



Newsletter SuchtPräventionsZentrum – Januar 2024

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch wenn das neue Jahr nun schon einige Tage alt ist, wünschen wir Ihnen noch alles Gute für 2024! Eine unruhiges und herausforderndes Jahr, aufgrund der Weltlage, liegt hinter uns und wir hoffen, dass die kommende Zeit friedlicher wird und viel Zeit für Austausch und Begegnungen lässt. Wir vom SPZ freuen uns auf Sie und stellen Ihnen in diesem Newsletter unsere aktuellen Angebote, Veranstaltungen sowie interessante Neuigkeiten aus dem Bereich der Suchtprävention vor.

Viel Freude beim Lesen!
Anna Zander und Andrea Rodiek

NEUES AUS DEM SPZ



Body, Beauty, Challenge! Wie beeinflussen Social Media und Gewichtsdiskriminierung Körperbilder und Schönheitsideale von Kindern und Jugendlichen?

Der Fachnachmittag des SuchtPräventionsZentrums und des Referats Gesundheit thematisiert in Vorträgen und einem Podiumsgespräch u.a. Gewichtsdiskriminierung im Alltag, Einfluss von Ernährungs- und Gewichtsbotschaften auf das Körperbild von Jugendlichen sowie pädagogische Möglichkeiten von Schule, Jugendliche in der Entwicklung eines positiven Körperbilds zu unterstützen. Zielgruppe des Fachnachmittags sind Pädagoginnen und Pädagogen der Hamburger Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen.

Body, Beauty, Challenge! Wie beeinflussen Social Media und Gewichtsdiskriminierung Körperbilder und Schönheitsideale von Kindern und Jugendlichen?

Termin: 16.04.2024, 15:30-19:00 Uhr
Vorträge: Dr. Julia Tanck und Dr. Friedrich Schorb
VA-Nr.: 2432P7801
Mehr Informationen [hier](#).

(Bild: iStock - Johnny Greig - 844230230)



Vertiefungsseminar: Motivierende Gesprächsführung

Dieses Seminar dient zur Vertiefung von Techniken wie Aktives Zuhören, Vor- und Nachteile explorieren und die Skalenarbeit der motivierenden Gesprächsführung. Hierbei wird der Schwerpunkt auf der Durchführung von konkreten Gesprächssituationen und der Erarbeitung eines realistischen Veränderungsplans liegen. Außerdem beschäftigen wir uns damit, wie der Umgang mit Widerstand innerhalb einer Gesprächssituation gelingen kann. Das Seminar richtet sich an Teilnehmende des Grundlagenseminars "Motivierende Gesprächsführung". Wir arbeiten an praktischen Beispielen aus der Schule, gerne können Sie auch Fälle aus Ihrer Arbeitspraxis einbringen.

Motivierende Gesprächsführung – Vertiefungsseminar | Präsenz

Termin: 28.02.2024, 16:00 Uhr-18:00 Uhr

Moderation: Susanne Giese, Kristina Wille

VA-Nr.: [2432P6701](#)

(Bild: www.rapidmail.de.)



Neu im Angebot des LI: MindMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

Wie im letzten Newsletter bereits angekündigt, bietet das SuchtPräventionsZentrum zusammen mit dem Referat Gesundheit des LI Fortbildungen zu MindMatters an. Es basiert auf dem Konzept der "Guten gesunden Schule". Mit den im Fachunterricht einsetzbaren Unterrichts- sowie den Schulentwicklungsmodulen hilft das Präventionsprojekt MindMatters Schulen dabei, das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern fördern. Die Umsetzung in Hamburg wird von der BARMER unterstützt und gefördert.

Allgemeine Informationsveranstaltung zu MindMatters: Überblick zum Programm, Möglichkeiten der Umsetzung, Austausch | Online

Termin: 27.02.2024, 16:00-17:30

VA-Nr.: [2432G1901](#)

Modul "Wie geht's? Psychische Störungen in der Schule verstehen lernen" | Präsenz

Termin: 24.04.2024, 16:00-19:00 Uhr

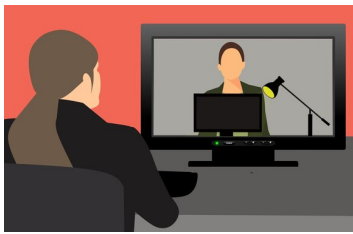
VA-Nr.: [2432G1701](#)

Modul "Fit für Ausbildung und Beruf – Mit psychischer Gesundheit den Übergang gestalten" | Präsenz

Termin: 04.06.2024, 15:30-19:00 Uhr

VA-Nr.: [2432G1801](#)

(Bild: mindmatters)



Online-Elternabend: Hilfe – mein Kind hat Stress!

Bereits vor Jahren kamen Studien zum Ergebnis, dass fast die Hälfte der Kinder und Jugendlichen unter Stress leiden. Eine wirkliche Verbesserung scheint nicht in Sicht. Was können Sie als Eltern bzw. Sorgeberechtigte in dieser Situation tun?

Wir Erwachsene nehmen den Stress unserer Kinder oft indirekt wahr: Wir bemerken, dass unser Kind zunehmend ängstlicher oder gereizter reagiert, oft niedergeschlagen ist und sich zurückzieht oder Konzentrationsprobleme hat. Auch Kopf- und Bauchschmerzen oder dauernde Müdigkeit können Signale sein. Mögliche Ursachen gibt es viele: z.B. Konkurrenz- und Leistungsdruck, Lernschwierigkeiten, Streit mit Gleichaltrigen inklusive Mobbing, familiäre Probleme oder Unzufriedenheit mit der eigenen Person. Hoher Stress kann außerdem durch Medien und Influencer, Zukunftsängste und Perspektivlosigkeit ausgelöst werden.

Erfahren Sie in dieser Elternveranstaltung, was Stress ist und wie er entsteht, wann er hilfreich und wann eher schädlich ist und wie Sie Ihren Kindern (und sich selbst) helfen können, besser damit umzugehen.

Werben Sie gerne bei den Eltern und Sorgeberechtigten an Ihrer Schule für die Veranstaltung! Sie richtet sich an alle Jahrgänge.

Termin: 14.03.2024 | Online

Moderation: Stefan Krämer

Anmeldung [hier](#).

(Bild: rapidmail)



"Der grüne Koffer – Methodenset Cannabisprävention": Pilotschulung

Es handelt sich um ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für alle Bundesländer. Der neu überarbeitete Koffer mit interaktiven Methoden eignet sich für den Einsatz in der Arbeit von Präventionsfachkräften, Lehrkräften sowie Fachkräften aus der Jugend- und Schulsozialarbeit. Zielgruppe sind nicht-konsumierende Jugendliche ab ca. 15 Jahren. Die erste Auflage des Grünen Koffers (2021) wurde durch die ginko Stiftung für Prävention produziert und vom IFT Nord erfolgreich evaluiert. Die Erste Schulung findet im März statt.

"Der grüne Koffer – Methodenset Cannabisprävention": Pilotschulung | Präsenz

Termin: 15.03.2024, 10.00-16:00 Uhr

Moderation: Valentina Beckin, Frank Langer (ginko Stiftung)

Anmeldung [hier](#).

Ansprechperson Im SPZ ist Andrea Rodiek:
andrea.rodiek@li.hamburg.de

(Bild: rapidmail)



Abgezockt: Glücksspiel-Parcours zur Prävention von problematischem Glücksspielverhalten

Der Parcours richtet sich an die Jahrgänge 8-12 sowie an Jugendliche und junge Erwachsene an berufsbildenden Schulen und wirkt präventiv durch Wissensvermittlung und Stärkung der Lebenskompetenzen. Er kann im Rahmen des Unterrichts oder an Projekttagen genutzt werden. Bis zu 40 Schülerinnen und Schüler können sich in Kleingruppen mit typischen Glücksspielen und digitalen Elementen des Glücksspiels auseinandersetzen.

Das Material können Lehrkräfte und PTFs nach Teilnahme an einer zweistündigen Unterrichtsberatung ausleihen und für die Arbeit mit Jugendlichen nutzen. Einen Flyer mit allen Infos finden Sie [hier](#).

Buchung unter spz@li.hamburg.de oder 040 428842-911.

(Bild:rapidmail)

AKTUELLE FORTBILDUNGEN & VERANSTALTUNGEN DES SPZ

Den Link zur Anmeldung finden Sie am Ende dieses Abschnitts.

Eigenständig werden: Unterrichtsprogramm für die Jg. 1-4 | Präsenz

Termine: 15.01.2024 und 22.01.2024, jew. 15:00-19:00 Uhr

Moderation: Stefan Krämer

VA-Nr.: [2432P1401](#)

Liebe, Lust und Rausch: Konsum und Sexualität bei Jugendlichen | Präsenz

Termin: 22.01.2024, 16:00-19:00 Uhr

Moderation: Eleonora Cucina, Andrea Rodiek

VA-Nr.: [2432P4901](#)

Essenslust und Körperfrust. Lernarrangement zur Prävention von Essstörungen für die Jg. 7-9

Online

Termin: 23.01.2024, 15:00-18:00 Uhr

Moderation: Nina Kamp, Nicola Vogel

VA-Nr.: [2432P3901](#)

"Auf den Punkt gebracht!" – Das Onlineformat des SPZ: Vapes – ein neuer Trend unter

Jugendlichen? | Online

Termin: 23.01.2024, 16:30-17:30 Uhr

Moderation: Kristina Wille

VA-Nr.: [2432P5206](#)

"Auf den Punkt gebracht! " – Das Onlineformat des SPZ: How to buy drugs online? Welchen Einfluss hat Social Media auf den Erwerb von Drogen? | Online

Termin: 06.02.2024, 16:30-17:30 Uhr

Moderation: Kristina Wille

VA-Nr.: [2432P5203](#)

time4you – Lebenskompetenzen: Glück, Selbstwert & Entspannung im Unterricht | Präsenz

15.02.2024, 15:00-19:00 Uhr

Moderation: Stefan Krämer, Anna Zander

VA- Nr.: [2432P0801](#)

Ich zock´ doch nur! Mediennutzung von Jungen: Chancen und Risiken | Präsenz

Termine: 20.02. und 05.03.2024, jew. von 15:00-18:00 Uhr

Moderation: Susanne Giese, Marcus Thieme

VA-Nr.: [2432P3701](#)

time4you – Lebenskompetenzen: Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung im Unterricht trainieren | Präsenz

Termine: 28.02. und 29.02.2024, jew. von 14:45 -18:00 Uhr

Moderation: Stefan Krämer

VA-Nr.: [2432P0603](#)

Motivierende Gesprächsführung Vertiefungsseminar: Techniken der Motivierenden

Gesprächsführung anwenden | Präsenz

Termin: 28.02.2024, 16:00-18:00 Uhr

Moderation: Susanne Giese, Kristina Wille

VA-Nr.: [2432P6701](#)

"Auf den Punkt gebracht! " – Das Onlineformat des SPZ: Jugendliche aus suchtbelasteten Familien.

Wie können Lehrkräfte und päd. Fachkräfte unterstützen? | Online

Termin: 05.03.2024, 16:30-17:30 Uhr

Moderation: Kristina Wille, Jan Zeidler

VA-Nr.: [2432P5201](#)

Alle aktuellen Veranstaltungen und Abrufangebote finden Sie auch [hier](#). Anmeldungen sind möglich über [TIS](#) oder über die [Fortbildungswiese Suchtprävention](#) – sofern nicht anders angegeben.

Ankündigen aus dem Arbeitsbereich Sexualerziehung und Gender:

Kultur- und diversitätssensible Sexualerziehung in der Schule | Online

Termin: 05.02.2024 | 16:00 - 19:00 Uhr

Moderation: Dr. Sonja Schaal und Prof. Dr. Steffen Schaal von der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg

VA-Nr.: [2432S0101](#)

Sexualität und digitale Medien | Präsenz

Termin: 05.03.2024 | 16:00-19.00 Uhr

Moderation: Eleonora Cucina, Beate Proll

VA-Nr. : [2432S0601](#)

Ankündigung aus dem Arbeitsbereich Interkulturelle Erziehung:

i-Day: Identität + „Ismen“ | Präsenz

Der Empowerment-Tag für Schülerinnen und Schüler ab Jg. 8 ermöglicht die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität, der Haltung und gesellschaftsrelevanten Fragestellungen. Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit sich an diesem Vormittag ein Angebot auszuwählen und sich in folgenden Spaces auszutauschen:

Bin ich deutsch?

He, She, It - (Non-) Binär?

Religiös genug?

Beauty & The Beast – Neue Schönheitsideale?

Termin: 05.03.2024 | 09:00-15:00 Uhr

Moderation: Irene Appiah in Kooperation mit LIF 14 und LIB 1,3,4

VA-Nr.: [243211301](#)

WETTBEWERBE



Be Smart – Don't Start 2023/2024 – Der Wettbewerb hat wieder begonnen

Hamburger Schulklassen nehmen zum 26. Mal am Wettbewerb für rauchfreie Schulklassen teil. In diesem Jahr haben sich 321 Klassen angemeldet. Im vergangenen Jahr sind 82% der Schulklassen rauchfrei geblieben.

Die Klassen können sich auch mit kreativen Aktivitäten am Wettbewerb beteiligen: z.B. können Filme, Songs, Podcasts, Theaterstücke, Plakate, Kalender, Fotostories, Spiele, Schulaktionen oder sonstige kreative Arbeiten zum Nichtrauchen und Dampfen produziert werden. Die Beiträge können bis zum 26. April 2024 im SuchtPräventionsZentrum eingereicht werden.

(Bild: www.BeSmart.info)

AKTUELLES



Zwei Elterngruppen starten im Februar in der jugend.drogen.beratung.kö!

Zum Abgleich, Austausch und zur Unterstützung bietet die Beratungsstelle in der Hoheluftchaussee 18 folgende Gruppen an:

- "Eltern stärken bei Konflikten zur Mediennutzung im Familiensystem." Ein Gruppentraining für Eltern von Kindern und Jugendlichen (11-15 Jahre) mit exzessivem Medienkonsum.
- "Hilfe, mein Kind konsumiert Drogen." Angeleitete Elterngruppe, die sich mit den Themen Jugenalter und Suchtmittel auseinandersetzt.

Nähere Informationen, Termine sowie Anmeldemöglichkeiten finden Sie unter www.hamburg.de/koe/

(Bild: rapidmail)



28. Suchttherapietage in Hamburg vom 21.-24.05.2024

"Sucht – Selbsthilfe, Fremdhilfe, Hilfe mit System" lautet das Thema der diesjährigen Suchttherapietage, die ein Forum für die Fort- und Weiterbildung im Suchtbereich bieten. Dabei geht der Blick über die berufliche Qualifikation hinaus und richtet sich auf gesellschaftliche und kulturelle Rahmenbedingungen, innovative Behandlungsansätze oder neue suchtpreventive Strategien. Das gesamte Programm sowie Informationen zur Anmeldung finden Sie unter www.suchttherapietage.de/.

(Bild: www.suchttherapietage.de)



Bundesweite Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien

"Vergessenen Kindern eine Stimme geben!" ist das Ziel der bundesweiten Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien. In Deutschland wachsen mehr als 2,6 Millionen Kinder und Jugendliche mit einem suchtkranken Elternteil auf. Die häufigste Suchterkrankung stellt dabei die Alkoholabhängigkeit eines oder beider Elternteile dar.

In der Woche vom 18.-24. Februar 2024 soll die Aufmerksamkeit von Öffentlichkeit und Medien auf die Kinder gerichtet werden, die in Deutschland unter einem Suchtproblem ihrer Eltern leiden. Initiatoren der COA-Aktionswoche sind NACOA Deutschland und Such(t)- und Wendepunkt e.V. aus Hamburg. Ausführliche Informationen unter www.coa-aktionswoche.de

Beachten Sie zu dem Thema auch unseren Buchtipps in der Rubrik "Hörens Wert – Lesens wert – Sehens wert".

(Bild: coa)



HaLT und HaLT – proaktiv

„Hart am Limit“, kurz HaLT, hat zum Ziel, Jugendliche unmittelbar nach exzessivem Alkoholkonsum für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu sensibilisieren. Neben diesem Ansatz wird in Hamburg nun ein weiterer Programm-Baustein implementiert: „HaLT-proaktiv“. Zu dessen Angeboten zählen etwa Elternabende und -kurse oder die Prävention von FASD – „Kein Alkohol in der Schwangerschaft“. Ebenso gibt es Präventionsprojekte für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, wie den Workshop „Tom & Lisa“, der im April wieder angeboten wird. SUCHT.HAMBURG hat die landesweite Koordinierung von HaLT-proaktiv übernommen. Ansprechpartnerin ist Stefanie Hubrich, Telefon: 040/ 284 99 18-22, E-Mail: hubrich@sucht-hamburg.de.

TOM & LISA - Schulung 2024 | Online sowie Präsenz

Termine: 26.04.24, 15:00-18:00 Uhr sowie 27.04.2024 09.30-17:00 Uhr

Moderation: Thomas Oetjen (Präventionfachkraft, Goethe-Schule-Harburg) und Katrin Vlaar (Jugend.Drogen.Beratung.KÖ)
VA-Nr.: [2432P3001](#)

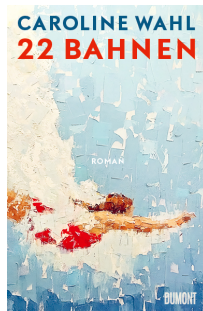
FASD vermeiden durch alkoholpräventiven Unterricht | Präsenz

Termin: 16.05.2024, 15:00-18:00 Uhr

Moderation: Cosima Teuffer, Jan Zeidler
VA-Nr.: [2432P2101](#)

(Bild: rapidmail)

HÖRENSWERT – LESENSWERT – SEHENSWERT



"22 Bahnen" | Caroline Wahl | Roman | DuMont 2023

Tildas Tage sind strikt durchgetaktet: studieren, an der Supermarktkasse sitzen, sich um ihre kleine Schwester Ida kümmern – und an schlechten Tagen auch um die Mutter. Zu dritt wohnen sie im traurigsten Haus der Fröhlichstraße in einer Kleinstadt, die Tilda hasst. Ihre Freunde sind längst weg, leben in Amsterdam oder Berlin, nur Tilda ist geblieben. Denn irgendjemand muss für Ida da sein, Geld verdienen, die Verantwortung tragen. Nennenswerte Väter gibt es keine, die Mutter ist alkoholabhängig. Eines Tages aber geraten die Dinge in Bewegung ...

Der Roman eignet sich zur Arbeit mit jungen Erwachsenen.

(Bild: DuMont)



HHC: Wie gefährlich ist die Cannabis-Variante? | Doku Markt | NDR | 2023 | 8 Min.

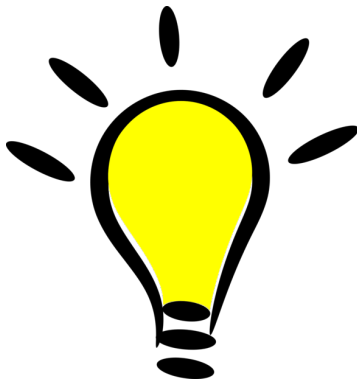
Das Cannabinoid HHC gibt es als bunte Gummibärchen oder zum Rauchen in elektronischen Vapes. Ähnlich wie THC bewirkt es einen Rausch, aber auch Entspannung. Ein gesetzliches Schlupfloch ermöglicht das Millionengeschäft. Der Beitrag ist auf der Internetseite des [NDR](#) zu finden und eignet sich für pädagogische Fachkräfte zur Information über das Mittel HHC.

Cannabis Legalisierung durch Gesetzeslücke? | Doku aus der Reihe "Dürfen Die Das?" | NDR | 2023 | 13 Min.

HHC – das (noch) legale Cannabis aus dem Kiosk von nebenan. Aber was ist HHC eigentlich? Macht es wirklich high? Warum ist es überhaupt legal in Deutschland? Und wie ungesund bzw. gefährlich kann es werden? Das und einige weitere Fragen wird in diesem Film geklärt. Die Doku ist bis Juli 2025 in der [ARD-Mediathek](#) erhältlich und eignet sich als Ergänzung zum o.g. Beitrag.

(Bild: rapidmail)

DREI SÄTZE ÜBER ...



... HHC

HHC wird als "legaler Ersatz" für Cannabis vermarktet, da es - anders als der natürliche Wirkstoff THC - weder dem Betäubungsmittelgesetz noch dem Neue-psychoaktive-Stoffe-Gesetz (NpSG) unterliegt. Die Produkte reichen von Liquids für E-Zigaretten, über Weingummi-Produkte, bis hin zu niedrig-potentem Cannabis, das mit HHC besprüht wird. Das Wirkspektrum ist in etwa vergleichbar mit THC, die Wirkstärke scheint aber geringer zu sein.

(Bild: rapidmai, Textquelle: www.drugcom.de)

KONTAKT FÜR RÜCKFRAGEN

Anna Zander / Andrea Rodiek
SuchtPräventionsZentrum (SPZ) (LIB1)
Abteilung Beratung – Vielfalt, Gesundheit und Prävention
Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung (LI)
Telefon: (040) 428842-911
E-Mail: spz@li.hamburg.de

Für den Newsletter des SuchtPräventionsZentrum können Sie sich auf der LI-Website [anmelden](#).

[Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)