Medium: Mülheimer Woche Datum: 20. Oktober 2018

Sucht frühzeitig vorbeugen

Ginkoprogramm 20 Jahre „Check it!" zur Vorsorge gegen Sucht

„Wenn Alkohol und Tabak so schädlich sind, warum sind sie dann erlaubt? Ein bisschen Cannabis ist doch erlaubt, oder? Wie jetzt, der ist suchtkrank? Der Mann ist doch fit und clever."

Das sind Fragen und Statements von jungen Menschen, die den Fachkräften der Fachstelle für Suchtvorbeugung bei den „Check it!"-Veranstaltungen immer wieder begegnen.

Seit 20 Jahren ist „Check it!" eine etablierte und doch ungewöhnliche Unterrichtsreihe zur Suchtprävention für alle Schulformen.

Allein in Mülheim haben circa 10.000 Schüler die jeweils sieben Module der Unterrichtsreihe zur Suchtprävention seit ihrem Bestehen erlebt. Darüber hinaus sind circa 30.000 Schüler in mehreren Projektstädten wie Aachen, Bochum und Dortmund mit diesem Angebot erreicht worden.

Vorsichtiges Nachfragen, lebendiges Diskutieren, Lachen, Beifall, mal großspurig und gelangweilt, meistens neugierig und interessiert – so erleben die Beteiligten aus Schule, Polizei, Selbsthilfe, Beratung, Therapie und Suchtprävention die mitmachenden Schüler.

Das Angebot von „Check it!" erfüllt durch seine Vielschichtigkeit die wissenschaftlichen Qualitätsansprüche von Suchtprävention.

Drogen und digitale Themen

Neben den klassischen Präventionsthemen wie Alkohol, Tabak, Medikamente und Cannabis treten stoffungebundene und digitale Themen vermehrt in den Vordergrund. Onlinegaming, Handykonsum, Glücksspiel oder auch Legal Highs sind aktuelle Herausforderungen für Jugendliche und somit der Unterrichtsreihe „Check it!".

Die Stärkung der sozialen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler stehen bei „Check it!" klar im Mittelpunkt.

Doch auch die Eltern und ihre Fragen im Umgang mit schwierigen Erziehungsfragen beziehen die Mitarbeiter der Mülheimer Fachstelle regelmäßig seit fast einer Generation durch Beratung und Elternveranstaltungen mit ein.

Norbert Kathagen, der die Unterrichtsreihe vor 20 Jahren mitentwickelte und mit allen Schulformen durchführt, erinnert sich gerne an Begegnungen mit Teilnehmenden: „Eine Lehrerin bemerkte kürzlich: 'Ich war früher als Schülerin bei Ihnen und heute darf ich mit meinen Schülern kommen'. Es ist für mich immer noch interessant und lebendig". Allerdings stellt sich ihm immer noch die Eingangsfrage, denn Alkohol und Tabak sind trotz Schädlichkeit erlaubt und gesellschaftlich akzeptiert.

Medium: Westdeutsche Allgemeine Datum: 26. Oktober 2018

Der Sucht keine Chance geben

10.000 Mülheimer Schüler durften Check it!, die Unterrichtsreihe zur Suchtprävention unter dem Dach der Ginko-Stiftung, bereits erleben. Die Macher sind stolz auf ihr Projekt, das 20 Jahre alt wird

Von Annika Matheis

Stadtmitte. „Ein Rausch ist zu ertragen, die Trunksucht aber nicht" – das wusste schon Martin Luther. Und was damals vor so vielen hundert Jahren galt, gilt heute einmal mehr. Erst recht, wenn man sich das anschaut, was Norbert Kathagen vor Jahrzehnten ins Leben rief. Eine Idee, ein Konzept, ein Erfolgsmodell – 10.000 Mülheimer Schüler wurden bislang erreicht. Ein Grund zu feiern: „Check it!", die Unterrichtsreihe zur Suchtprävention für alle Schulformen, angesiedelt unter dem Dach der Ginko-Stiftung, wird 20 Jahre alt.

„Wir wollen junge Menschen aktiv in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern."

Norbert Kathagen, Initiator von Check it!

Suchtprävention – „um der Gesundheit willen", wie Norbert Kathagen betont – Aufklärung, als fundamentaler Bestandteil der Check it-Arbeit, um all das geht es und noch viel mehr. Zum Thema Alkohol, „da haben wir schon viel erreicht", weiß Kathagen zu berichten. Doch der Bedarf zu unterstützen, zu helfen, zu informieren, er bleibt. Denn darauf kommt es an, bei der Arbeit in den Schulen mit den Kindern und Jugendlichen: „Uns ist wichtig, junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung aktiv zu fördern, aber auch, dass sie aktiv dabei unterstützt werden, Konflikte zu lösen und eine gewisse Reflexionsfähigkeit zu entwickeln", sagt Kathagen. So werden sie stark, so lernen sie auch einen verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln.

In der Zeit vor Check it, da gab es viele Stellen, „Stückwerk", wie Kathagen es nennt, die sich um die Suchtvorbeugung, um Aufklärung gekümmert und bemüht haben. Irgendwo, irgendwie, irgendwann – es wurde Zeit für ein zentrales Modell. „Wir wollten die Zusammenarbeit in Mülheim verbessern", so Kathagen. „Wie schaffen wir es uns zu organisieren, dass die Effekte für Mülheim besser sind?"

Wichtig ist bei all dem: Die Zusammenarbeit mit den Kindern und Jugendlichen, ihrem Alter entsprechend. Die Schüler beschäftigen sich schließlich auf lange Sicht mit dem komplexen Thema Sucht, sprechen mit Betroffenen, erleben ganz viel Praxis, reflektieren, erfahren, erleben. Entstanden ist so im Laufe der Jahre auch eine Art Netzwerk, bei dem die Beteiligten und Mitwirkenden das machen, was sie am besten können. Kooperationspartner sind die Polizei, die Fliedner-Stiftung, des Camillushaus, der Kreuzbund und die Guttempler. Auch die Eltern werden regelmäßig miteinbezogen. Die Unterrichtsreihe ist angelegt auf ein halbes Jahr, viele kleine Elemente machen daraus ein großes erfolgreiches Ganzes. Ein Jahr im Voraus ausgebucht, so sieht die Terminlage derzeit aus.

Einer von denen, die sich engagieren, ehrenamtlich, ist Bernd Pörtener – abstinent, seit 1990 ohne Alkohol. Zum Glück, für ihn, seine Familie, sein Umfeld. Zwei Krebserkrankungen hat er überlebt, exzessives Trinken auch. Bernd Pörtener ist der „Erlebnisfachmann", er weiß wovon er redet, wenn er den Schülern an manchen Tagen gegenüber sitzt. Er ist es auch, der Eindruck macht, dessen Geschichte Eindruck macht. „Alles, was schwindelig machte, habe ich getrunken", erinnert sich Pörtener. Morgens, mittags, abends. Und dabei hat er keinen einzigen Tag auf der Arbeit gefehlt. Das erzählt er bei seinen Schulbesuchen, die Schüler hören gespannt zu. Pörtener handelt klar nach der Maxime „Ich habe Hilfe bekommen, ich will Hilfe weitergeben".

Norbert Kathagen und Bernd Pörtener (r.) FOTO: TAMARA RAMOS

Aktuelle Herausforderungen

Bei all dem, was Check it ausmacht, geht es aber nicht nur um den Alkohol, Tabak, die Medikamente und Cannabis, es geht auch um „aktuelle Herausforderungen", wie die Check-it-Verantwortlichen es nennen: Onlinegaming, Handykonsum oder Glücksspiel. „Da ist es wichtig, dass die Jugendlichen Medienkompetenz entwickeln.

Aller Check it-Arbeit Ziel formuliert Norbert Kathagen in einer Frage für die Jugendlichen: „Wie kann ich es schaffen, dass ich gesund bleibe?". In diesen Tagen, in diesen Zeiten und für die nächsten 20 Jahre, mindestens.

Digitale Angebote für die Prävention

■ Die Suchtprävention entwickelt sich weiter und muss auch auf gesellschaftliche Veränderungen eingehen. Ein wichtiger Aspekt ist dabei die Digitalisierung – denn sie bringt auch viel diskutierte **Suchtmittel** wie das Smartphone oder das Internet hervor.

■ Daraus ergeben sich aber auch Möglichkeiten für die Prävention. Bei Check it! gibt es demnach auch viele **digitale Angebote,** wie beispielsweise selbst entwickelte Apps fürs Smartphone, eine digitale Schnitzeljagd oder auch eine Facebook-Seite.

Medium: Westdeutsche Allgemeine Datum: 24. Dezember 2018

Veranstaltung zum Thema Sucht im Alter

Arbeitskreis lädt Experten in die VHS

Die SPD-Arbeitsgemeinschaft 60 plus lädt in Kooperation mit dem Arbeitskreis „Sucht im Alter" zu einer Info-Veranstaltung ein. Sie findet am Mittwoch, 9. Januar, um 17.30 Uhr in der VHS an der Aktienstraße 45 statt und widmet sich dem Thema „Unabhängig bleiben – Suchtvorbeugung im Alter".

Meist stehen eher junge Menschen im Fokus von Suchtprävention, erläutern die Veranstalter. Aber Sucht kennt keine Altersgrenze. Auch im höheren und hohen Erwachsenenalter sind Menschen nicht vor Missbrauch und Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten und Tabak gefeit. Das Thema wird aber häufig verharmlost, verdrängt, nicht erkannt oder gar tabuisiert.

„Wir wollen (potenziell) Betroffene, Angehörige und Pflegende über Anzeichen, Risiken und Gegenmaßnahmen informieren", beschreibt Ulrich Schallwig, Vorsitzender der AG 60 plus, das Ziel der Veranstaltung. Fachleute aus den Bereichen Beratung, Selbsthilfe und Prävention werden für Gespräche und auch für individuelle Fragen zur Verfügung stehen.

Als Referenten sind eingeladen: Norbert Kathagen (Ginko-Stiftung für Prävention), Bernd Pörtener (Kreuzbund) und Claudia Peiter (Gesundheitsamt der Stadt Mülheim). Der Eintritt ist frei.

Dem Mülheimer Arbeitskreis „Sucht im Alter" gehören an: die Psychosoziale Beratungsstelle der Caritas Sozialdienste, die Drogenhilfe der Awo, Gingo-Stiftung, städtisches Gesundheitsamt und Kreuzbund.