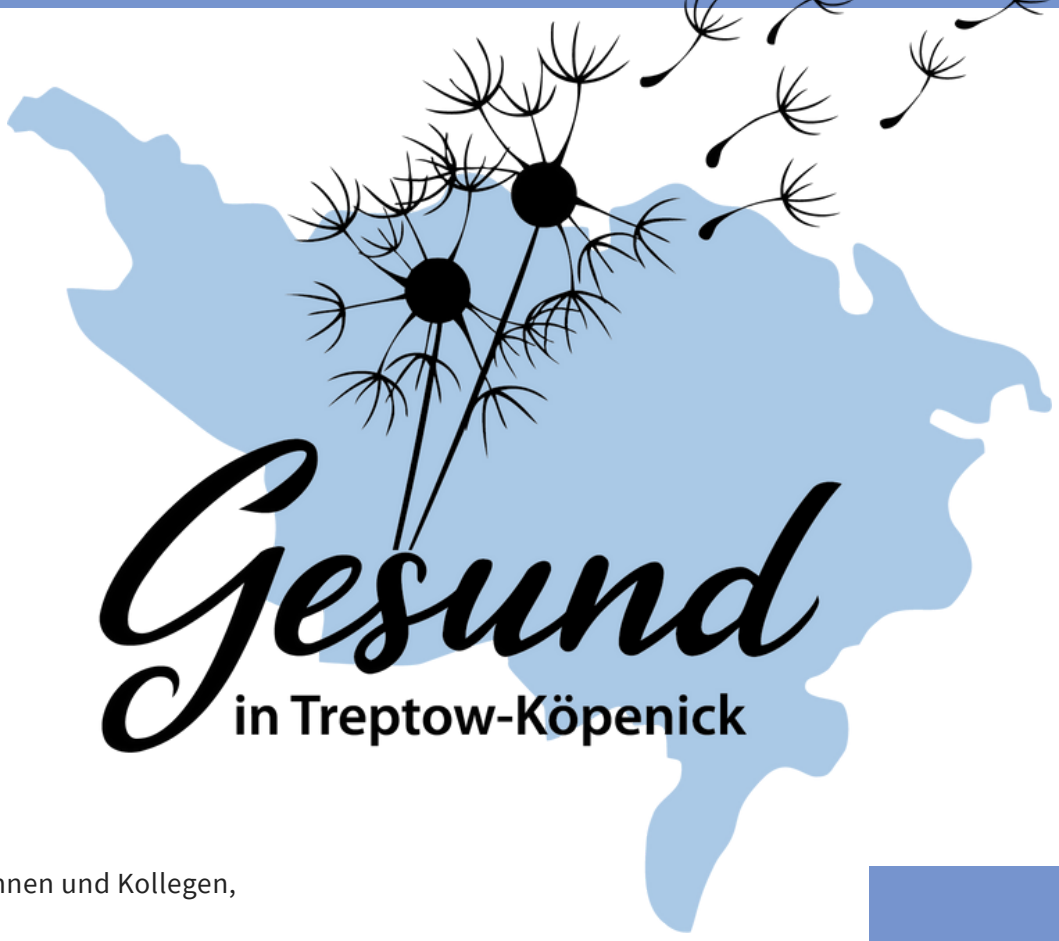
TREPTOW-KÖPENICK // BERLIN // DIE WELT

NEWSLETTER SUCHTHILFEKOORDINATION



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

lange habe ich mich mit dem Gedanken getragen den Newsletter einzustellen. Kennen Sie das Gefühl sich türmender Informationen die danach schreien weitergetragen zu werden und mit jedem Tag kommen sie dem Haltbarkeitsdatum näher?
Wie Sie aber sehen - für den Moment gibt es ein Happy End!
Auch im ersten Newsletter des Jahres 2024 erwartet Sie die gewohnt thematische Vielfalt rund um die Thema bezirkliche News, Drogenpolitik, Suchthilfe- und Suchtprävention, eine Reihe von Informationen zu verschiedenen Konsumstoffen, stoffungebundenen Verhaltenssüchten sowie die von mir besonders geliebte Kategorie “Zu guter Letzt”.

Besonderer Dank und quasi die Widmung dieses Newsletters all den *“Wann kommt denn endlich mal wieder ein Newsletter”*-Nachfragenden. Das motiviert...

Viele Grüße und Spaß bei der Lektüre,
Robert Ringel

IMPRESSUM

Robert Ringel

Suchthilfekoordination Treptow-Köpenick

Bezirksamt Treptow-Köpenick

Abteilung Gesundheit

Qualitätsentwicklungs-, Planungs- und Koordinierungsstelle (QPK)

Internetseite
Suchthilfekoordination

In eigener/bezirklicher Sache

Entwicklung einer Landesstrategie Sucht für Berlin
Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Feldanalyse als Zusammenfassung und Empfehlungen, die sich nach der Umsetzungsabstimmung im Land Berlin ggf. nach und nach auch in Treptow-Köpenick wiederfinden können Sie hier ausführlich studieren.

Drogengebrauch im öffentlichen Raum
Im vergangenen Jahr war das Thema Drogengebrauch im öffentlichen Raum, vielfach verbunden mit dem geplanten Zaun um den Görlitzer Park eines, welches sicher zu meinen TOP 3, bezogen auf das Anfragenaufkommen, zählen dürfte. Kann ich dabei absehen, wohin sich das Geschehen rund um Konsum und Handel verlagern wird nachdem der Zaun gebaut wurde? Das kann ich leider nicht…
Dennoch haben wir uns als Bezirk und das ausdrücklich ressortübergreifend! natürlich mit dem Thema beschäftigt. So haben wir u.a. die Zusammenarbeit mit dem Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg intensiviert, um schneller auf Veränderungen reagieren zu können und an der Bezirksgrenze möglichst abgestimmt zu agieren. Weitere Maßnahmen, wie z.B. das Aufstellen von Spritzenabwurfbehältern an noralgischen Punkten, sollen dazu führen, dass dem Bedürfnis nach Sauberkeit Rechnung getragen wird und Gesundheitsgefahren durch herumliegende Spritzen weitestgehend minimiert werden.
Gegenwärtig arbeiten wir gemeinsam daran, die niedrigschwellige und aufsuchende Drogen- und Suchthilfe sowie die gemeinwesenbezogene Sozialarbeit in den Parkanlagen und im Kiez Alt-Treptow zu stärken.

AG Suchtprävention tagt im April 2024!
Nicht zuletzt durch die geplante, kontrollierte Abgabe von Cannabis (zu Mitte des Jahres?!) ist das Thema Suchtprävention in aller Munde. Die Umsetzung des Gesetzes stellt auch an die bezirklichen Akteurinnen und Akteure unseres Bezirks Treptow-Köpenick (neue) umfangreiche Anforderungen.
Doch das Thema Cannabis ist nur eines von vielen.
Folgende große Ziele sind mit der AG Suchtprävention verbunden:
1. Einen gemeinsamen Überblick über gegenwärtige Auffälligkeiten im Bezirk zu bekommen,
2. Einen gemeinsamen Überblick über (neue) Bedarfe zu bekommen,
3. Einen gemeinsamen Überblick zu bekommen, was, wo, in welcher Form an Suchtprävention schon alles läuft,
4. Gemeinsam Lücken der Suchtprävention und folglich Bedarfe für unseren Bezirk zu identifizieren,
5. Gemeinsam adressat*innengrechte Ideen zu entwickeln sowie
6. Gemeinsam etwaige Lücken hinsichtlich der Suchtprävention in Treptow-Köpenick zu schließen!
Ergebnisse aus der AG folgen…

Schon gewusst? Selbsthilfegruppe für Frauen in Treptow-Köpenick
Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden Montag von 18:00-19.30 Uhr in den Räumen der „Frauenprojekte Treptow-Köpenick“, Rathenaustr. 40, 12459 Berlin.
Die allgemeine Mailadresse für etwaige vorherige Kontaktaufnahme lautet: info@na-berlin.de

Schon gewusst 2.0: Die Hilf-Mir.Berlin Internetseite
Hier finden sich schnell und einfach psychosoziale Hilfsangebote in ganz Berlin, die zur jeweiligen Situation und Suchanfrage (mit Filterfunktionen) passen. Einfach mal ausprobieren und Hilfsangebote anzeigen lassen: https://www.hilf-mir.berlin/?q

Drogenpolitik

Effekte einer Cannabislegalisierung
Im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums hat das Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD) internationale Erfahrungen mit den unterschiedlichen Ansätzen einer Legalisierung von Cannabis zusammengetragen und ausgewertet. Absolut lesenswert!
Zum 4seitigen Papier gelangen Sie hier.

DBDD-Jahresbericht 2023 zur Situation illegaler Drogen
Der vorgestellte Jahresbericht 2023 der deutschen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (DBDD) zeigt, dass sich einige seit Jahren erkennbare Entwicklungen fortsetzen: Cannabis bleibt die am häufigsten konsumierte illegale Droge mit entsprechend erhöhten Gesundheitsrisiken. So gehen rund 40 Prozent der ambulanten und rund 30 Prozent der stationären Behandlungen auf den Konsum von Cannabis und Cannabinoiden zurück. Allerdings nehmen laut Bericht nach der Coronapandemie nun auch die Präventionsangebote bundesweit wieder zu. Zum Bericht hier.

Richterin zur Cannabis-Legalisierung: Warum ein Verbot nicht zielführend ist
Aktuell diskutiert die Ampel über eine Verabschiedung des Cannabis-Gesetzes. Die Autorin des Artikels ist Richterin und schätzt die Thematik aus ihrer Funktion ein. Hier entlang zum Artikel.

Und hier noch abschließend der **Bericht zum Substitutionsregister** - bei Interesse bitte hier klicken.

Drogen, Abhängigkeit, Sucht

Etwas reißerische Überschrift, aber dennoch ein ganz spannender Artikel:
Kann Europa die große Opioidkrise noch abwenden?
Die Todesfälle steigen auch bei uns, aber bisher sind wir von Zuständen wie in den USA verschont geblieben – warum? Bei größerem Interesse, gern hier entlang.

Crack ist auch in Berlin seit einiger Zeit medial in aller Munde:
Crack-Konsumentin und ihre Sucht - 37 Jahre Rausch
Frauke K., 51 Jahre alt, raucht seit fast drei Jahrzehnten Crack. Ein Protokoll über die Macht des Rauschs und Freundschaften in der Hamburger Drogenszene. Hier zum Artikel.

Synthetische Opioide: Warum sie so gefährlich sind
Sie werden als „dritte Welle“ in der Opioid-Krise bezeichnet. In den letzten Jahren gehen Überdosierungen mit Opioiden in den meisten Fällen auf das Konto von synthetischen Substanzen. Konsumierende nehmen diese Drogen oft unwissentlich ein. Mehr zu den Hintergründen hier.

Woran Menschen beim Thema Sucht denken
Es gibt exzessives Verhalten mit und ohne Drogen. Eine Studie hat sich damit befasst, wie Menschen darüber denken und welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten es gibt. Interssiert? Dann gern hier.

Wie intensiv sollte Sport beim Drogenausstieg sein?
Sport hilft gegen Entzugssymptome. Das ist bekannt. Doch wie viel Sport sollte es sein? Ist mehr besser? Eine Meta-Analyse liefert hier einige Antworten.

Lachgas – kurzer Rausch mit langfristigen Folgen
Für wenige Minuten steigt die Stimmung. Das Treibmittel Distickstoffmonoxid, besser bekannt als Lachgas, wird auch zu Rauschzwecken inhaliert. Doch langfristig kann der Konsum schwere Nervenschäden verursachen. Zu den Hintergründen des Ganzen, mehr hier.

Kokain Check: Neuer Selbsttest zum Kokainkonsum
Kokain ist ein starkes Aufputschmittel mit hohem Abhängigkeitspotential. Aber nicht alle Konsumentinnen und Konsumenten sind gleichermaßen betroffen. Mit Hilfe des neuen Selbsttests „Kokain Check" können Nutzerinnen und Nutzer von drugcom.de hier ihr persönliches Risikoprofil ermitteln.

Im Ketaminrausch - Nahtoderlebnis inklusive
Ketamin ist ein Arzneimittel mit halluzinogenen Nebenwirkungen. Gerade wegen seiner Nebenwirkungen wird Ketamin auch als Rauschmittel missbraucht. Im akuten Rausch droht allerdings ein Zustand, der als „K-Hole" bezeichnet wird. Bei häufigem Konsum ist mit gravierenden körperlichen Schäden zu rechnen. Hier gern mehr zum Thema.

Neues Faktenblatt zu Fentanyl - Informationen für Suchtfachpersonen
Infodrog hat ein neues Faktenblatt zu Fentanyl veröffentlicht. Es richtet sich an Fachpersonen und enthält unter anderem Informationen zu Erscheinungsformen, Wirkung, Konsumform, Verbreitung und Dosierung. Fachpersonen finden darin zudem eine Auflistung der wichtigsten schadensmindernden Botschaften in Zusammenhang mit der Substanz. Hier zum Faktenblatt der schweizer Kolleg*innen.

Hikikomori: Phänomen des sozialen Rückzugs steht mit Sucht in Zusammenhang
Menschen mit einer Drogenabhängigkeit können von Hikikomori betroffen sein, einer extremen Form des sozialen Rückzugs, wie eine Studie aus den Niederlanden nahelegt, die Sie hier finden.

Synthetische Opioide: Warum sie so gefährlich sind
Sie werden als „dritte Welle" in der Opioid-Krise bezeichnet. In den letzten Jahren gehen Überdosierungen mit Opioiden in den meisten Fällen auf das Konto von synthetischen Substanzen. Konsumierende nehmen diese Drogen oft unwissentlich ein. Mehr zu den Hintergründen hier.

Gehirnschäden durch Alkohol mindern Flexibilität im Denken
Übermäßiger Alkohol ist nicht gesund fürs Gehirn. Das ist bekannt. Eine aktuelle Studie zeigt, welche Hirnbereiche besonders leiden und welche Auswirkungen das hat. Mehr dazu im Beitrag.

NoA-Coach-App aus der Schweiz
Der NoA-Coach (No Addiction-Coach) ist eine Smartphone-App zur Unterstützung von Menschen mit Alkoholproblemen. Die App stärkt die individuellen Ressourcen und hilft Ihnen dabei, Ihren Alkoholkonsum zu verändern und Rückfälle zu verhindern. **Die App ist kein Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung!** Der NoA-Coach kann in den App-Stores kostenlos heruntergeladen werden.

Cannabis

KURZ INFORMIERT der Berliner Gesundheitsberichterstattung zum Thema „Cannabiskonsum der Berliner Bevölkerung“
18 kompakte Seiten zum Thema finden Sie hier.

Genetische Veranlagung für Cannabisabhängigkeit
Eine Studie mit Daten über die Gene von über einer Million Menschen liefert neue Einblicke in die genetischen Grundlagen der Cannabisabhängigkeit und damit zusammenhängenden Risiken.
Nicht nur in Hinblick auf die geplante Legalisierung sicher lesenswert - gern kurz und bündig hier.

Beeinträchtigt Cannabiskonsum die geistige Entwicklung Jugendlicher?
Welchen Einfluss hat Kiffen auf die geistige Leistungsfähigkeit Jugendlicher? In den USA ist eine Langzeitstudie mit Teenagern dieser Frage nachgegangen. Für mehr hier klicken...

Wie der Cannabisausstieg bei psychischer Erkrankung gelingt
Für Personen mit einer psychischen Erkrankung kann der Ausstieg aus dem Cannabiskonsum eine besondere Herausforderung sein. In einer Interviewstudie haben Betroffene Auskunft darüber gegeben, was ihnen geholfen hat, nicht mehr zu kiffen. Zur Seite von drugcom.de bitte hier.

Empfehlungen zur Reduzierung des Psychose-Risikos bei Cannabiskonsum
Psychose vom Kiffen? Noch ist die Wissenschaft uneins, welche Rolle Cannabis bei der Entstehung einer Psychose spielt. Ein internationales Forschungsteam hat zur Sicherheit Empfehlungen entwickelt, mit denen Cannabiskonsumierende ihr Psychose-Risiko minimieren können.
Diese finden Sie bei Wunsch hier.

Digitale Medien

JIM-Studie 2023 veröffentlicht
Ausgewählte Ergebnisse aus der JIM-Studie 2023 finden Sie hier.

Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend
Empfehlungen explizit für Familien auf einem 8seitigen Flyer - kurz und prägnant - finden Sie hier.

Glücksspiel und Sportwetten

Sportwetten: Jede Sekunde ein Verlust
Nie war es so einfach, Geld auf Fußballspiele zu setzen. Ulaş Yelögrü wurde süchtig danach und verzockte 300.000 Euro. Sollte man Onlinewetten stärker einschränken?
Den Artikel aus der Zeit finden Sie hier.

Glücksspielsucht aus Kindersicht - Interview mit Sophie Schmid vom Präventionsprojekt Glücksspiel
Mit Youtube-Zugang finden Sie es hier.

Faules Spiel on Air!
Das Präventionsprojekt Glücksspiel setzt sich in dem neuen Podcast "Faules Spiel" mit verschiedenen Aspekten der Glücksspielsuchtprävention auseinandern. In insgesamt drei Folgen bekommen Sie einen Überblick zum Thema Sportwetten, Gaming und Gambling sowie hier zu Kindern aus glücksspielsuchtbelasteten Familien. Bei Interesse, meine Empfehlung, gern hier mehr.

Hörbuch und Video "Mein Papa, die Unglücksspiele und ich"
Nachdem das Kinderbuch "Mein Papa, die Unglücksspiele und ich" im September 2022 als Lesebuch und im September 2023 als Hörbuch veröffentlicht wurde, gibt es die Geschichte für Kinder ab ca. 8 Jahren nun auch als animiertes Video auf YouTube zu sehen.
Hier direkt zum Hörbuch! und hier direkt zum Video!

abgezockt! - Projektstart in Berlin
Am 05.12.2023 fand der Projektstart zum Glücksspielparcours "abgezockt!" in Berlin statt.
Der Parcours wurde in den vergangenen Monaten von Mitarbeiter:innen des Präventionsprojektes Glücksspiel gemeinsam mit den Kolleg:innen der niedersächischen Landesstelle für Suchtfragen überarbeitet und um neuere Phänomene wie Online-Glücksspiel und Lootboxen ergänzt. Ziel ist es, mit Jugendlichen zum Thema Glücksspiel ins Gespräch zu kommen, sie für die Risiken zu sensibilisieren und individuelle Ressourcen zu stärken. Hier mehr!

Zu guter Letzt

Empfehlungen für die Soziale Arbeit in der Suchthilfe und -prävention
Erarbeitet im Rahmen des Programms «Stärkung der Sozialen Arbeit in der interprofessionellen Suchthilfe und -prävention», die schweizer Veröffentlichung ist hier nachzulesen.

Das Landesprogramm Verhaltenssüchte geht online
Das im Juli bekanntegebene Landesprogramm Verhaltenssüchte in Berlin hat ab sofort eine eigene Webseite. Neben Hintergrundinformationen und Meilensteinen erfahren Interessierte hier, wie sie sich aktiv beteiligen können. Im Rahmen des Landesprogramms werden Expertisen gebündelt und verschiedene Blickwinkel zusammengeholt, um sich gemeinsam für das Thema stark zu machen.
Hier geht es zur neuen Website des Landesprogramms.

Psychische Erkrankungen bei Jugendlichen bleiben auf hohem Niveau
• Stabilisierung bei Depressionen, Ängsten und Essstörungen jugendlicher Mädchen
• DAK-Kinder- und Jugendreport untersucht in Sonderanalyse ambulante und stationäre Daten von 2017 bis 2022
Sie wollen mehr erfahren? Dann gern hier.

Kowohl
Sie können sich ab sofort auf der kürzlich veröffentlichten **Website** der KoWohl rund um das Thema Hospiz- und Palliativversorgung von Menschen ohne eigenen Wohnraum informieren.
Hier finden Sie Bildungsangebote, Fachinformationen, Informationen zu aktuellen Entwicklungen sowie Veranstaltungshinweise.
Es wird bspw. eine Übersicht von Netzwerk- bzw. Ansprechpartner:innen geben sowie Instrumente und Handlungsleitfäden, die im Rahmen der AG KoWohl erarbeitet wurden.
Folgende **Schulungen** sind u.a. bereits geplant, die Sie bei Interesse ebenfalls auf der Website finden:
Schulung zur Begleitung wohnungsloser Menschen am Lebensende durch Mitarbeitende in der Hospiz- und Palliativarbeit sowie in der Wohnungslosenhilfe
Kurstage: 07.06. und 12.06.2024
Multiprofessioneller Kurs Hospiz- und Palliativversorgung für Menschen ohne eigenen Wohnraum
Kurstage: 06.09., 12.09. & 13.09.2024
Zur Website mit allen benannten Informationen und Angeboten gelangen Sie hier.

Rechte von Kindern im Internet
Die Kinderrechte gibt es bereits seit 1989. Sie legen fest, dass Kinder besondere Rechte auf Schutz, Förderung und Beteiligung haben. Seit 1989 hat sich allerdings die Art und Weise, wie Kinder aufwachsen und leben, durch die rasante Entwicklung der Technologie grundlegend verändert. Smartphones, soziale Medien und Online-Spiele sind zu festen Bestandteilen ihrer Lebensrealität geworden. Mittlerweile wurde deshalb festgelegt, dass die Kinderrechte auch im Internet gelten.
Hier finden Sie mehr dazu.

S3-Leitlinie Verhinderung von Zwang - Prävention und Therapie aggressiven Verhaltens bei Erwachsenen
Die Rheinische Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (RGSP) fasst in der Broschüre die S3-Leitlinie »Verhinderung von Zwang: Prävention und Therapie aggressiven Verhaltens bei Erwachsenen« von 2018 kurz und verständlich auf acht Seiten zusammen. Die Broschüre soll Menschen aus der Praxis die wichtigsten Informationen schnell und niedrigschwellig zugänglich machen. Neben allgemeinen Informationen zu den Leitlinien werden auch die empfohlenen Verhaltensrichtlinien zur Reduzierung von Zwangsmaßnahmen in Kliniken und anderen Betreuungskontexten benannt. Zu finden hier.

OBEON - Orientierungshilfe und Beratung Online in seelischen Belastungssituationen
Seit Anfang September ist OBEON ("Orientierungshilfe und Beratung Online in seelischen Belastungssituationen") erreichbar - entwickelt und durchgeführt von Menschen mit eigener Krisen- und Psychiatrieerfahrung, Angehörigen und Zugehörigen sowie psychosozialen und psychiatrischen Fachkräften. Ziel ist das zeitnahe Aufzeigen von passgenauen Hilfen und Unterstützung sowie bei Wunsch direkte Verknüpfungsmöglichkeiten zu regionalen Hilfen. Hier gelangen Sie zur Seite.

Informationen zur Rechtlichen Betreuung für Psychiatrie-Erfahrene und ihre Angehörigen,
finden Sie hier.

TRIGGERWARNUNG: Auf der folgenden und letzten Seite geht es um das Thema Suizide in Deutschland. Falls Ihnen diese Thematik gerade nicht gut bekommen würde, beenden Sie an dieser Stelle das Lesen des NEWSLETTERS.

Erstmals seit acht Jahren wieder mehr Suizide

Die Zahl der Selbsttötungen ist 2022 um zehn Prozent im Vergleich zum Vorjahr gestiegen. Das ist der stärkste Anstieg seit über 40 Jahren. Durch Suizid sterben in Deutschland mehr Menschen als durch Verkehrsunfälle, Mord und Totschlag, illegale Drogen und AIDS zusammen.
Mehr dazu erfahren Sie hier.

Suizide in Deutschland - Die Dimension suizidalen Verhaltens

• 10.119 Menschen starben in Deutschland im Jahr 2022 durch Suizid.
• Weit über 100.000 Menschen unternahmen im Jahr 2022 einen Suizidversuch.
• Etwa 60.000 Menschen verloren im Jahr 2022 einen ihnen nahestehenden Menschen durch Suizid. Nicht selten benötigen auch sie Unterstützung (nach Angabe der WHO sind von einem Suizid im Durchschnitt mindestens sechs nahe stehende Menschen betroffen).

Das bedeutet:

• Alle 52 Minuten nimmt sich ein Mensch selbst das Leben.
• Alle 5 Minuten findet ein Suizidversuch statt.
• In den letzten 10 Jahren starben über 96.000 Menschen durch Suizid.
• In den letzten 10 Jahren gab es in Deutschland weit über 1 Million Suizidversuche.
• In den letzten 10 Jahren sind in Deutschland zwischen 500.000 und 1 Million Menschen von dem Suizid eines nahe stehenden
Menschen betroffen.
• Alle 9 Minuten verliert in Deutschland jemand einen nahe stehenden Menschen durch Suizid.

Eine ausführliche (grafische) Auswertung des Nationales Suizidpräventions Programm finden Sie hier.