

## PRÄVENTION

# Kinder unterstützen – Sucht verhindern

Erkrankt ein Elternteil an einer Sucht, leiden auch die Kinder. Die Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. unterstützt sie mit Präventionsangeboten.

Im Land Brandenburg lebte laut Suchthilfestatistik 2020 etwa jedes sechste Kind in einem suchtbelasteten Haushalt. Das sind mehr als 22.000 betroffene Kinder, die häufig mit Konsequenzen für die eigene Gesundheit zu kämpfen haben. Neben der dauerhaften Stressbelastung, die sich negativ auf die kognitive Entwicklung der Kinder auswirkt, ist auch ihr Risiko stark erhöht, später selbst eine Suchterkrankung zu entwickeln.

Das Team der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (BLS) hat 2021 das Präventionsangebot „selbstbestimmt – Suchtprävention für vulnerable Zielgruppen im Land Brandenburg“ ins Leben gerufen. „Wir haben seit Projektstart überall im Land mit Fachkräften aus unterschiedlichen Themenfeldern gesprochen, um auf die Probleme von Kindern aus suchtbelasteten Familien aufmerksam zu machen“, berichtet Andrea



Foto: Stock.com/Train\_Arrival

In suchtbelasteten Familien leiden auch die Kinder.

Hardeling, Geschäftsführerin der BLS. Konkret schulte das Projektteam im ersten Jahr 440 Menschen zu den Themen „Sucht“ und „Sucht in der Familie“, begleitete Präventionsprojekte und brachte Vertreterinnen und Vertreter aus neun Landkreisen im „Bündnis für vulnerable

[Fortsetzung auf Seite 2](#)

## FORTBILDUNG

### Gesundheitskompetenz stärken

In einer Fortbildungsreihe für Menschen aus Selbsthilfegruppen mit Migrations- oder Fluchthintergrund können Interessierte in acht Modulen Wissen zur Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz erwerben. Veranstalter ist das [Selbsthilfezentrum Neukölln](#) in Kooperation mit dem Arbeitskreis „Selbsthilfe und Migration“ – Berliner Selbsthilfekontaktstellen und SELKO e.V. Thematisiert werden Fragen, wie „Was gehört zum Gesundsein?“ oder „Wie findet man sich im deutschen Gesundheitssystem zurecht?“. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden, wie dieses Wissen in der Selbsthilfegruppe weitergegeben werden kann. Zum Abschluss gibt es ein Zertifikat, das zur Tätigkeit als Multiplikatorin oder Multiplikator qualifiziert. Alle Module finden in deutscher Sprache statt und können bei Bedarf auch mit Sprachmittlung erfolgen. Ein erster Durchgang der von der AOK Nordost geförderten Fortbildung „Gesundheitskompetenz stärken“ ist im März 2022 gestartet. Der zweite Durchgang findet von September bis Dezember 2022 an zwei Terminen pro Monat statt. ●

**Veranstaltungsort:**  
SHZ Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin

**Infos und Anmeldung:**  
Azra Tatarevic, Tel.: 030 6816064  
(Di.: 10–13 Uhr)



[tatarevic@sh-stzneukoelln.de](mailto:tatarevic@sh-stzneukoelln.de)

## HUMOR

### SELFIES – FRÜHLINGSGEFÜHLE von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

Fortsetzung von Seite 1

Foto: iStock.com/Train\_Arrival



Kinder brauchen Angebote, die sie stützen.

Zielgruppen“ an einen (virtuellen) Tisch. Es müsse eine Sensibilisierung für das Thema stattfinden, so Andrea Hardeling.

„Diese Kinder müssen frühzeitig erkannt werden und brauchen Angebote, die sie auffangen, ihnen verlässliche Strukturen bieten und sie durch Kreativität, Humor und die Vermittlung von Werten dabei unterstützen, sich gesund zu entwickeln.“ Um dieses Ziel zu erreichen, wird das Projekt auch 2022 die Entwicklung neuer Präventionsangebote in diesem Bereich begleiten, Veranstaltungskonzepte für Fachkräfte entwickeln und die Vernetzung fördern.

Zusätzlich startet die Arbeit am Schwerpunkt Suchtprävention zielgruppenspezifisch für ältere Menschen, Menschen mit Behinderung sowie mit Migrationsgeschichte. „selbstbestimmt“ wird gefördert vom GKV-Bündnis für Gesundheit und dem Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg. ●



[zum Präventionsangebot](#)

## ONLINE-SELBSTHILFE

### Aktiv aus der Depression

**moodgym bietet interaktive Hilfe zur Selbsthilfe bei Depressionen. Bereits mehr als 100.000 Menschen nutzen das Online-Programm.**

Das Wort moodgym kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Fitness für die Stimmung“. Genau das ist der Ansatz des gleichnamigen Online-Selbstmanagementprogramms zur Prävention und Linderung von depressiven Symptomen. Es fußt auf dem Konzept der Verhaltenstherapie. Spielerische Übungen helfen Betroffenen, negative Denkmuster zu durchbrechen und dadurch auch das Handeln positiv zu beeinflussen. Das Programm eignet sich für Erwachsene jeden Alters zur Begleitung einer ärztlichen Behandlung oder zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz. Die Nutzung ist kostenlos und anonym möglich. Die deutschsprachige Version des Online-Coaches hat im Januar 2022 die Marke von 100.000 Nutzerinnen und Nutzern überschritten. Das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Universität Leipzig evaluiert derzeit im Projekt „[@ktiv rollout – Wie kann Translation gelingen?](#)“ anhand von moodgym die Einbettung von selbsthilfestärkenden Online-Coaches in verschiedene Behandlungsszenarien. Die Untersuchung wurde vom AOK-Bundesverband angestoßen, der auch Kooperationspartner ist. ●

Der Online-Coach moodgym ist bei Depressionen eine hilfreiche Ergänzung zu klassischen Therapieangeboten.



[moodgym.de](https://moodgym.de)

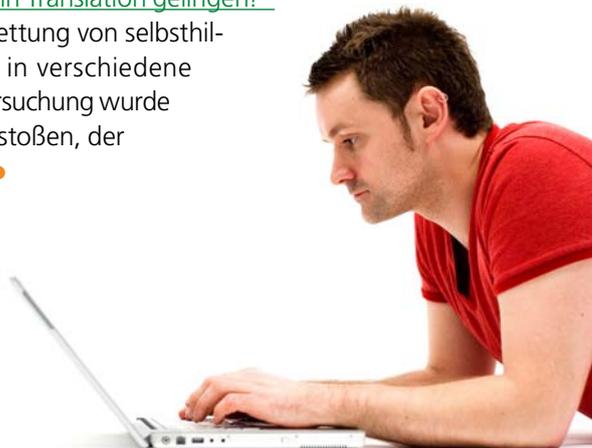


Foto: iStock.com/Aidneybernstein

## ONLINE-BERATUNG

### Supervision für die Selbsthilfe

Ihnen geht eine Situation aus einem Gruppentreffen einfach nicht aus dem Kopf? Sie möchten erfahren, wie andere Gruppen mit Schwierigkeiten umgehen? In der Supervision der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin (sekis) können Probleme besprochen und gemeinsam Lösungen erarbeitet werden. Es ist entlastend zu hören, dass man mit seinen Herausforderungen nicht alleine ist. Die Online-Beratung aus der Programmreihe „Aktiv in Selbsthilfe“ ist offen für alle Mitglieder von Selbsthilfegruppen. ●

#### Termin

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

**Ort:** online via Zoom

**Zeit:** Donnerstag, 31.03.2022 von 18:00–21:00 Uhr

**Kosten:** 5 Euro (per Überweisung)

**Anmeldefrist:** Mittwoch, 23.3.2022

**Anmeldung:** Tel.: 030 89028539



[fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
**Anmeldung online**

AOK-PROGRAMM

## Hilfe bei Kopfschmerzen

**Das Versorgungsprogramm KopfschmerzSPEZIAL der AOK Nordost will die Lebensqualität Betroffener verbessern.**

Sie können pochend oder pulsierend sein, sogar zu Übelkeit und Erbrechen führen und die Lebensqualität erheblich einschränken: Von Kopfschmerzen sind in Deutschland rund 30 Prozent der Frauen und circa 20 Prozent der Männer mehr als einmal im Monat betroffen. Etwa drei Prozent von ihnen leiden sogar an chronischen Schmerzen. Viele nehmen regelmäßig Medikamente. In Zusammenarbeit mit der Berliner Charité und der Universitätsmedizin Rostock bietet die AOK Nordost ihren Versicherten das kostenfreie Versorgungsprogramm [KopfschmerzSPEZIAL](#) an. Spezialisten verschiedener Fachgruppen arbeiten dabei Hand in Hand, um Kopfschmerzen nachhaltig zu lindern. Neurologen, Physio- und Psychotherapeuten sowie besonders qualifizierte Haus- und Fachärzte nehmen bei der fachübergreifenden Diagnostik und Therapie auch neurologische und verhaltensmedizinische Aspekte in den Blick. Das



Foto: iStock.com/evrimertik

Ein Kopfschmerztagebuch hilft bei der Suche nach Ursachen.

Programme macht langen Wartezeiten ein Ende: Versicherte der AOK Nordost erhalten in Berlin und Rostock innerhalb von maximal zehn Arbeitstagen einen Termin beim Spezialisten. ●

**Kontakt:** Charité - Universitätsmedizin Berlin, für Kopfschmerzpatienten, Tel.: 030 450660168  
 [kopfschmerz@charite.de](mailto:kopfschmerz@charite.de)

**Kontakt:** Universitätsmedizin Rostock (UMR), für Kopfschmerz- und Migränepatienten, Tel.: 0381 4949588  
 [kopfschmerz@med.uni-rostock.de](mailto:kopfschmerz@med.uni-rostock.de)

AOK PFLEGE AKADEMIE

## Pflege in Familien fördern

Das AOK-Programm „PfiFf – Pflege in Familien fördern“ ist ein hilfreicher Begleiter bei der Pflege zuhause. Es unterstützt pflegende Angehörige mit gezielten Angeboten.

Rund 75 Prozent aller zu Pflegenden werden zu Hause von Familie, Angehörigen, Freunden oder Nachbarn versorgt. Mit dem Projekt [PfiFf – Pflege in Familien fördern](#) gibt die [AOK Pflege Akademie](#) Hilfestellung für den Pflegealltag in den eigenen vier Wänden. Hierfür hat sie spezielle Pflegekurse entwickelt. Diese umfas-

Bei der Pflege zu Hause brauchen auch Angehörige Unterstützung.



sen neben praktischer Anleitung in der Klinik oder am häuslichen Krankenbett unter anderem auch Kurse für bestimmte Krankheitsbilder wie Demenz oder die Pflege nach einem Schlaganfall. Online gibt es neben vielfältigem Informationsmaterial rund um die häusliche Pflege die [PfiFf Pflegefilme](#). Sie erklären häufige Pflegesituationen leicht verständlich. Ein weiteres Modul des Programms sind Gesprächsrunden und Themennachmittage, um verschiedene Pflege Themen zu

vertiefen. Ihr Ziel ist es – im Sinne der Selbsthilfe – den Austausch zwischen pflegenden An- und Zugehörigen zu ermöglichen. PfiFf ist ein kostenfreies Angebot der AOK Nordost in Kooperation mit Kliniken in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern. Die Teilnahme ist unabhängig von der Kasenzugehörigkeit möglich. ●

**Kontakt:** AOK Pflege Akademie  
 Telefon: 0800 265080-31541  
 [pflegeakademie@nordost.aok.de](mailto:pflegeakademie@nordost.aok.de)