreren aufeinander aufbauenden Reihen auf den Boden gelegt, so dass sich aus den einzelnen Bausteinen das Bild einer Mauer ergibt.

Im Plenum kann diskutiert werden, ob die Strategien „immer hilfreich“ sind oder auch Nachteile haben (z.B. wenn sie eine Dauerstrategie werden, in unpassenden Situationen angewendet werden o.ä.). Weitere Ideen können in der Gruppe ergänzt werden.

3. Ist die Mauer gelegt, werden von der Fachkraft einzelne Bausteine entnommen, um zu verdeutlichen, dass im Alltag nicht immer jede Strategie zur Verfügung steht.

Es kann z.B. die Strategie „Fußball im Park spielen“ bei schlechtem Wetter schwerer angewendet werden oder die Strategie „mit jemandem reden“ ist nicht zu allen Tageszeiten gleich umsetzbar etc. Wenn eher nicht lösungsorientierte Strategien wie z. B. gamen häufig genannt werden, ist es gut, diese Karten einmal alle herauszunehmen um zu demonstrieren, wie brüchig die Mauer dann ist.

4. In die sich nun auftuenden Lücken werden dann mit Suchtmitteln / Verhaltenssüchten beschriebene Karteikarten gelegt und so verdeutlicht, dass Lücken in der Mauer in Krisen kurzfristig durch Hilfsmittel wie Suchtmittelkonsum als „schnelle Lösung“ gefüllt werden können.

Je lückenhafter die Mauer und je weniger Ressourcen und Bewältigungsstrategien im Voraus vorhanden sind, desto größer ist das Risiko, dass Suchtmittelkonsum oder andere schädliche Verhaltensweisen diese Lücken füllen.



5. Der Transfer zum Familiensystem kann hergestellt und erfragt werden, welche Strategien Eltern in schwierigen Zeiten anwenden bzw. welche Strategien man an Stelle von Konsum anwenden könnte.

Hinweise zur Auswertung:

Das Ziel der Übung ist, zu vermitteln, dass jeder Mensch Bewältigungsstrategien anwendet, um mit den Anforderungen des Alltags umzugehen. Größere Krisen erfordern meist „größere Gegenmittel“ als Belastungen, denen man mit „einfacheren Mitteln“ begegnen kann, wie z.B. bei schlechter Laune die Lieblingsmusik hören, um die Stimmung zu beeinflussen. Wichtig ist daher, möglichst frühzeitig für sich zu sorgen, um ungünstige „Notfall-Mittel“ wie Konsum zur Beruhigung/zum Abzuschalten/als Ausweg aus einer depressiven Krise zu vermeiden.



Verbindung zum Mobile – Familie aus dem Gleichgewicht

Die Strategien der Kinder oder Jugendlichen und der Erwachsenen weisen oft Überschneidungen auf, aber unterscheiden sich in bestimmten Bereichen. Der Transfer zu Strategien konsumierender Eltern in Suchtfamilien kann an dieser Stelle hergestellt werden. Erinnern Sie die Jugendlichen an das Mobile und was sie dort schon gemeinsam zusammengetragen haben!

Beispielbild einer Mauer gegen die Sucht:

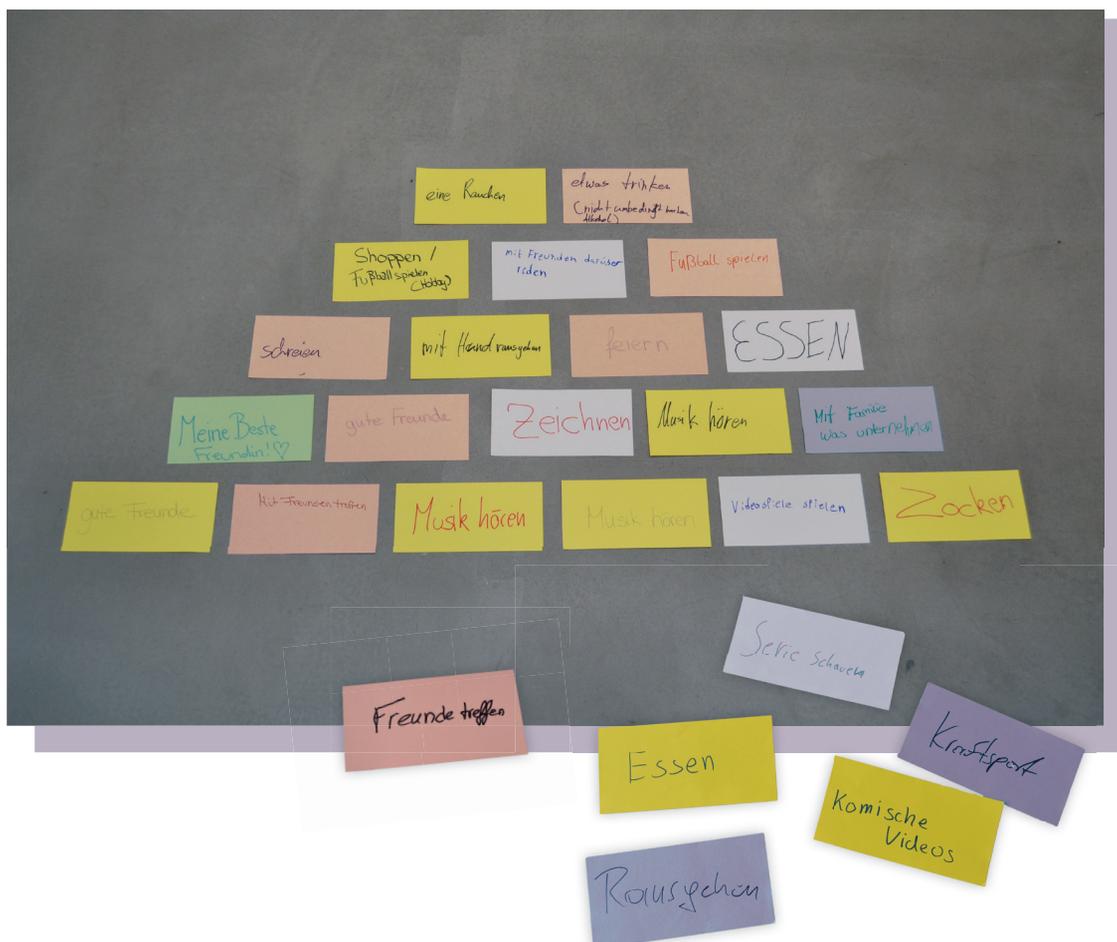


BILD: FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION BERLIN

4.8 Gesprächsrunde: Krankheit belastet die ganze Familie

- Ziele:**
- Ermöglichen eines offenen Austausches über das Thema „Sucht und Familie“
 - Aufgreifen bisher erarbeiteter Aspekte und Ergänzung durch Fakten
 - Förderung der Entwicklung von Haltung der Jugendlichen zum Thema
- Methode:** Diskussion (offen oder mit zugeteilten Rollen: Elternrolle, Kind-Perspektive)
- Material:** ggf. Flipchart/Karteikarten zum Notieren der Ergebnisse
- Dauer:** 45 Minuten

TO DO

Ablauf:

Im Anschluss an die *Methode Mobile Seite 28*, aber auch unabhängig davon, findet ein zusammenfassendes Gespräch über Belastungen für Kinder von suchtkranken Eltern statt.



Fragen zur allgemeinen Diskussion:

- Was ist schwierig in „Problem-“/ „Sucht“-Familien? Wie sieht der Alltag wohl aus?
- Was sind hilfreiche/weniger hilfreiche Strategien der Eltern/der Kinder?
- Welche Folgen kann das Aufwachsen in einem problembelasteten Umfeld für Kinder später haben?

Die Sichtweise von Sucht als eine lebensbedrohliche, chronische Krankheit

kann als Vergleich eingebracht werden, z.B.:

„Eine Sucht kann man ganz gut mit einer schweren Krankheit vergleichen, wie z.B. Diabetes, bei der man ständig seinen Blutzucker messen muss, um nicht in Lebensgefahr zu kommen. Ist jemand suchterkrankt und versucht ohne die Droge zu leben, muss die Person auch ständig aufpassen, um z.B. nicht ausversehen eine Speise zu essen, in der Alkohol enthalten ist und in der Folge wieder Lust auf den Konsum zu bekommen. Eine Sucht kann einen wie eine chronische Krankheit ständig beschäftigen, z.B. kreisen die Gedanken oft darum, wann eine gute Gelegenheit zum Trinken wäre, wie das Trinken am besten verheimlicht werden kann, wie man am schnellsten an den nächsten Alkohol kommt usw.“

Fragen zur Diskussion „Sucht als chronische Krankheit“:

- Was meint ihr, was würde sich in Eurem Leben verändern, wenn Ihr so eine schwere Krankheit hättet?
- Wie würden Eure Freunde und Familienmitglieder mit Euch umgehen?
- Wie fändet ihr das, wenn man euch auf Grund Eurer Krankheit anders behandelt, z.B. Euch auf Dauer kontrolliert, Euer Verhalten überprüft, Euch Dinge vorschreibt?
- Wie ist das eigentlich, wenn Eltern so eine Krankheit haben? Was verändert sich für die Kinder?



- Wie verhalten sich dann die Kinder?
- Sollten sich Kinder besonders um Ihre kranken Eltern kümmern?
Wäre es z.B. hilfreich, den Eltern Aufgaben abzunehmen?



Hinweise zur Auswertung:

Die Gesprächsrunde bietet die Möglichkeit zu erkennen, wie die Jugendlichen das bisher Besprochene für sich einordnen. Manchmal gibt es zu Beginn der Arbeit Widerstand, sich „mit dem Thema beschäftigen zu müssen“ und es braucht Zeit, Konsum nicht nur zu verherrlichen und „zu verteidigen“, sondern auch vorhandene Risiken zu besprechen. Anfangs stehen oft Schutzversuche der Jugendlichen gegenüber konsumierenden Eltern im Vordergrund. Verständnis für das Schutzverhalten darf geäußert werden („das kann ich gut nachvollziehen...“) und sollte mit Bezug zu den bestehenden Belastungen der Jugendlichen in Suchtfamilien besprochen werden („... aber trotzdem wendest Du sicher mehr Kraft für die Familie auf, als ohne Konsum der Eltern nötig wäre“, „Bestimmt belastet Dich die Situation Deiner Eltern und Du machst Dir vielleicht Sorgen“, wahrscheinlich wendest Du viel Zeit auf, Dich um Deine Familie zu kümmern, anstatt diese Zeit für Dich zu nutzen“ etc.). Es kann schwierig sein, einerseits die vorhandenen Nachteile für die betroffenen Kinder suchtkranker Eltern zu benennen, ohne andererseits die Eltern aus Sicht der Kinder „zu verurteilen“.

Sollte sich die Diskussion in eine „schwierige Richtung“ entwickeln, kann immer zur grundlegenden Frage „Was müsste passieren, damit es allen besser gehen kann?“ zurückgekommen werden.

Die Antwort beinhaltet meist „ohne Konsum wäre unser Miteinander schöner und „echter“, ginge es den Eltern gesundheitlich besser und wir hätten mehr Zeit für unsere Familie“.

4.9 Weitere Methoden

An dieser Stelle werden weitere Methoden erwähnt, die als ergänzende Bausteine je nach Bedarf der Gruppen angebracht werden können.

Arbeit mit Filmen

Für den Einstieg über eine Filmbesprechung gibt es verschiedene pädagogisch ausgearbeitete Konzepte. Anhand der Beispiele Dritter können die Jugendlichen distanzierter über das Thema reden, anstatt sich direkt selbst offenbaren zu müssen. Schauen Sie sich die ausgewählten Filme, auch wenn diese von Fachstellen empfohlen werden, im Voraus an und versetzen Sie sich dabei in die Situation der Jugendlichen: wie könnte Ihre Gruppe darauf reagieren? Welche Fragen möchte ich im Anschluss besprechen? Habe ich genug Zeit, anzubieten, dass die Kinder und Jugendlichen danach auch zu mir kommen könnten, wenn sie von Dingen mehr berührt worden sind, als vermutet? etc. Schauen Sie den Film auch gemeinsam mit den Jugendlichen an, um mitzubekommen, wie die Stimmung beim Film ausfällt und greifen sie diese bei der Auswertung auf.



Empfehlenswerte Filme des Medienprojekts Wuppertal:

Das Medienprojekt erstellt mit Jugendlichen Filme für Jugendliche, die sich mit verschiedenen Problemen befassen. Es gibt Filme zu Substanzkonsum und Mediennutzung sowie zu anderen Themen wie psychische Belastung, Gewalterfahrungen oder auch für die interkulturelle und geschlechtsspezifische Arbeit.

„Zoey“ – Ein Spielfilm über die Lebenswelt von Kindern einer suchtbelasteten Familie

In diesem Spielfilm geht es um die 14-jährige Zoey, deren Eltern getrennt leben und die miterlebt, wie ihr alkoholkranker Vater rückfällig wird, weshalb sie selbst immer mehr Verantwortung für die Familie übernimmt. Der Film wurde von der Medienbegutachtung des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg für den Unterricht empfohlen. Begleitmaterial ist als Download kostenfrei erhältlich (Dauer: 40 Minuten, empfohlen ab 12 Jahren).

„Liebe und Hass“ – Ein Film über Jugendliche, deren Eltern alkoholabhängig sind

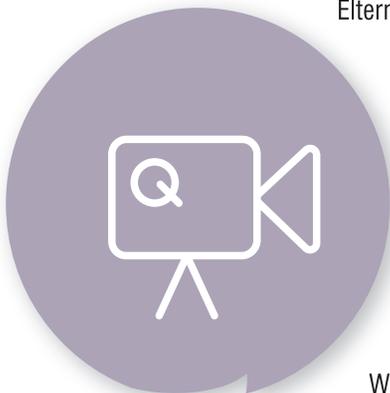
Fünf junge Menschen im Alter zwischen 15 und 23 Jahren erzählen, wie es ist, mit einem alkoholkranken Elternteil zu leben. (Dauer: 45 Minuten plus Bonusmaterial 30 Minuten, freigegeben ab 0 Jahren).

„Aus dem Kopf gefallen“ – Eine Filmreihe über junge Menschen

mit FASD und ihre Überlebenshelfer

Dieser Film beschäftigt sich mit der Situation von durch Alkoholkonsum der Mütter in der Schwangerschaft geschädigter Kinder im Alter von 8 bis 36 Jahren. (Dauer: 50 Minuten plus 65 Minuten Bonusmaterial, empfohlen ab 12 Jahren).

Weitere Filme des Medienprojekts Wuppertal gibt es hier: www.medienprojekt-wuppertal.de





Weitere Filme:

„Treppe aufwärts“

Der 3-Generationen-Film erzählt die Geschichte des spielsüchtigen Adams, der sich um seinen demenzkranken Vater kümmert und mit seinem 16-jährigen Sohn konfrontiert wird, zu dem der Kontakt lange Zeit abgebrochen war. Die verschiedenen Perspektiven des von Sucht und Krisen betroffenen Familiensystems können anhand des Films erarbeitet werden (Dauer: 92 Minuten, freigegeben ab 12 Jahren).

„Tschick“

Ein Film über 2 Jugendliche, die aus belasteten Umfeldern kommen und als Beispiel für die verschiedenen Themen genommen werden können, die Jugendliche in der Pubertät beschäftigen, belasten und auch stärken können. (Dauer: 93 Minuten, freigegeben ab 12 Jahren)

Zum Film ist pädagogisches Begleitmaterial erhältlich:

www.visionkino.de/publikationen/filmhefte/filmheft-zu-tschick/

Mehrere Internetseiten führen Filmempfehlungen zum Thema „Sucht und Film“ auf, z.B.:

www.suchtvorbeugung-waf.de/projekte/filme-die-von-sucht-erzaehlen/

Neben Filmbeispielen gibt es viele weitere Methoden, welche die Arbeit ins Thema kreativ ermöglichen können:

HD² Hast du´s drauf / Drogen-Risiko-Quiz – Hast du´s drauf 4.0

Das von der Fachstelle für Suchtprävention entwickelte, interaktive Quiz umfasst 140 Fragen zu den sieben Themen Alkohol, Tabak, Cannabis, weitere Suchtmittel, Verhaltenssüchte, Recht und Lebenskompetenzen. Es werden spielerisch Diskussionsprozesse angeregt, Wissen vermittelt, für konsumbedingte Risiken sensibilisiert und die Reflexion der eigenen Haltung angeregt.



Als Quiz bestellbar im Bestellportal der Fachstelle unter: www.tinyurl.com/yy7b969e

Online spielen unter: www.kompetent-gesund.de/drogen-risiko-quiz/

Stärken-Schatzkiste (Beltz):

120 kurze Fragen regen kreativ dazu an, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden und somit potentiell auftretende Probleme gestärkt bewältigen zu können. Die Karten sind in die Altersstufen ab 7, 11 und 15 Jahren gegliedert.

Erhältlich unter: www.tinyurl.com/yxp8ce5p

5. Erlebnispädagogischer Teil

Ein wichtiges Element des Konzepts ist der erlebnispädagogische Baustein, um nicht nur über den eigenen Umgang mit Risiken und herausfordernden Situationen zu reden, sondern diese gemeinsam in der Gruppe zu erleben. Es existieren zahlreiche erlebnispädagogische Aktivitäten, die genutzt werden können, um den Jugendlichen das theoretisch Besprochene direkt erfahrbar zu machen.

Zusammenhalt und Teamwork kann z. B. bei gezielten Vertrauens- und Kooperationsübungen oder Aktionen wie „Geo-Caching“ (eine Art „GPS-Schnitzeljagd“) verdeutlicht werden. Da im Projekt vor allem der Umgang mit schwierigen Situationen erlebbar gemacht werden sollte, wurde eine Aktivität mit höherem Risikoerleben ausgewählt: Seil-Klettern („top rope“) in der Kletterhalle. Viele dieser Hallen bieten Einsteiger-Kurse an, die von erfahrenen Trainer*innen angeleitet werden. Gerade der Umgang mit Herausforderungen im Alltag kann „am Weg, den ich (beim Klettern) erklimme“ anschaulich dargestellt werden. Dinge ausprobieren, die ich mir vorher nicht zugetraut habe, ist bei dieser „risikoreicheren“ Aktivität anschaulich möglich und daher für einen Transfer in den Alltag besonders gut eignet.

5.1 Zum Hintergrund: Der risflecting®-Ansatz

Das erlebnispädagogische Element ist in das theoretische Konzept des „risflecting®“ eingebettet. Risflecting® ist ein suchtpreventiver Ansatz, der den verantwortungsvollen Umgang mit Rausch und Risiko – die Entwicklung einer sogenannten Risikobalance – in den Fokus stellt.

Weitere Information erhalten Sie hier: www.risflecting.at

Es geht um Fragen wie:

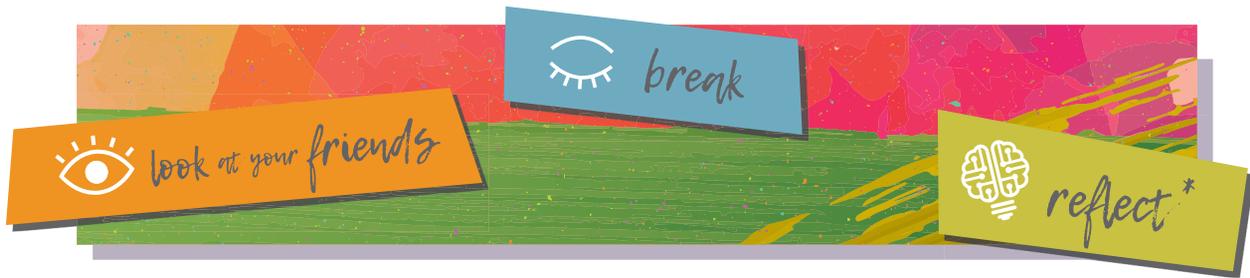
- Wie gut kenne ich mich?
- Wie risikobereit bin ich?
- Wie schaffe ich es, das richtige Maß zu finden?
- Was macht mich neugierig?



Die persönlichen Erfahrungen an der Kletterwand lassen Jugendliche darüber hinaus Erfolg und Zusammenhalt erleben sowie eigene Grenzen spüren.



Jugendliche können sich oft noch nicht gut einschätzen und haben wenig oder einseitiges Wissen über die Risiken von Konsum. Gerade in Suchtfamilien haben die Kinder kein kompetentes Vorbild im Umgang mit Rausch und Risiko, da hier der Konsum bereits außer Kontrolle geraten ist. Eigene Gefühle und Bedürfnisse stehen hinter denen der süchtigen Familienmitglieder an. Um die Kinder und Jugendlichen darin zu unterstützen, wieder auf die eigenen Signale zu hören, regt der risflecting®-Ansatz dazu an, „inne zu halten und eigene Bedürfnisse zu erkennen, einen Plan zu machen und diesen (gemeinsam) zu verfolgen“.



Dies wird in den 3 Grundbotschaften vermittelt:

„Break“:

Halte inne, lege eine (Konsum-)Pause ein, nimm Dein Befinden bewusst wahr und treffe dann erst eine Entscheidung. Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse sollen bewusst gemacht werden:

„Was ist gerade überhaupt los? Wie geht es mir? Was brauche ich? Was treibt mich? Was kann ich tun? Brauche ich Unterstützung?“

„Look at your friends“:

Achtet aufeinander und schaut darauf, wie es Euch und den anderen geht. Helft Euch, um unnötige Risiken zu vermeiden und falls Ihr „mitten drin steckt“, gemeinsam aus der Risikosituation bzw. der Krise herauszukommen: „Schau, wer Deine Freunde sind (bzw. Deine Familie) und mit wem Du unterwegs bist.“

„Reflect“:

Reflektiere Deine Erfahrung alleine und mit anderen: „Habe ich mich an meine Grenzen gehalten? Konnten wir uns aufeinander verlassen?“ Nutze die Erfahrung für zukünftige Situationen. Wenn Du feststellst, dass Dir Unterstützung fehlt: „Wo bekomme ich sie her?“

5.2 Erlebnispädagogische Aktivität und risflecting®

Anmerkung:

Ein Unterschied zu den bisher beschriebenen Modulen besteht darin, dass dieser Baustein in möglichst zwei zeitlich versetzten Teilen umgesetzt werden sollte.



1. Am Anfang steht eine Vorbesprechung des Vorhabens, bei der Erwartungen und Bedenken geäußert werden können. Aufgaben werden verteilt und das risflecting®-Konzept erläutert. (Bezogen auf das im Manual erläuterte Beispiel des Kletterns: die Planung der Kletter-Routen wird angeregt und die verschiedenen Rollen, z. B. aktiv Klettern, „nur“ absichern wollen, „nur“ mit Fotos dokumentieren verteilt.)
2. Mit etwas Abstand erfolgt die Umsetzung der Aktivität, bei der erneut Bezug zum Vorbereitungs-Termin genommen wird. Direkt im Anschluss erfolgt die Auswertung des Tages, die später nochmals ausführlich aufgegriffen werden kann. Möchte man alles an einem Tag erarbeiten, kann dies für die Kinder und Jugendlichen schnell zu viel werden, es bleibt keine Zeit für Planung und Reflexion und zentrale Botschaften wie „Geh Deinen eigenen Weg (beim Klettern, in deinem Alltag)“ gehen eher unter.

5.3 Vorbereitung des erlebnispädagogischen Teils

- Ziele:**
- Gemeinsame Planung des Vorhabens
 - Sammeln von Erwartungen und Befürchtungen
 - Verteilung der Aufgaben
- Methode:** Infovermittlung im Plenum, Gruppenarbeit in den jeweiligen „Seilschaften“ (für den Klettertag gebildete Teams)
- Material:** Flipchart, Karteikarten, Stifte
- Dauer:** ca. 60 Minuten

HINWEIS:
Die folgenden Ausführungen sind zwar auf das Beispiel des Kletterns bezogen, jedoch können die genannten Ziele und Methoden auch mit anderen erlebnispädagog. Aktivitäten umgesetzt werden.

TO DO

Ablauf:

Der Ablauf des gemeinsamen Klettertages wird den Jugendlichen mit zeitlichem Vorlauf vorgestellt und Vorerfahrungen, Erwartungen sowie mögliche Befürchtungen in der Gruppe besprochen. Skepsis („das kann ich nicht“) wird gemeinsam aufgegriffen: „Was brauchst Du, um es auszuprobieren? Welche Aufgabe würdest Du übernehmen können, wenn Du selbst nicht klettern willst; wie kannst Du Deinen Möglichkeiten entsprechend Teil der Gruppe sein?“. Erwartungen und Befürchtungen können auf Karten oder auf die Flipchart geschrieben und gesammelt werden. Die Besprechung in der Gruppe bietet den Vorteil, dass die Gruppe ein besseres Gespür für die Befindlichkeiten der Anderen hat (z.B. Höhenangst) und dementsprechend Rücksicht nehmen kann (z.B. ein langsames Tempo angehen bei jemandem, der unsicher ist).



Weitere Beispielfragen können sein:

- „Wie weit will ich gehen, wieviel traue ich mir zu?“:
Grenzen kennenlernen, einhalten/über sie hinausgehen/erweitern
- „Was brauche ich, damit ich mein Ziel erreichen kann?“: Unterstützung aktiv einfordern
- „Hilft es mir, einen Plan zu haben?“: Welche Kletterroute nehme ich mir vor? Muss ich manchmal vom Plan abweichen, um ans Ziel zu kommen, z.B. Klettergriffe einer anderen Farbe nutzen, weil der nächste Griff zu schwer erscheint?
- „Wie ist es, Unterstützung zu erhalten/Unterstützung zu geben?“: Alleine geht es nicht
- „Was mache ich, wenn mir die Kraft ausgeht?“: umkehren, durchschnaufen, weitermachen?
- „Welcher Weg ist der, mit dem ich auf lange Sicht gut zurechtkomme?“: Ganz viele Routen schnell klettern und „ausgepowert“ sein? Einige wenige, aber dafür länger durchhalten?



Den Teilnehmer*innen wird erklärt, dass es beim Klettern verschiedene Aufgaben geben wird:

Während eine Person klettert, wird diese von zwei Personen gesichert. Jugendliche, die nicht klettern möchten, können die gemeinsame Aktion dokumentieren (Fotos, Videos, kurze Interviews mit den Gekletterten).

Erfahrungsgemäß wird diese Art der Erinnerung sehr wertgeschätzt, die Jugendlichen haben Freude an der gemeinsamen Auswertung der Aufnahmen und können diese immer wieder heranziehen, wenn sie sich den Klettertag vergegenwärtigen wollen. Auch für Jugendliche, die nicht mitklettern wollten, können diese Erinnerungen an die Aktion dazu beitragen, sich derartige Dinge bei einer späteren Gelegenheit ebenso „erklimmen“ zu wollen.

Hinweise zur Auswertung:

Auch hier findet das Prinzip „Du bist wichtig und richtig“ Eingang:

Jeder Mensch hat andere Stärken und nimmt so an der Aktion teil, wie er kann.



Wenn sich Kinder und Jugendliche zunächst skeptisch zeigen und nicht mitklettern wollen, sollten die Gründe besprochen werden: Trauen sie es sich nicht zu? Besteht Höhenangst? Haben sie Bedenken, sie könnten sich vor der gleichaltrigen Peer-Group blamieren? o.ä.

Gemeinsam kann besprochen werden, welche Unterstützung es gibt, z.B. den Druck nehmen, „hoch hinaus“ zu müssen und sich das Ganze „einfach mal vor Ort anzuschauen“, durch die Seilschaft abgesichert sein und eine/n erfahrene/n Klettertrainer*in als Wegweiser an der Seite haben, der/die Mut machen kann etc.

Für Teilnehmer*innen, die z.B. Höhenangst haben, gilt „eine Lösung finden“ genauso, jedoch sollten diese nicht überredet werden. Hier kann zurückgemeldet werden „es ist gut, dass Du Dir über Deine Ängste bewusst bist und sie uns gesagt hast“. Ihnen darf gezeigt werden, dass es wichtig ist, die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Gemeinsam kann man diese auch überwinden, jedoch ist diese Entscheidung immer freiwillig.

Der Transfer zum Alltag kann hier explizit sein:

Bedürfnisse benennen, statt sie zurück zu stellen; eigene Grenzen einhalten dürfen, statt sich anpassen zu müssen etc. Alternative Aufgaben können gefunden werden: Andere anfeuern, Unterstützung geben durch Absichern der Kletternden, Dokumentation des Tages durch Fotos/Videos etc.

5.4 Durchführung des erlebnispädagogischen Teils

HINWEIS:
Wird eine andere erlebnispädagogische Aktivität als das angeführte Klettern gewählt, kann der Ablauf entsprechend angepasst werden.

- Ziele:**
- Selbstreflexion stärken
 - Trainieren vom Geben und Erhalten von Unterstützung
 - Lernen, eigene Entscheidungen bewusst zu treffen
 - Risiko erleben, eigene Grenzen erkennen und integrieren
 - Ressourcen bei sich und anderen entdecken
- Methode:** „Top-rope“-Klettern, begleitet durch Klettertrainer*in/Erlebnispädagog*in (externes Personal notwendig)
- Material:** Klettermaterial (gestellt durch Kletterhalle), Karteikarten und Stifte zur Auswertung, ggf. risflecting®-Botschaften auf kleinen Karten als „give away“⁹, Foto/Handy mit Kamera/iPad zur Dokumentation; Abschluss-Methode (entsprechende Materialien vorbereiten)
- Dauer:** ca. 60 Minuten

TO DO

Ablauf:

Mit einer Einstiegsrunde (z.B. „Wie geht es Euch denn gerade/Wie lief der Tag bisher?“) erhält die Gruppe und die Fachkraft einen Eindruck über die aktuelle Stimmung und Motivation (motiviert, energielos, gute Laune oder weitere Themen, die den Ablauf beeinflussen könnten etc.). Das Gesagte kann am Ende der Aktion aufgegriffen und mit dem Start verglichen werden: „Wie hat die Stimmung das Klettern beeinflusst/hat sie sich verändert?“ etc. Vor dem Klettern werden Dinge der Vorbesprechung und die risflecting®-Idee aufgegriffen. Die Teilnehmer*innen sollen sich beim Klettern die drei Botschaften bewusst machen. Eine Sicherheitseinweisung erfolgt durch das Personal. Die Teilnehmer*innen finden sich in den zuvor eingeteilten Teams zusammen. Jeweils eine Person klettert und zwei andere bilden die Sicherungskette.



Die risflecting®-Elemente werden durch den / die Klettertrainer*in während des Kletterns angebracht:

- Den eigenen Plan vergegenwärtigen: „Welche Route und welche Schwierigkeit soll es sein?
Wie will ich klettern, damit ich mein Ziel erreiche (schnell, langsam, mit Pausen)?“
- Die eigenen Kräfte einschätzen lernen:
„Wie geht es mir?/Wie fit bin ich?/Was traue ich mir (erst mal) zu?“
- Pausen nehmen zum „ris-flektieren“:
„Lass Dich ruhig mal ins Seil fallen, überleg mal in Ruhe, bevor Du vorschnell aufgibst“
- Aufgreifen, dass Umkehren kein „Versagen“ ist, sondern man an die aktuelle Kraft-/Vertrauensgrenze geraten ist:
„Du darfst auch Umkehren und kannst einen neuen Anlauf nehmen!“

9 Die risflecting®-Botschaften auf Armbändern können bei Bedarf über das Bestellportal der Fachstelle für Suchtprävention gGmbH bezogen werden: www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal

- Eigene Beobachtungen rückmelden:
 - „Wenn Du schnell kletterst, verlierst Du auch schneller Kraft“;
 - „Du kommst jetzt schon viel weiter als vorher/ kletterst sicherer“ etc.
- Absichernde in die Verantwortung nehmen:
 - „Ihr seid wichtig für die Kletternden, ohne Euch geht es nicht“;
 - „Passt gut auf, damit ihr schnell reagieren könnt.“

Der Kletter-Teil kann durch eine gemeinsame Pause (ca. 10-15 min) unterbrochen werden.

Die Teilnehmer*innen können dabei Kräfte sammeln, den ersten Teil gemeinsam reflektieren und das weitere Vorgehen planen: „Was hat gut geklappt, was will ich anders machen, wie weit reicht die Kraft noch?“ Am Ende des Kletterns findet eine ausführliche Auswertung statt.

Folgende Fragen können gestellt werden:



- Wie schwierig fandet Ihr das Klettern? Gab es Ängste?
 - Wenn ja, wie seid Ihr damit umgegangen?
- Wie war es, von anderen unterstützt zu werden und „vertrauen zu müssen“?
- Wie gut konntet Ihr Eure Kräfte einschätzen? Habt Ihr Euch im Voraus zu viel zugemutet/zu wenig zugetraut?
- Wenn Ihr Euer eigenes Ziel erreicht habt:
 - Wie war das für Euch? Falls nicht, wie seid Ihr mit dem „Scheitern“ umgegangen?
 - Muss man das als „Scheitern“ sehen oder eher als „der Plan hat (noch) nicht gepasst“?
- Wie habt Ihr die Gruppe erlebt? Was war hilfreich, was weniger?
- Falls Ihr Beobachter wart und das Klettern dokumentiert habt:
 - Wie war es, den Anderen beim Klettern zuzusehen? Was habt Ihr beobachtet? Habt Ihr im Alltag auch oft die Rolle des Beobachters? Was braucht Ihr, um selbst mal aktiv zu werden?

Die verschiedenen Rollen der Teilnehmer*innen werden gemeinsam ausgewertet. Jede Rolle ist wichtig, kann aber als Dauerstrategie auch Nachteile haben:

Eine Person, die andere beim Klettern und im Alltag absichert, wird zwar als zuverlässig, hilfsbereit und stützend erlebt, aber es kann auch eintönig werden, immer nur zuzuschauen; einseitige Unterstützung kostet auf Dauer auch Kraft. Ebenso ist es oft nicht leicht, auch einmal Hilfe anzunehmen, wenn man bisher immer nur „der Held“ war.

Transferfragen für den Alltag können z.B. sein:

- Welche Rolle hast Du im Alltag? Welche Rollen haben die anderen in Deiner Familie/Deinem Umfeld?
- Würdest Du gerne einmal die Rolle wechseln? Wenn ja, welche und warum?
 - Was würdest Du dafür benötigen?

Das Herangehen an „riskante / neue Dinge“ kann anhand der Stimmung zu Beginn ausgewertet werden:

- Wie war die Stimmung am Anfang? War das für Euch hilfreich oder hat es das Klettern schwer gemacht?
- Hat sich die Stimmung im Verlauf geändert? Was hat dazu beigetragen?
- Ist es ansonsten auch so, dass Ihr bei neuen Dingen eher motiviert (skeptisch, lustlos, zurückhaltend) seid?
Traut Ihr Euch mehr, wenn jemand hinter Euch steht? Zieht Ihr trotzdem „Euer Ding durch“, auch wenn Andere nicht mitmachen? Wie sieht es bei Euch im Alltag aus?

Eigene Eindrücke sollten rückgemeldet werden, z.B. „Ihr habt Euch super gegenseitig unterstützt und angefeuert“, „Ihr wart nicht so gut gelaunt und habt Euch gegenseitig runtergezogen; wie hätte man das vermeiden können?“. Am Ende des Kletterns kann zur Ressourcenstärkung gefragt werden, was den jeweils anderen an den einzelnen Teilnehmer*innen positiv aufgefallen ist. Lobende Worte von Teammitgliedern zu hören, ist für die Teilnehmer*innen oft eine neue Erfahrung und fördert die Sicht „auch wichtig zu sein“. Fällt den Teilnehmer*innen offenes Lob schwer, kann die Fachkraft unterstützen und auch „kleine Erfolge“ herausstellen (z.B. „Ich finde es toll, dass Du, auch wenn Du selbst nicht klettern wolltest, für Deine Gruppe da warst“). Das Ziel, eine positive Abschlussrunde umzusetzen, kann durch gezielte Methoden unterstützt werden, z.B. mit Hilfe der Stärken-Schatzkiste (*siehe weitere Materialien*).

Die Erfahrungen der Teilnehmer*innen beim Klettern und den Theorie-Workshops können immer wieder aufgegriffen werden, z.B. „Beim Klettern hast Du andere so toll unterstützt, aber gerade sieht es so aus, als ob Du selbst jemanden brauchst, der für Dich da ist; wer könnte das sein?“, „Beim Klettern warst Du so motiviert und hast viel Energie gezeigt; gerade scheint Dir vieles schwer zu fallen ... Was meinst Du, wo diese Energie hin ist? Können wir die gemeinsam wiederfinden?“, „Als wir damals über das Thema gesprochen haben, warst Du sehr zurückhaltend; kann es sein, dass Du das alles aus Deinem eigenen Alltag kennst?“ etc.

Hinweise zur Auswertung:

Der risflecting®-Gedanke wird beim Klettern immer wieder aufgezeigt:

„Pause machen, überlegen, was ich tue, Unterstützung nutzen.“



Da es Jugendlichen manchmal schwerfällt, das gemeinsam Erreichte zu sehen, können Fachkräfte zur Unterstützung positive Sichtweisen anregen. Anstatt „Ich habe es nicht ganz hoch geschafft, ich krieg nie was hin“ sollte man versuchen, auf „Du hast es versucht und hast Dich was getraut/Du hast es immer wieder versucht und hattest daher am Ende natürlich weniger Kraft übrig“ umzulenken.

Steigt eine Gruppe trotz aller Vorbereitung und Motivationsversuche dennoch nicht ein, so kann dies in der Auswertung aufgegriffen werden:

Bin ich bei neuen Sachen meist erst mal skeptisch? Woher kommt die Einstellung, welche Folgen hat das für mich? Was kann mich denn motivieren?

Egal, ob das Klettern aus „Fachkräfte-Sicht“ erfolgreich oder nicht erfolgreich verläuft:

Es bleibt ein Erlebnis, das den Jugendlichen angeboten wird und mit dem anschließend gearbeitet werden kann. Es bietet sich an, Erfolgsfaktoren zu sammeln, um den Jugendlichen zu zeigen, dass „schwierige Dinge“ durch Planung erleichtert werden können und man sich mit Unterstützung eher an Herausforderungen herantraut.

Auftretende Schwierigkeiten können gemeinsam analysiert und ein Plan gefunden werden, wie man mit Herausforderungen umgehen kann, anstatt von vornherein aufzugeben. Auch ein vermeintliches Verweigern der Aktivität kann genutzt werden: Widerstand (im Leben) ist verständlich, aber wenn man an diesem festhält, lässt uns dieser auf Dauer weiter unzufrieden bleiben. Durch lösungsorientiertes Herangehen an „Stolpersteine“ wird ein Anstoß gegeben, dies im eigenen Alltag auszuprobieren.

5.5 Ideen zu Abschlussrunden

Am Ende der Workshops sollte den Jugendlichen die Möglichkeit gegeben werden, die eigene Meinung einzubringen, gemäß dem Motto „Du bist wichtig und richtig“: Deine Meinung ist von Interesse! Jede Rückmeldung soll genutzt werden, darf je nach Inhalt aber auch empathisch begrenzt werden (z.B. „Ich kann gut nachvollziehen, dass der Tag für Dich heute langweilig war, wenn Du eigentlich keine Lust auf das Klettern hattest. Ich fand es trotzdem gut, dass Du bis zum Ende geblieben bist. Gab es heute trotzdem etwas für Dich, dass Du mitgenommen hast? Wie kannst Du denn im Alltag mit solchen „nervigen Tagen“ umgehen? etc.).

Kreative Methoden für Abschlussrunden können den Austausch erleichtern:

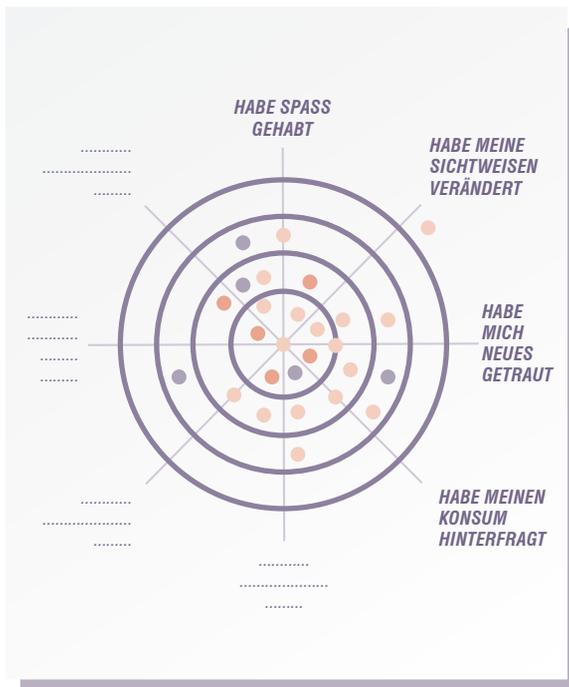
„(Kletter-)Rucksack fürs Leben“

Gemeinsam wird am Ende exemplarisch ein Rucksack gepackt, der alle Dinge beinhaltet, die man im Leben für seinen eigenen Weg braucht. Hier können typische Elemente des Kletterns oder Bergsteigens (Seil, Kletterschuhe, Landkarte, Kompass etc.) auf Karten dargestellt und die Jugendlichen gefragt werden, welchen Ausrüstungsgegenstand sie in ihren „Kletterrucksack“ packen würden.

Die Elemente können dann in den Alltag übertragen werden, z.B.:

- „Ich packe den Kompass ein, damit ich die richtige Richtung finde“,
- „Ich brauche ein Seil, das mich im Alltag auch bei riskanten Dingen absichert“,
- „Ich packe Blasenpflaster ein, wenn ich mich übernommen habe und mir die Füße weh tun“ usw.





„Zielscheibe“

Auf einem Flipchart wird eine Zielscheibe, wie man sie beim Bogenschießen verwendet, aufgezeichnet.

Jedes Feld steht für eine andere Kategorie (z.B. „Spaß gehabt“, „Neues gelernt“, „mein Verhalten hinterfragt“). Die Teilnehmer vergeben verdeckt mit Klebepunkten Bewertungen: Je näher die Bewertung an der Mitte der Zielscheibe liegt, desto eher wurde diese Kategorie „getroffen“.

Das Gesamtbild wird am Ende gemeinsam betrachtet.

„Postkartenmethode“

Thematisch passende Postkarten, entweder selbst zusammengestellt oder als fertiges Set gekauft, werden in die Mitte des Teilnehmer*innen-Kreises gelegt. Die Aufgabenstellung, nach der sich die Teilnehmer*innen eine Karte aussuchen sollen, wird benannt (z.B. „Welche Karte könnte Dein Tagesfazit sein? Welche Karte gefällt Dir gerade besonders und warum? etc.).

„Streichholzmethode“

Um die Rückmeldungen „kurz und knackig“ und damit nicht zu komplex zu gestalten, hat jeder Jugendliche für die Dauer eines abbrennenden Streichholzes Zeit, eine Rückmeldung zu formulieren (z.B. „Was nehme ich vom heutigen Tag mit“, „Was hat mir gefallen/war neu für mich?“ etc.).



„Smileys / Facebook-Daumen“

Statt wörtlichen Rückmeldungen können die Teilnehmer*innen vordruckte Emoticons (lächelnd, neutral, negativ schauend) oder auch wie oft in sozialen Netzwerken übliche „Likes/Dislikes“ (Daumen hoch/neutral/runter) als Rückmeldung hochhalten.

6. Adressen und Kontakte

Wichtig ist, mit den Jugendlichen nicht nur über Hilfsmöglichkeiten zu sprechen, sondern auch konkrete Stellen zu benennen, wo sie sich bei Bedarf Unterstützung holen können. Neben den lokalen, aber manchmal nicht ausreichend bekannten Angeboten, gibt es deutschlandweite Hotlines und Internetseiten, welche Informationen zum Thema bereithalten und Unterstützung anbieten. Die eher anonyme Kontaktmöglichkeit über das Internet kann einen ersten Einstieg gerade bei Jugendlichen erleichtern. Persönliche Angebote können jedoch anders stärken als „nur“ digitale Angebote. Je mehr leicht zugängliche Optionen den Jugendlichen mitgegeben werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, Hilfen in Anspruch zu nehmen.

Die Fachstelle für Suchtprävention Berlin fungiert als Schnittstelle zur Weitervermittlung in passende Angebote und unterstützt Fachkräfte, Eltern/Erziehungsberechtigte und Jugendliche, die richtige Hilfe zu finden. Darüber hinaus besteht über das *Bestellportal* die Möglichkeit, Materialien zu bestellen und sich über den *Veranstaltungskalender* über weitere Angebote zu informieren:

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Chausseestraße 128/129 | 10115 Berlin-Mitte

Tel: 030 – 29 35 26 15 | E-Mail: info@berlin-suchtpraevention.de

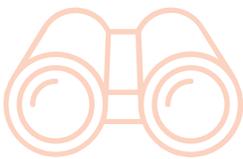
www.berlin-suchtpraevention.de | www.kompetent-gesund.de

Ebenso gibt es **verschiedene Adressen zu Einrichtungen in Berlin und Brandenburg sowie überregionale Onlineangebote**. Im Rahmen der Workshops können die Kontaktmöglichkeiten direkt den Jugendlichen mit an die Hand gegeben werden. Diese finden Sie unter *Kapitel 9 Kopiervorlagen ab Seite 58*, welche zur Verwendung vervielfältigt werden können.



7. Abschlussbemerkung und Ausblick

Das vorliegende Manual möchte Sie als Fachkräfte dabei unterstützen, kreativ an die Arbeit zum Thema Sucht und Familie heranzugehen. Das gemeinsam Erarbeitete sollte im Anschluss in den Alltag der Jugendlichen transportiert werden. Schon das „darüber sprechen“ verleiht dem Thema eine Wichtigkeit, die auch auf die Jugendlichen übergehen kann: „es ist wichtig, über schwierige und belastende Dinge zu sprechen; auch Du bist wichtig und uns ist es wichtig, dass es Dir gut geht.“ Die Botschaft, dass Schwierigkeiten zum Leben dazu gehören, aber diese gemeinsam besser bewältigt werden können, steht im Mittelpunkt. Gerade im Kontext suchtbelasteter Familien kann das durchaus eine neue und korrigierende Erfahrung mit Bezugspersonen sein, ganz gemäß dem Projekt-Motto: „*Du bist wichtig und richtig*“.



Wir sind uns sehr darüber bewusst, dass in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen die täglichen Aufgaben und akuten Themen oft so viele Ressourcen binden, dass andere Anliegen schnell in den Hintergrund geraten. Manchmal sind die Kontakte mit Jugendlichen im Rahmen der professionellen Arbeit auch nur von kurzer Dauer und es scheint schwer, den Kontakt ausreichend zu stärken, um auch Probleme anzusprechen. Durch eine Einbindung in das allgemeine Arbeitskonzept Ihrer Einrichtung kann sichergestellt werden, dass sich alle Jugendlichen, sei es selbst Betroffene oder auch deren Peers, Zeit für das Thema nehmen und – professionell unterstützt – ihre eigene Haltung entwickeln. Egal, wofür Sie sich entscheiden, ob Sie alle oder nur einige Methoden in der täglichen Arbeit anwenden oder eigene Arbeitsmethoden ergänzen: wichtig ist uns, das Thema zur Sprache zu bringen und Kinder und Jugendliche vor den negativen Folgen des Konsums – sei es der eigene oder der von Bezugspersonen – zu schützen – und das Ganze möglichst präventiv!

Daher gilt: Seien Sie aktiv, ob mit oder ohne das vorliegende Manual, um Kinder und Jugendliche, die in problembelasteten Umfeldern aufwachsen, nicht alleine zu lassen.



Viel Erfolg (und auch Freude dabei),

Ihre Fachstelle für Suchtprävention gGmbH

**Wir bedanken uns sehr bei dem Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek)
für die Unterstützung, des uns sehr am Herzen liegenden Projektvorhabens:
Kinder aus Suchtfamilien stärken!**



8. Literaturverzeichnis und weiterführende Materialien

8.1 Literaturverzeichnis



- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (o.J.): Begriffe von A-Z.
Online verfügbar unter: www.tinyurl.com/y3ojs97v (abgerufen am 01.08.2019).
- Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hrsg.) (2019): Pressemitteilung zur Bundesweiten Aktionswoche für Kinder aus suchtblasteten Familien – Drogenbeauftragte Mortler.
Online verfügbar unter: www.tinyurl.com/yxrk9xfz (abgerufen am 01.08.2019).
- Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hrsg.) (2018): Drogen- und Suchtbericht 2018.
Online verfügbar unter: <https://tinyurl.com/y2auzlj> (abgerufen am 20.08.2019).
- Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung & Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2015): Gemeinsame Pressemitteilung. Eine alkoholfreie Schwangerschaft – dem Kind zuliebe. 07.10.2015.
- Dilling, H., Mombour, W., Schmidt, M. H., Schulte-Markwort, E. & Remschmidt, H. (2015): Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10 Kapitel V (F) klinisch-diagnostische Leitlinien (10. Auflage, unter Berücksichtigung der Änderungen entsprechend ICD-10-GM 2015).
Bern: Hogrefe Verlag.
- Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH (Hrsg.) (2018): Aktuelle Zahlen rund um Sucht.
Online verfügbar unter: www.tinyurl.com/yy4uohtg (abgerufen am 07.08.2019)
- Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH (Hrsg.) (2009): Berliner JAH-Studie – Jugendliche - Alkohol - Hintergründe – Ergebnisauswertung einer Befragung Berliner Jugendlicher.
Berlin: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH. Online verfügbar unter: www.tinyurl.com/y4foag9b (abgerufen am 07.08.2019).
- Kielholz, P. & Ladewig, D. (1973): Die Abhängigkeit von Drogen. München: dtv.
- Klein, M., Thomasius, R. & Moesgen, D. (2017): Kinder suchtkranker Eltern – Grundsatzpapier und Fakten zur Forschungslage. In: Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hrsg.), Kinder aus suchtblasteten Familien. S. 4–26. Berlin: Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung.
- Klein, M. (2001): Kinder aus alkoholbelasteten Familien – Ein Überblick zu Forschungsergebnissen und Handlungsperspektiven. In: Suchttherapie 2. S. 118–124.
- Laucht, M. & Schmid, B. (2007): Früher Einstieg in den Alkohol- und Tabakkonsum – Indikator für eine erhöhte Suchtgefährdung? In: Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie 35 (2). S. 137–143.
- Orth, B. & Merkel, C. (2018): Rauchen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2016 und Trends. BZgA-Forschungsbericht.
Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
Online verfügbar unter: <https://tinyurl.com/y377sxhr> (abgerufen am 20.08.2019).
- Wegscheider, S. (1988): Es gibt doch eine Chance. Hoffnung und Heilung für die Alkoholiker-Familie.
Wildberg: Bögner-Kaufmann.
- Wolin S. & Wolin, S. (1995): Resilience Among Youth Growing Up in Substance-Abusing Families.
In: Journal of Child and Adolescent Substance Abuse 42. S. 415–429.
- Zeiher, J., Kuntz, B. & Lange, C. (2017): Rauchen bei Erwachsenen in Deutschland.
In: Journal of Health Monitoring 2 (2). S. 59–65.

8.2 Weiterführende Materialien

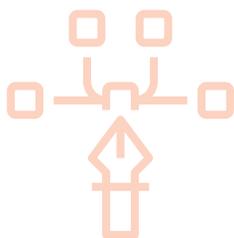
Filme

- Aus dem Kopf gefallen. Eine Filmreihe über junge Menschen mit FASD und ihre Überlebenshelfer (2018): Medienprojekt Wuppertal (Hrsg.). Wuppertal: Medienprojekt Wuppertal.
- Filme die von Sucht erzählen. Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung im Kreis Warendorf. Online verfügbar unter: www.tinyurl.com/y6kudhy2(abgerufen am 07.08.2019).
- Filme zum Thema „Drogen, Sucht“. Medienprojekt Wuppertal. Online verfügbar unter: www.tinyurl.com/y4oeh2t (abgerufen am 07.08.2019).
- Treppe aufwärts (2015): Regie: Mia Maariel Meyer. Deutschland: Onni Film GmbH, Munix Productions.
- Tschick (2016): Regie: Fatih Akin. Deutschland: Lago Film GmbH.
- Zoey (2015): Medienprojekt Wuppertal (Hrsg.). Deutschland: Medienprojekt Wuppertal.



Arbeitsmaterialien

- HD2 – Hast du's drauf (2017): Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH (Hrsg.).
- Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche (2017): Scholz, F., Beltz.



9. Kopiervorlagen *Zur Methode Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene (Seite 18)*

<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene</p> <p>TABAK</p>	<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene</p> <p>28,7% REGELMÄSSIG 54,5% SCHON MAL PROBIERT</p>
<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene</p> <p>ALKOHOL</p>	<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene</p> <p>47,7% WÖCHENTLICH 96,8% SCHON MAL PROBIERT</p>
<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene</p> <p>SCHMERZMITTEL</p>	<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene</p> <p>17,9% WÖCHENTLICH 47,1% IM LETZTEN MONAT</p>
<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene</p> <p>CANNABIS</p>	<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene</p> <p>3,5% IM LETZTEN MONAT 30,2% SCHON MAL PROBIERT</p>
<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene</p> <p>ECSTASY</p>	<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene</p> <p>0,6% IM LETZTEN JAHR 3,3% SCHON MAL PROBIERT</p>
<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene</p> <p>GLÜCKSSPIEL</p>	<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Erwachsene</p> <p>37,9% IM LETZTEN JAHR 76,4% SCHON MAL PROBIERT</p>



KOPIERVORLAGE

Ihre Kopiervorlage zur Methode Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche (Seite 18)

<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche</p> <p>TABAK</p>	<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche</p> <p>8,3 % REGELMÄSSIG 38 % SCHON MAL PROBIERT</p>
<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche</p> <p>ALKOHOL</p>	<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche</p> <p>10,6 % WÖCHENTLICH 64,5 % SCHON MAL PROBIERT</p>
<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche</p> <p>SCHMERZMITTEL</p>	<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche</p> <p>UNBEKANNT</p>
<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche</p> <p>CANNABIS</p>	<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche</p> <p>3,1 % IM LETZTEN MONAT 8,3 % SCHON MAL PROBIERT</p>
<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche</p> <p>ECSTASY</p>	<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche</p> <p>0,5 % IM LETZTEN JAHR 0,6 % SCHON MAL PROBIERT</p>
<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche</p> <p>GLÜCKSSPIEL</p>	<p>Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“ / Jugendliche</p> <p>15,3 % IM LETZTEN JAHR 37,8 % SCHON MAL PROBIERT</p>



KOPIERVORLAGE

Ihre Kopiervorlage zur Methode Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Sucht und Familie (Seite 18)

Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Familie RAUCHEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT	Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Familie CA. 10,9%
Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Familie ALKOHOL WÄHREN DER SCHWANGERSCHAFT	Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Familie 20–25%
Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Familie ZAHL ALKOHOLGESCHÄDIGTER KINDER BEI GEBURT	Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Familie 10.000
Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Familie KINDER UNTER 18 JAHREN, DIE MIT SUCHTKRANKEM ELTERNTEIL LEBEN	Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Familie 3 MIO.
Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Familie EIGENE SUCHT BEI ERWACHSENEN AUS SUCHTFAMILIEN	Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Familie CA. 30%
Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Familie PSYCHISCHE PROBLEME BEI ERWACHSENEN AUS SUCHTFAMILIEN	Quiz „Konsum ist (k)eine Seltenheit?“/Familie CA. 33%



KOPIERVORLAGE

Ihre Kopiervorlage zur Methode Konsumtive (Seite 21)

Methode Konsumtive



SHISHA-RAUCHEN

Methode Konsumtive



PC-NUTZUNG

Methode Konsumtive



HANDY-NUTZUNG

Methode Konsumtive



ESSEN



KOPIERVORLAGE

Ihre Kopiervorlage zur Methode Konsummotive (Seite 21)

	SPORT	<i>Methode Konsummotive</i>
	ALKOHOL	<i>Methode Konsummotive</i>
	CANNABIS	<i>Methode Konsummotive</i>
	ECSTASY	<i>Methode Konsummotive</i>



KOPIERVORLAGE

Ihre Kopiervorlage zur Methode Konsummotive (Seite 21)

Methode Konsummotive



AMPHETAMINE

Methode Konsummotive



MEDIKAMENTE

Methode Konsummotive



RAUCHEN

Methode Konsummotive



ENERGYDRINKS



KOPIERVORLAGE

Ihre Kopiervorlage zu Kapitel 6: Adressen und Kontakte (Seite 48)

Beratungsangebote in Berlin

Berlinweite Angebote

Berliner Krisendienst

kostenlos & anonym

Tel: 030–39 063–10–90 (Nummer je nach Bezirk), täglich 16–24 Uhr

www.berliner-krisendienst.de



Drogennotdienst

Genthiner Straße 48, 10785 Berlin

Tel: 030–19 237

www.drogennotdienst.de

Jugendnotdienst /Mädchennotdienst (14–18 Jahre)

Mindener Str. 14, U-Mierendorffplatz/S-Jungfernheide

Tel: 030–61 00 62 (Jugendnotdienst)/ Tel: 030–61 00 63 (Mädchennotdienst)

www.berliner-notdienst-kinderschutz.de

Kindernotdienst (0–13 Jahre) – u. a. Notübernachtung

Gitschiner Str. 48/49, U-Prinzenstraße

Tel: 030–61 00 61

www.berliner-notdienst-kinderschutz.de

Nummer gegen Kummer (deutschlandweit)

kostenlos & anonym vom Handy und Festnetz

Tel: 11 61 11

Mo–Sa 14–20 Uhr

www.tinyurl.com/ly3el5u9j

Telefonseelsorge Berlin e. V.

kostenlos & anonym

Tel: 0800–11 10 111 oder 0800–11 10 222,

rund um die Uhr

www.telefonseelsorge-berlin.de



Ihre Kopiervorlage zu Kapitel 6: Adressen und Kontakte (Seite 48)

Beratungsangebote in Berlin

Bezirkliche Angebote

Charlottenburg-Wilmersdorf

LogIn – Jugend- und Suchtberatung

Notdienst Berlin e.V.

Kaiser-Friedrich-Straße 82, 10585 Berlin

Tel: 030–23 32 40 300

www.drogennotdienst.org

Friedrichshain-Kreuzberg

Misfit – vista gGmbH

Cuvrystraße 1, 10997 Berlin

Tel: 030–69 81 40–0

www.vistaberlin.de

Lichtenberg

Integrative Suchtberatung Lichtenberg

Stiftung SPI

CityPointCenter Lichtenberg

Möllendorffstraße 59, 10367 Berlin

Tel: 030–55 68 040

www.stiftung-spi.de

Marzahn-Hellersdorf

Drogen- und Suchtberatung

Marzahn-Hellersdorf – vista gGmbH

Allee der Kosmonauten 47, 12681 Berlin

Tel: 030–29 02 78–181

www.vistaberlin.de

Mitte

Ambulante Suchtberatung Mitte

vista gGmbH

Stromstraße 47, 10551 Berlin

Tel: 030–22 44 51–100

www.vistaberlin.de

Integrative Suchtber. „Große Hamburger 18“

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.

Große Hamburger Straße 18, 10115 Berlin

Tel: 030–66 633–400

www.caritas.de/adressen/

Neukölln

Suchtberatung Confamilia – vista gGmbH

Lahnstraße 84, 12055 Berlin

Tel: 030–68 97 72–900

www.vistaberlin.de

Pankow

Ambulante Suchtberatung Pankow – vista gGmbH

Erich-Weinert-Straße 145, 10409 Berlin

Tel: 030–44 7 111–0

www.vistaberlin.de

Reinickendorf

Drogenhilfe Nord – Stiftung SPI

Alt-Reinickendorf 23/24, 13407 Berlin

Tel: 030–49 38 088

www.stiftung-spi.de

Spandau

Jugend- und Suchtberatung Spandau

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.

Hasenmark 3, 13585 Berlin

Tel: 030–666 33 630

www.caritas.de/adressen/

Steglitz-Zehlendorf

Integrative Suchtberatung „Königsberger 11“

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.

Königsberger Straße 11, 12207 Berlin

Tel: 030–666 33 90

www.caritas.de/adressen/

Tempelhof-Schöneberg

Drogennotdienst Jugend- und Suchthilfezentrum

Notdienst Berlin e.V.

Genthiner Straße 48, 10785 Berlin

Tel: 030–19 237

www.drogennotdienst.de

Treptow-Köpenick

Johannisches Sozialwerk e.V.

Beratungsstelle f. Suchtkranke Treptow-Köp.

Radickestraße 48, 12489 Berlin

Tel: 030–896 88–490

www.js-ev.de

Beratungsangebote in Brandenburg

Eine Auflistung aller Angebote in Brandenburg finden Sie hier:

Brandenburgischen Landesstelle

für Suchtfragen (BLS) e.V.

Behlertstraße 3A, Haus H1, 14467 Potsdam

Tel: 0331 – 581 380 0

www.blsev.de/adressen

AUFLISTUNG
ALLER ANGEBOTE
IN BRANDENBURG:

www.blsev.de/adressen

Beispielhaft sind an dieser Stelle die Suchtberatungsstellen der jeweiligen Landkreise aufgeführt:

Barnim

Land in Sicht-Provo gGmbH,

Akzeptierende Drogenberatungsstelle

„experience“

Gubener Straße 29, 16227 Eberswalde

Tel: 03334 – 38 30 52

www.tinyurl.com/ly2cvdp3f

Elbe-Elster

AUSWEG gGmbH,

Beratungs- und

Behandlungsstelle

Ludwig-Jahn-Straße 24, 04916 Herzberg

Tel: 03535 – 48 58 03

www.ausweg-ggmbh.de

Brandenburg an der Havel

SOMATRIX Drogenberatungsstelle

Rathenower Straße 2-3,

14770 Brandenburg an der Havel

Tel: 03381 – 20 99 800

www.somatrix.de

Frankfurt (Oder)

Paritätisches Sozial- und

Beratungszentrum gGmbH

Holzmarkt 4a, 15230 Frankfurt (Oder)

Tel: 0335 – 68 02 735

www.suchtberatungffo.de

Cottbus

Tannenhof Berlin-Brandenburg gGmbH,

Suchtberatung Cottbus und Spree-Neiße

Sachsendorfer Straße 22, 03046 Cottbus

Tel: 0355 – 29 02 30 80

www.tannenhof.de

Havelland

Jugendsuchtberatung im Familien-

und Generationenzentrum Nauen

Ketziner Straße 1, 14641 Nauen

Tel: 03321 – 82 83 926

www.tinyurl.com/yy9vs9bc

Dahme- Spreewald

Suchtberatung Landkreis

Dahme-Spreewald (LDS)

Beethovenweg 14, 15907 Lübben

Tel: 03546 – 40 68

www.tannenhof.de

Märkisch-Oderland

Sucht- und Drogenberatungsstelle des

Diakonischen Werkes Oderland-Spree e.V.

Ernst-Thälmann-Straße 19b, 15306 Seelow

Tel: 03346 – 89 69 22

www.tinyurl.com/ly4x6deez

Suchtberatungsstellen der jeweiligen Landkreise (Seite 2)

Oberhavel

Caritas Suchtberatung Oranienburg

Bernauer Straße 100,

16515 Oranienburg

Tel: 03301–57 450

www.caritas-brandenburg.de

Oberspreewald-Lausitz

Gesundheitsamt Senftenberg

Ambulante Suchtberatung

Großenhainer Straße 62, 01968 Senftenberg

Tel: 03573–87 04 331

www.tinyurl.com/y5holqpf

Oder-Spree

Suchtberatung Erkner

Thälmann Straße 12b,

15537 Erkner

Tel: 03362–75 365

www.tinyurl.com/y4vqhczp

Ostprignitz-Ruppin

Tannenhof Berlin-Brandenburg gGmbH

Suchtberatung Ostprignitz-Ruppin

Heinrich-Rau-Straße 27-30, 16816 Neuruppin

Tel: 03391–68 85 075

www.tinyurl.com/y5sw4xam

Potsdam-Mittelmark

AWO Beratungsstelle

für Suchterkrankungen

Brücker Landstraße 1a, 14806 Bad Belzig

Tel: 03384–30 365

www.tinyurl.com/y5bgkrou

Potsdam

AWO Bezirksverband Potsdam e.V.,

Suchtberatungsstelle

Großbeerenstraße 187, 14482 Potsdam

Tel: 0331–73 04 07 40

www.awo-potsdam.de

Prignitz

Suchthilfe Prignitz e.V.

Wollweberstraße 22b,

19348 Perleberg

Tel: 03876–78 98 59

www.suchthilfe-prignitz.de/perleberg

Spree-Neiße

Tannenhof Berlin-Brandenburg gGmbH,

Suchtberatung Forst

Kleine Amtstraße 2, 03149 Forst/Lausitz

Tel: 03562–69 35 56

www.tinyurl.com/lyxrujj24

Teltow-Fläming

Landkreis Teltow-Fläming Gesundheitsamt

Raum C0-0-07

Am Nuthefließ 2, 14943 Luckenwalde

Tel: 03371–60 83 871

www.tinyurl.com/y3w5c2zt

Uckermark

Suchtberatungsstelle Prenzlau E/JF

gemeinnützige AG

Steinstraße 36, 17291 Prenzlau

Tel: 03984–50 00

www.tinyurl.com/y4d58ftr



Onlineangebote

Alkohol – Kenn Dein Limit

Infos, Beratung und Selbsttest rund um Alkohol

www.kenn-dein-limit.info



Check dein Spiel

Beratung und Selbsttest zu (Online-)Glücksspiel

www.check-dein-spiel.de

Drugcom

Infos und Beratung zu (il)legalen Drogen

www.drugcom.de

KidKit

Infos und Chat zum Thema Eltern mit Problemen

www.kidkit.de

Nacoa

Infos und Chats zum Thema suchtkranke Eltern

www.nacoa.de

Nummer gegen Kummer – Online-Beratung

www.tinyurl.com/y3hbn6sd

Pausentaste

Wer anderen hilft, braucht manchmal selbst Hilfe. Ein Angebot für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern

www.pausentaste.de

Quit the shit

Programm zur Konsumreduktion bei Cannabiskonsum

www.quit-the-shit.net

Sucht Zuhause

Infos für betroffene Eltern und Kinder

www.suchtzuhause.de

DU BIST
WICHTIG
UND RICHTIG

UNTERSTÜTZUNG FÜR JUGENDLICHE
AUS PROBLEMBELASTETEN FAMILIEN

METHODENMANUAL
FÜR DIE ARBEIT IM
JUGENDHILFEKONTEXT

NOTIZEN

METHODENMANUAL »DU BIST WICHTIG UND RICHTIG«

In Zusammenarbeit mit dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) hat die Fachstelle für Suchtprävention ein Workshop-Konzept zusammengestellt, um mit Jugendlichen über ein oft tabuisiertes Thema zu sprechen: Sucht in der Familie.

BEI PROBLEMATISCHEN FAMILIENHINTERGRÜNDE JUGENDLICHE NICHT ALLEINE LASSEN

Jugendliche, die in einer Familie aufwachsen, in der die eigenen Eltern deutliche Belastungen aufweisen wie z.B. psychische Krankheiten und Suchtprobleme, brauchen dringend Unterstützung. Sie selbst erkennen oft nicht das Ausmaß der eigenen Belastung oder ihnen fehlt der Mut, sich Hilfe zu suchen. Auch ist die Pubertät eine Lebensphase, in der sowohl der Zugang zu den eigenen Gefühlen als auch das »drüber reden« nicht leicht fallen.

KINDER UND JUGENDLICHE STÄRKEN – ABER WIE?

Um betroffene Jugendliche möglichst umfassend zu unterstützen, ist es wichtig, ihren eigenen Themen und Belastungen Raum zu geben – ohne zu stigmatisieren. Was Sie brauchen:

- Wissen und Informationen, um die eigene Situation einordnen zu können
- Entlastung von Verantwortung und Schuldgefühlen
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit
- Einen kompetenten Umgang mit Risiken

INHALTE

- Hintergrundwissen über die besondere Problematik von Jugendlichen in belasteten Familien sowie über die Rolle der Fachkräfte in diesem Kontext
- Workshop-Teil: Hier werden Informationen zu problematischem Substanzkonsum, u.a. die Entstehung von Sucht und ihre Auswirkungen auch auf nahestehende Personen, vermittelt.
- Erlebnispädagogischer Teil: In Verbindung mit dem *risflecting*[®]-Ansatz machen Jugendliche ganz konkrete Erfahrungen, die ihnen helfen, in schwierigen Situationen gut auf sich und aufeinander zu achten.
- Weiterführende Hilfen und Angebote

Das Methodenmanual ist praxisnah und flexibel – speziell für die Arbeit im Jugendhilfekontext ausgerichtet.