



## SUCHTHILFEKOORDINATION TREPTOW - KÖPENICK

Sehr geehrte Damen und Herren, sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,  
so viele Informationen warten sehnsüchtig darauf, meinen Speicher zu verlassen und in die weite Welt zu ziehen. Lassen wir sie demnach nicht weiter ungeduldig mit den Füßen scharren.

Ich wünsche ihnen mit dem zweiten Newsletter des Jahres 2019 erneut einen bunten Mix bereichernder Informationen. Suchen sie sich die ihnen wichtig und interessant Erscheinenden aus der Vielzahl heraus.

Im Rahmen meiner Funktion freue ich mich besonders, Herrn Taouil mit dem neuen Angebot der aufsuchenden Suchtberatung für geflüchtete Menschen sowie die Kollegen\*innen von Confamilia (vista gGmbH) mit ihrem Präventionsangebot in Treptow-Köpenick begrüßen zu dürfen. Weitere Informationen hierzu finden sie gleich auf der nächsten Seite.

**Robert Ringel**

**Suchthilfekoordination T-K**

BEZIRKSAMT TREPTOW-KÖPENICK VON BERLIN, ABT. GESUNDHEIT, QPK,  
SUCHTHILFEKOORDINATION TREPTOW-KÖPENICK,  
ROBERT RINGEL,  
HANS-SCHMIDT-STRASSE 18, 12489 BERLIN,  
TEL. : 030 / 90297-6170,  
E-MAIL : ROBERT.RINGEL@BA-TK.BERLIN.DE

# Newsletter #9

## **IN EIGENER/BEZIRKLICHER SACHE:**

### **Aufsuchende Suchtberatung geflüchteter Menschen in Treptow-Köpenick geht an den Start!**

Zielgruppen sind geflüchtete Menschen mit problematischem Konsumverhalten und ihre Angehörigen, Beschäftigte der Sozialdienste in Flüchtlingseinrichtungen, Einrichtungsbetreiber, Beschäftigte in Institutionen und Einrichtungen, die in engem Kontakt zu Flüchtlingen stehen.

**Kontaktaufnahme** jederzeit über:

**Beratungsstelle für Suchtkranke Treptow-Köpenick**

**Herr Ali Taouil**

**Radickestraße 48**

**12489 Berlin**

**Telefon: 030 / 896 88-490**

**Mail: [a.taouil@js-ev.de](mailto:a.taouil@js-ev.de) oder [suchtberatung@js-ev.de](mailto:suchtberatung@js-ev.de)**

### **Confamilia (vista gGmbH) goes Kosmosviertel** (von S. Jost)

Seit Jahresanfang läuft das Projekt „Präventionsarbeit zum Thema Sucht und Drogen im Kosmosviertel“. Im Kosmosviertel leben ca. 6000 Menschen, davon ca. 1000 Kinder und Jugendliche. In enger Abstimmung mit dem Projektinitiierenden Quartiersmanagement, werden zwei KollegenInnen der Beratungsstelle Confamilia im Kiez tätig sein. Nach anfänglicher Bedarfsermittlung, sollen über zwei Jahre hinweg Multiplikatoren und Fachkräfte vor Ort unterstützt, geschult und informiert werden. Darüber hinaus werden Jugendliche und junge Erwachsene, aber auch Angehörige von KonsumentInnen beraten und aufgeklärt. Den Startschuss machte das Projekt mit der Trägerrunde am 10.01.2019, bei welcher die KollegenInnen sich mit den vielen engagierten Akteuren im Viertel bekannt gemacht haben.

# Newsletter #9

## ABHÄNGIGKEIT/SUCHT

**Wann ist man süchtig?** – Kriterien und ein (klarere) Begriffsdefinition. ***Hier zum Artikel***

„**Müssen wir Kiffen und Trinken lernen?** Ja, sagt der Präventionsforscher Henrik Jungaberle. Er spricht auch über positiven Rausch. Die Drogenbeauftragte Marlene Mortler verneint.“ Ein Gespräch bereits aus dem Jahr 2015, aber ich denke an Aktualität hat das Thema nicht verloren. ***Hier zum Gespräch***

**Ein Kurzbericht zur Situation illegaler Drogen in Deutschland** ***hier***

**Ausführlichere themengesonderte Berichte** zu „Drogenpolitik“, „Rechtliche Rahmenbedingungen“, „Drogen“, „Prävention“, „Behandlung“, „Gesundheitliche Begleiterscheinungen“, „Drogenmärkte und Kriminalität“ sowie „Gefängnis“ ***finden sie hier***

**"Sucht ist oft eine Bewältigungsstrategie"** - Zum Interview mit Constanze Froelich ***bitte hier entlang***

Für mehr Informationen zum im Interview benannten Film „Beautiful Boy“ ***hier***

## Sucht im Alter

Wieder einmal verweise ich auch zu diesem Thema auf eine Seite der Kolleginnen und Kollegen aus der Schweiz! Dennoch ist die Seite, die vornehmlich zur Information und Reflexion dient auch für Berlin (Dtl.) sehr gut nutzbar. Meine Empfehlung hiermit! ***Zur Seite bitte hier entlang***

# Newsletter #9

Wir werden wieder etwas jünger... **Fünf junge Menschen erzählen, wie es sich anfühlt, nicht mehr süchtig zu sein.**

***Zu den Erfahrungsberichten bitte hier entlang***

Der jeweilige **Lebensstil hinterlässt Spuren im Gehirn!** Sport ist gesund, Alkohol und Rauchen sind es nicht. Diese Erkenntnis hat sich inzwischen in weiten Teilen der Bevölkerung durchgesetzt. Jülicher Forscherinnen und Forscher zeigen in einer aktuellen Studie, wie stark sich eine gesunde beziehungsweise ungesunde Lebensführung auch im Gehirn widerspiegelt. Überraschend klar lässt sich in unserem Denkorgan zudem ablesen, wie stark ein Mensch in sein soziales Umfeld eingebunden ist.

***Eine Zusammenfassung der Ergebnisse finden sie hier***

**"Bier auf Wein, das lass sein." Ist da was dran?**

Hängt das Ausmaß des Katers davon ab, in welcher Reihenfolge Alkohol getrunken wird? An der Universität Witten/Herdecke wurde eine alte „Volksweisheit“ aufwändig auf ihren Wahrheitsgehalt hin überprüft.

***Hier geht es zur Zusammenfassung der Studie***

**Housing First auch in der Suchthilfe?!** Das von mir hoch geschätzte "*SuchtMagazin*" widmet dieser Frage einen Artikel. ***Hier zum Artikel***

**Süchtig nach Zucker?** Der Mensch braucht Nahrung, um zu überleben. Doch zweifelsohne essen manche Menschen mehr als ihnen guttut. Zucker scheint hierbei eine besondere Rolle zu spielen. Kann man womöglich süchtig werden von Zucker? In der Forschung wird kontrovers darüber diskutiert. ***Hier zum TopThema des März von drugcom.com***

# Newsletter #9

Die Statistik der fünf Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände des Jahres 2017 *hier*

Jede\*r kennt es: **Die Darstellung von Drogen im Film.** Das kinofenster.de unternimmt eine kritische Betrachtung zu Intension, Nutzen und Schaden der Darstellungen.

*Hier zur kurzen Auseinandersetzung von Ethik und Ästhetik zum Thema*

Wieviel, wo und was – **Drogen in Justizvollzugsanstalten**

*Hier zur Schriftlichen Anfrage im Abgeordnetenhaus*

## CANNABIS

„Kiffen stürzte mich in Panikattacken und eine Psychose. Warum ich trotzdem für eine Legalisierung bin.“

*Den Selbstbericht finden sie hier*

**Cannabis - Ein Ratgeber für Eltern**

*Den Ratgeber zum Speichern und/oder Druck finden sie hier*

## MEDIKAMENTE

**Ibuprofen** ist die angesagte Pille gegen Schmerzen, Fieber oder vor dem Sport. Sie hat Aspirin längst überholt.

*Über Erfolg und Risiken der "beliebtesten" Schmerztablette mehr hier*

# Newsletter#9

## SOZIALE MEDIEN

### **Facebook-Süchtige handeln ähnlich wie Drogenabhängige!**

Eine neue Studie fand einen Zusammenhang zwischen exzessiver Facebook-Nutzung und der Unfähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen.

***Zum Artikel hier***

**Instagram** Die Foto-Plattform macht unglücklich. Immer mehr Nutzer und Psychologen halten das Dauerfeuer des perfekten Lebens für problematisch. ***Hier finden sie den Artikel des Freitag/Guardian***

**„Wir brauchen eine neue Internetpädagogik!“ *Ein Kommentar...hier***

**Hände weg vom Handy!** "Ein Leben ohne Smartphone ist pädagogisch wünschenswert, aber kaum möglich."

***Den Artikel aus dem "Alltag" finden sie hier***

**Smartphone-/Handy-Zeit reduzieren:**

***7 einfache Tricks finden sie hier***

Und nun noch eine **Challenge: „Auszeit“ vom Smartphone.**

Kommende Woche beginnt die Fastenzeit. Einige Menschen verzichten dann bewusst auf Genussmittel und andere Luxus- und Konsumgüter. Die Fastenzeit ist auch eine Zeit der Entschleunigung und der Ruhe. Ein guter Anlass, um über unseren Medienkonsum und digitale Geräte, die uns ablenken, stressen oder ständig in ihren Bann ziehen, zu reflektieren. Für Jugendliche bietet das Portal Handysektor.de das **Kartenspiel** „Real-Life-Challenge“ zur Reflektion der eigenen Smartphone-Nutzung an. Das Spiel kann bei [klicksafe](#) bestellt werden. ***Mehr Infos hier***

# Newsletter#9

## **GEFLÜCHTETE MENSCHEN / MENSCHEN MIT MIGRATIONSGESCHICHTE**

Vorurteile über Migration und Gesundheit werden zur Basis von fremdenfeindlicher Politik.

***Die Ergebnisse der Untersuchung finden sie hier***

### **Für Geflüchtete mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige**

Durchschnittlich sechs Sitzungen verhelfen zu einer ersten Linderung der psychischen Belastung und bieten Hilfe zur Selbsthilfe - für Betroffene und deren Angehörige. Falls nötig, können sie in weiterführende Therapieangebote vermittelt werden. Das Angebot der Caritas arbeitet auf Deutsch, Englisch, Arabisch und Persisch.

***Mehr zum Angebot und den Kontaktdaten finden sie hier***

### **Geflüchtete Menschen, deren Angehörige und ihre Helfer**

Auf [fluechtlingshelfer.info](http://fluechtlingshelfer.info) gibt es eine umfassende Übersicht über Therapien für traumatisierte Geflüchtete und Hilfen zur Selbsthilfe.

***Eine Übersicht der Angebote für geflüchtete Menschen und ihre Angehörigen finden sie hier***

***Informationen zum Thema Traumatisierung für ehrenamtliche und hauptamtliche Helfer\*innen sind hier zu finden***

Eine umfassende Übersicht zu **Arztpraxen mit Fremdsprachenkompetenzen** ***finden sie hier***

# Newsletter #9

## VERSCHIEDENES

### **"Krisenampel" Treptow-Köpenick veröffentlicht!**

Im Rahmen des *Netzwerks psychosozialer Versorgung geflüchteter Menschen* in Treptow-Köpenick wurde die sog. "Krisenampel" für den Bezirk Treptow-Köpenick erstellt. Die "Ampel" (**siehe Anlage des Newsletters**) ist für alle Institutionen, auch außerhalb der Arbeit mit geflüchteten Menschen geeignet. Sie soll im Bedarfsfall einen schnellen Überblick über die entsprechenden Ansprechpartner\*innen geben, Unsicherheiten abbauen sowie zielgerichtet Hilfe im "Krisennotfall" vermitteln.

### **„Warum arme Leute früher sterben“**

Wer mehr verdient, hat eine höhere Lebenserwartung. Das liegt aber nicht nur am Einkommen.

***Den Artikel zum Thema finden sie hier***

**Wie hilft man Obdachlosen?** Auch Alkohol kann lebenswichtig sein. ***Warum, wieso, weshalb? Darauf finden sie hier die Antworten***

**Alles rund um die Forensik**

***Das zentrale Informationsportal für den Maßregelvollzug finden sie hier***



# Newsletter #9

**Gruppen-Neugründung** | Die Selbsthilfekontaktstelle "Eigeninitiative" begleiten die Gründung einer neuen **jungen Selbsthilfegruppe** (Ü18 - U40) zum Thema **Depressionen**. Bei Interesse wenden sie sich jederzeit gern an folgenden

**Kontakt:**

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70

12489 Berlin

030 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

**Filmtipps!** Die ehemalige Kollegin eines Sozialpsychiatrischen Dienstes in Berlin, Frau Ilse Eichenbrenner, veröffentlicht in regelmäßigen Abständen Filmbesprechungen. Fachwissen ist garantiert! ***Ihre Besprechung zu sechs Filmen finden sie hier***

Eine Empfehlung in eigener Sache: Mit Hilfe von **deepl.com** können auch größere Textpassagen in verschiedenste Sprachen übersetzt werden. Die Ergebnisse sind außergewöhnlich gut!

## **ZU GUTER LETZT (UND VOR DEN TERMINEN)**

### **Opiumsüchtige Papageien befallen Mohnfarmen.**

Was auf den ersten Blick ein wenig lustig anmutet, stellt für die Mohnbauern ein großes Problem dar. ***Hier zum Artikel***

# Newsletter #9

## TERMINE

**15.05.2019, 18.00 - 20.00 Uhr, Volkshochschule Treptow-Köpenick**

**Raus aus der Grauzone!** Ein Elternaustausch zur Unterstützung in der Pubertät.

***Mehr zum Projekt und die Kontaktdaten finden sie hier***

**TransVer** Fortbildungen, Ringfortbildungen und kontinuierliche Angebote für psychosoziale Fachkräfte – ***zu finden hier***

Vom **18. bis 26. Mai 2019** findet zum siebten Mal die bundesweite **Aktionswoche Alkohol** statt. **In diesem Jahr** soll in diesem Rahmen gezielt auf die **Risiken von Alkohol im Arbeitskontext** aufmerksam gemacht werden. Im Internetportal [www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de) werden Anregungen für verschiedene Veranstaltungsformate und Tipps für deren erfolgreiche Umsetzung gegeben. Veranstalter können dort kostenfreie Materialien und Give Aways bestellen und ihre Veranstaltung über das Anmeldeformular veröffentlichen, das ab Frühjahr 2019 freigeschaltet wird.

**03.05.2019, 17:00 – 05.05.2019, 14:00,**

**"Flucht, Trauma und Sucht"** - Dieses Seminar ermöglicht den Erwerb von Grundkenntnissen für die Suchthilfe- bzw.

Beratungsarbeit mit geflüchteten Menschen und Migrant\_innen, die an einer akuten und/oder posttraumatischen Belastungsstörung leiden. Im Mittelpunkt steht das multifaktorielle Dasein von Flucht, Trauma und Sucht. ***Alles Weitere zur Veranstaltung hier***

# Newsletter #9

Verschiedene **Vorträge und Seminare** der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. *finden sie hier*

Die sehr vielfältigen und umfangreichen Fortbildungen und Tagungen der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. für das Jahr 2019... *zu finden hier*

Gesondert möchte ich auf die QUALIFIZIERUNG „**Beratung und Behandlung bei pathologischem Glücksspielverhalten**“ hinweisen. Leider ist diese vergleichsweise teuer, allerdings findet diese auch an drei Tagen statt.

*Alle weiteren Informationen dazu finden sie hier*

Auch der „Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V.“ bietet einige **Fachveranstaltungen** an. *Hier mehr*

Ein umfangreiches **Kurzfortbildungsangebot zu verschiedensten Themen** bietet auch der Verein Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. (DGSP).

*Hier entlang für mehr Informationen zu den mehr als 70 angebotenen Seminare*

**15. Februar 2019 — 21. April 2019, f<sup>3</sup> – freiraum für fotografie CRAZY** – Leben mit psychischen Erkrankungen. Eine **Fotoausstellung** zum Thema.

*Zur Ausstellungsbeschreibung bitte hier entlang*