

Achtsamkeit in der Suchtprävention

Innehalten, spüren, regulieren

Eine Einladung für pädagogische Fachkräfte



www.suchtgeschichte.nrw.de



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



Inhalt

	Seite
„Ist das was für mich?“ – Achtsamkeit in der Suchtprävention	4
„Ich Sorge für mich“ – Suchtprävention	6
„Meine Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen“ – Was ist Achtsamkeit?	8
„Das geht mir auf die Nerven“ – Neurowissenschaftliche Grundlagen	11
„Genuss oder Muss“ – Emotionsregulation und Suchtentwicklung	14
„Ich konsumiere, also bin ich?“ – Veränderungen des Konsums	18
Emotionale Sicherheit beim Üben – Traumasensitive Achtsamkeitspraxis	20
Praxisteil	24
Literatur	28

„Ist das was für mich?“

Achtsamkeit in der Suchtprävention

Mit dieser Broschüre möchten wir Präventionsfachkräften und Multiplikator:innen wie pädagogische Fachkräfte

- im Elementarbereich
- in Schulen und Schulsozialarbeit
- in der Kinder- und Jugendhilfe
- im betrieblichen Gesundheitsmanagement
- im Seniorenbereich

einladen, sich mit dem Thema „Achtsamkeit in der Suchtprävention“ zu befassen.

Wenn Kinder, Jugendliche und Erwachsene sich wahrgenommen und wertgeschätzt fühlen, wenn sie wach, präsent, verbunden und mit offenen Sinnen aufwachsen können, sind sie dann weniger anfällig für die Entwicklung einer Suchterkrankung? Wir meiden Unangenehmes und suchen Angenehmes – manche Menschen setzen Konsum als Regulationsstrategie oder auch Stressbewältigung ein. Sie erleben die – wenn auch kurzfristige – Veränderung des innerpsychischen Empfindens durch eine Substanz zunächst als Erleichterung.

Wie ist es möglich, inmitten der täglich auf uns einströmenden Reize, Herausforderungen und Konsummöglichkeiten das innere Gleichgewicht zu bewahren und freie, bewusste Entscheidungen zu fällen, die uns gut tun.



Wie kann es gelingen, angenehme und unangenehme Gefühle und Erfahrungen als Teil unseres Menschseins anzuerkennen und neugierig zu erleben, anstatt sich mit Medien- oder Substanzkonsum abzulenken. Zahlreiche wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass Achtsamkeit hier einen wesentlichen Beitrag leisten kann.

Fragen Sie sich, was Achtsamkeit eigentlich genau ist und wie sie wirkt?

Haben Sie Interesse daran, Ihren Alltag und Ihre Konsumgewohnheiten mit einer achtsamen Haltung zu erforschen? Und Ihr Arbeitsalltag – wie könnten Sie dort Achtsamkeit einbinden?

„Ich Sorge für mich“

Suchtprävention

In Anlehnung an die Ottawa-Charta der WHO unterstützt Suchtprävention Menschen darin, im Umgang mit riskanten Substanzen und Verhaltensweisen zunehmend Selbstbestimmung zu entwickeln (vgl. Kaba-Schönstein, 2018). Dabei steht die Förderung von Lebenskompetenzen im Vordergrund.

Als zentrale Lebenskompetenzen gelten:

- Selbstwahrnehmung
- Empathie
- kreatives und kritisches Denken
- Problemlöse- und Entscheidungsfähigkeit
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- sowie Gefühls- und Stressregulation

(„core life-skills“ vgl. Bühler & Heppekausen 2005, S. 16 ff.)

Gut entwickelte Lebenskompetenzen befähigen Menschen, die Herausforderungen des Lebens auch unter widrigen Umständen zu meistern. Der Fachbegriff dafür lautet Resilienz und bedeutet so viel wie seelische Elastizität/Widerstandsfähigkeit. Die Grundsteine werden bestenfalls schon in der frühen Kindheit gelegt und können ein Leben lang fortentwickelt werden.

Maßnahmen der Suchtprävention zielen neben der Informationsvermittlung vor allem auf die Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit, einer aktiven Lebensgestaltung und der Bewältigung von altersgemäßen Entwicklungsaufgaben.

**Prävention
sexueller Gewalt**

Suchtprävention

Gewaltprävention

+ fachspezifische Informationen

spezifisch darauf aufbauend

zum Beispiel:

**Gewaltfreie Kommunikation
Achtsamkeit**

Basis: Förderung der Lebenskompetenzen

Grafik: „Warum Lebenskompetenzförderung?“ Quelle: „Eigenständig werden“, IFT-Nord



„Meine Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen“

Was ist Achtsamkeit?

Achtsam zu sein bedeutet, dass die Person voll und ganz bei dem ist, was sie gerade empfindet und womit sie sich beschäftigt. Es bedeutet, mit dem gegenwärtigen Moment und mit sich selbst im Kontakt zu sein, während man etwas tut oder erlebt. Der heutige schnelle und meist nach außen orientierte Lebensstil wirkt eher entgegengesetzt und verleitet Menschen dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken schon viele Schritte im Voraus zu leben. Die Verhaftung in vergangenen Erlebnissen kann ebenso dazu gehören. Dies kann Menschen langfristig gestresst, hektisch, unzufrieden machen und Krankheiten auslösen.

„Achtsamkeit steckt natürlicherweise bereits in uns. Sie fördert die Bewusstheit, Verbundenheit und Selbstregulation und ist das wertvollste Werkzeug, was wir Kindern mitgeben können.“

(Dr. Britta Hölzel, Fachtag: Achtsamkeit Sucht Prävention 2022)

Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als eine Bewusstheit, „die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt“ (Kabat-Zinn, 2013, S. 17). Der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh formuliert folgendermaßen: „Achtsamkeit ist das Gewahrsein dessen, was in uns und um uns herum im gegenwärtigen Moment geschieht“ (Thich Nhat Hanh, 2006, S. 8).



In der westlichen Psychologie wird Achtsamkeit verstanden als „eine absichtliche, bewusste Fokussierung auf die unmittelbare, gegenwärtige Wahrnehmung (d. h. nicht auf Vergangenes oder Zukünftiges), nicht bewertend hinsichtlich Gedanken und Gefühlen und gekennzeichnet von Offenheit und Neugier“ (Beiglböck 2013, S. 17).

Man kann sie als die Fähigkeit des Menschen verstehen, innezuhalten und die Lücke zwischen Reiz und Bewertung/Reaktion wahrzunehmen. Dieser kurze Moment ermöglicht es, gewohnheitsmäßiges, „automatisches“ Handeln („Autopilot“) bewusst wahrzunehmen und zu verändern hin zu intentionaler, bewusster Entscheidung. Allein schon, dass man sich selbst beobachtet und aufmerksam manch liebgewonnene – vielleicht sogar schädliche Gewohnheit betrachtet, kann eine Veränderung im Verhalten anstoßen. Damit ist nicht gemeint, sich noch mehr zu disziplinieren und zu kontrollieren, sich in stressigen Situationen „zusammenzureißen“, sondern vielmehr sich dem Empfinden zuzuwenden und ihm Interesse zu schenken. Auf diese Weise kann es sein, dass ein „Verändern durch nicht-verändern-wollen“ geschieht (Weiß und Harrer 2010).

Achtsamkeitsbasierte Maßnahmen fördern die Fähigkeit, körperliche Reaktionen, Gedanken und Gefühle im Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen.

„Das geht mir auf die Nerven“

Neurowissenschaftliche Grundlagen

Neurowissenschaftliche Befunde zeigen: das Prinzip Achtsamkeit als Präventionsmaßnahme gewinnt durch seine Wirkungen auf die mentale Gesundheit an Bedeutung. Besonders deutlich sind die nachgewiesenen positiven Effekte von Achtsamkeitsprogrammen auf die Emotionsregulation und Verhaltenssteuerung sowie auf Selbstfürsorge und Resilienz.

Forschungsergebnisse zeigen nachweisbar positive Auswirkungen auf die seelische und körperliche Gesundheit wie z.B.

- Blutdrucksenkung
- Stärkung des Immunsystems
- Linderung von Ängsten, Depressionen und Schlafstörungen
- Stärkung des Selbstwertes, der Empathie und der Impulskontrolle
- Als Hauptwirkfaktor von regelmäßiger Achtsamkeitspraxis erweist sich eine deutliche Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit in Bezug auf Emotionen und Verhalten.

Das Autonome Nervensystem

Das Autonome Nervensystem gliedert sich in die Stränge Sympathikus und Parasympathikus. Sie sorgen dafür, dass alle überlebenswichtigen Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Verdauung „automatisch“ ablaufen. Sie sind verantwortlich dafür, dass der Körper bei Gefahr schnell reagieren und anschließend wieder regenerieren kann.

Sympathikus

- setzt (Lebens-)Energie frei
- macht wach und wachsam
- schüttet die Hormone Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol aus
- bei Gefahr – auch vermeintlicher Gefahr: Herzfrequenz, Puls, Muskelanspannung und Atmung steigen an, Energie wird bereitgestellt zum Kämpfen oder Fliehen („Fight and Flight“)
- Verdauung, Regeneration, oft auch klares Denken, werden heruntergefahren
- der Organismus funktioniert im „Autopilot z.B. bei akuter Lebensgefahr, Wut, Angst, Überreizung, Stress, Gewalt

Im Körper wird Handlungsenergie freigesetzt. Wird sie nicht verbraucht, muss sie anderweitig abgebaut werden. Sonst ist keine Regeneration möglich.

Parasympathikus

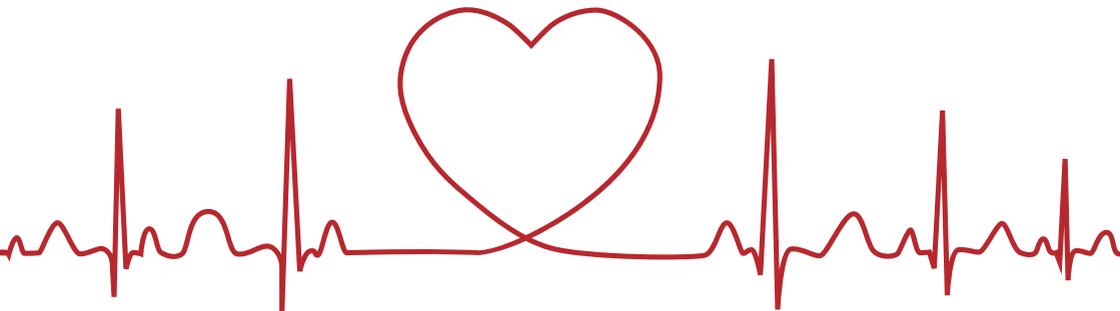
- sorgt für Erholung und Entspannung („Rest and digest“ – „ruhe und verdaue“)
- setzt Neurotransmitter Acetylcholin und Serotonin frei
- regt Verdauung, Regeneration und Wachstum an
- aktiviert das Immunsystem
- beruhigt Herzfrequenz, Puls und Atmung
- ermöglicht konzentriertes Arbeiten und Lernen
- Stressreduktion

Beide Nervensysteme stehen in einem permanenten Wechselspiel und balancieren sich gegenseitig. Überwiegen Stress und Gefahren, lässt sich der Sympathikus kaum noch beruhigen – der Organismus gerät in einen chronischen Stresszustand, das Nervensystem ist dysreguliert.

Die Folgen können sich zeigen in

- Trauma
- Substanzkonsumstörungen
- Depressionen
- Angststörungen
- Schmerzen
- Verdauungsproblemen
- Muskelverspannungen und
- weiteren psychischen und physischen Erkrankungen.

Die Selbstregulierungskräfte können im besten Fall schon im Alter von null bis sechs Jahren erlernt werden – bzw. in anderen Lebensphasen (re)aktiviert werden. Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, Sympathikus und Parasympathikus auszubalancieren.



„Genuss oder Muss“

Emotionsregulation und Suchtentwicklung

Es liegt in der Natur des Menschen, unangenehme Gefühle zu reduzieren oder zu vermeiden und angenehme herbeizuführen oder zu verlängern. Das Leben ist bestimmt von einem Wechselspiel aus Entspannung, Aktivität, Umgang mit Stress und Spannung, aber auch Belohnung und Lebendigkeit. Menschen können steuernd und regulierend Einfluss auf das eigene Wohlergehen nehmen. Wenn prekäre Lebensumstände, Stress und Probleme vorherrschen, scheint Substanzkonsum manchmal ein einfacher Weg zu sein, dem unliebsamen Zustand zu entkommen. Der Konsum beispielsweise von psychoaktiven Substanzen, Nahrungsmitteln, Süßigkeiten oder Medien birgt neben den subjektiv als angenehm empfundenen Wirkungen gesundheitliche Risiken. Häufig steckt hinter dem Konsum eine Bewältigungsstrategie, um mit unangenehmen Gefühlen umzugehen: sie zu betäuben oder sie nicht wahrzunehmen durch die Fixierung auf den Substanzkonsum.

Weitere Risikofaktoren für die Entwicklung einer Suchterkrankung können beispielsweise sein:

- psychische Disposition
- Traumata
- ein negatives Selbstbild
- Familienkonflikte
- überfordernde Leistungserwartungen
- schlechte Zukunftsaussichten oder
- belastende Wohnverhältnisse

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien hat sich Achtsamkeitspraxis als wirksames Training der Impulskontrolle und der Emotionsregulationsfähigkeit bewiesen und ist daher interessant für die Suchtprävention.

„Emotionsregulation kann definiert werden als das Erleben, Ausdrücken und Beeinflussen von Emotionen (...) Die Art und Weise, wie der Umgang mit Gefühlen gelingt, kann angemessen und konstruktiv oder unangemessen und (selbst-/fremd-) schädigend sein.“ (Werner/Gross zit.n. DHS 2010, S.17). Defizite in der Impulskontrolle und Emotionsregulation gelten als zentraler Risikofaktor für Sucht und andere psychische Erkrankungen (vgl. Arnaud et al. 2022, S. 283). Die Förderung einer konstruktiven Emotionsregulation kann insofern als Schlüsselziel in Prävention und Intervention von psychischen Erkrankungen gesehen werden (vgl. Shadur/Lejuez 2015, S.359).

Die Phase der Jugend spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle: Die Jugend gilt in westlichen Kulturen als eine Phase des Experimentierens, als „Zeit der ersten Male“ – das gilt auch für Substanzkonsum allgemein. In dieser Entwicklungszeit finden Umbauprozesse im Gehirn statt. Bereiche wie der Präfrontale Cortex, der verantwortlich ist für Reflexion, Nachdenken, Abwägen von Argumenten, Entscheidungen treffen – reift langsamer als die Bereiche für Risikobereitschaft und Belohnung – deshalb zeigt sich häufiger eine höhere Risikobereitschaft bei Jugendlichen. Achtsamkeitsbasierte Präventionsmaßnahmen, die die selbstregulatorische Kompetenz fördern, scheinen daher für Kinder und Jugendliche besonders vielversprechend (vgl. „Expertise zur Suchtprävention“, BZGA 2013).

In der Praxis der Achtsamkeit und des (Selbst-)Mitgeföhls geht es darum, sich dem aktuellen Erleben bewusst und akzeptierend zuzuwenden, anstatt sich abzulenken oder gegenzusteuern – gerade bei „eckigen“ Geföhlen wie Angst oder Wut. Das Training der Achtsamkeit wirkt nachweislich auf die Fähigkeiten der Impulskontrolle und ermöglicht es, den Autopilotmodus zu verlassen und eine neue, freie Entscheidung zu fällen. Das bedeutet, Emotionen zu fühlen, zu verstehen und zu beruhigen, anstatt sie zu kontrollieren und zu unterdrücken. Die Person ist mit ihren Geföhlen in Kontakt und lässt sich nicht von ihnen überwältigen. Das gelingt mit einem wertschätzenden Blick auf sich selbst und andere und dem Erkennen und Erleben, was einem gut tut, welche gesunden und hilfreichen Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten im Leben zur Verfügung stehen.

Die Achtsamkeitspraxis hat sich als wirksames Training der Impulskontrolle und der Emotionsregulationsfähigkeit bewiesen.



„Ich konsumiere, also bin ich?“

Veränderungen des Konsums

Ein weiterer Aspekt, der die Praxis der Achtsamkeit für die Suchtprävention interessant macht, ist die Veränderung des Konsumverhaltens. Im spürbaren Kontakt mit dem eigenen Körper und den Sinnen entwickelt sich ein Verständnis dafür, was man konsumiert, woher Konsumgüter kommen und was der Konsum mit uns macht. Man lernt, automatisierte Gebrauchsmuster zu erkennen und stärkt somit die Fähigkeit, innezuhalten. Aus „der Lücke“ heraus, die zwischen Reiz und unmittelbarem Handlungsimpuls liegt, kann man zu mehr Selbstwirksamkeit kommen: nach und nach entstehen Bewusstsein und Selbstbestimmung im Umgang mit Konsumgütern und Genussmitteln.

Achtsamkeitspraxis ermöglicht es, Bedürfnisse und Konsummotive wahrzunehmen und Entscheidungen zugunsten anderer Lösungen zu treffen. Insgesamt kann ein bewusster sinnlich-körperlich-spürender Genuss zu einer

„Es besteht eindeutig ein Unterschied zwischen echter Freude, dem natürlichen Ausdruck von Wohlbefinden, und jener Euphorie und Hochstimmung, die durch eine vorübergehende Erregung der Sinne hervorgerufen wird.“

Ricard 2008, S.71

Entschleunigung des Alltags beitragen, Konsumgüter mehr wertzuschätzen und mit dem eigenen Körper selbstfürsorglicher und freundlicher umzugehen (update Fachstelle für Suchtprävention Caritas/Diakonie, Bonn, 2023).



Emotionale Sicherheit beim Üben

Traumaisensitive Achtsamkeitspraxis

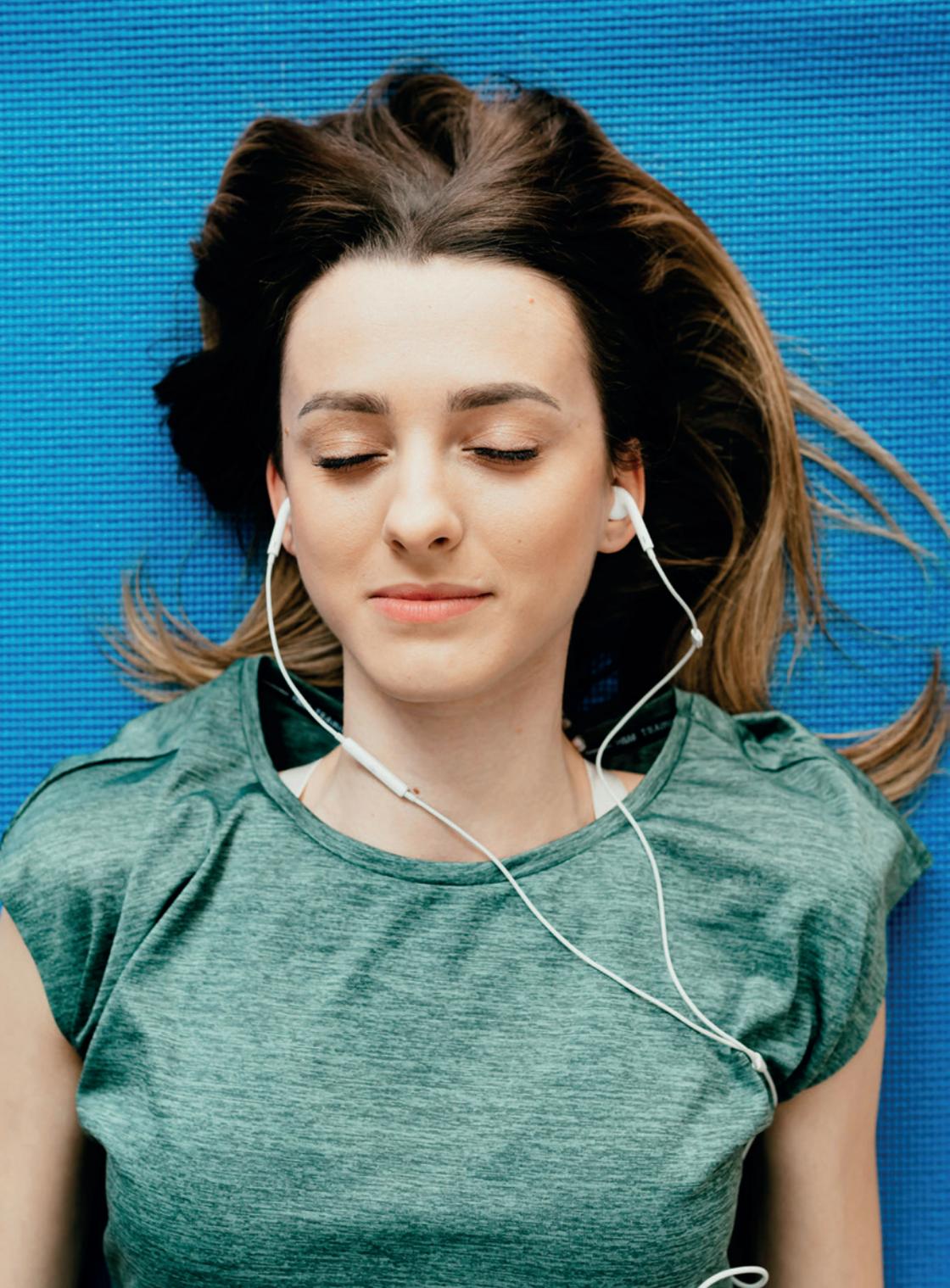
Achtsamkeitspraxis kann das Nervensystem regulieren und zu einem ausgeglichenen Zustand beitragen. Jedoch können bei Personen, die unter Traumafolgesymptomen leiden, auch unerwartete Reaktionen auftreten.

- Abwesenheit
- Rückzug
- Nervosität oder Herzrasen
- Zittern
- Übelkeit
- Unruhe
- Rastlosigkeit
- Verspannungen

Um dem vorzubeugen kann es hilfreich sein, die Füße auf dem Boden zu spüren und die Augen offen zu lassen, um sich zu orientieren. Man kann beim Üben auch einen schönen Stein in die Hand nehmen. Das sensorisch-körperliche Erleben unterstützt dabei, sich in der Gegenwart zu verankern und sicher zu fühlen. Freiwilligkeit beim Üben ist die wichtigste Voraussetzung, um die Übungen sensibel und sicher durchzuführen und anzuleiten. Reagieren Menschen mit Unwohlsein, kann eine regulierende Intervention, die Sicherheit in der Gegenwart vermittelt, stabilisierend wirken. Hierzu bedarf es einer erfahrenen, wohlwollenden Begleitperson. Darüber hinaus sollten Sie, wenn Sie eine Retraumatisierung vermuten, Vertrauenspersonen oder Eltern informieren und eventuell therapeutische Hilfe vermitteln.

Bei aller Achtsamkeitspraxis gilt die Faustregel: die übende Person entscheidet, was ihr guttut und was nicht.





Praxisteil

Achtsamkeit – eine im Menschen angelegte Fähigkeit – zu trainieren, stärkt unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Resilienz gegenüber süchtigen Verhaltensweisen.

Die folgenden kurzen Übungen der achtsamkeitsorientierten Suchtprävention sind eine Einladung:

- das, was ist, zunächst einmal anzunehmen
- uns selbst zu erforschen und besser zu verstehen
- Gefühle und Bedürfnisse frühzeitig zu erspüren
- Raum zwischen die inneren Vorgänge und unser Handeln zu bringen
- eine neugierige, offenherzige Haltung gegenüber dem Gewöhnlichen oder auch Unbequemen einzunehmen
- unsere Ressourcen zu erkennen und zu nutzen
- bewusster, selbstbestimmter und weniger von Impulsen dominiert zu konsumieren bzw. zu handeln.

Die Übungen laden im Sinne einer achtsamkeitsbasierten Suchtprävention und unter Berücksichtigung der traumasensiblen Hinweise zum Experimentieren ein: für sich selbst und mit Kindern, Jugendlichen wie auch Erwachsenen.

Bitte beachten Sie die Hinweise zur emotionalen Sicherheit und zum traumasensiblen Üben auf Seite 20/21.

Atemanker

abends vor dem Einschlafen,
morgens nach dem Aufwachen oder
einfach in einer Pause

„Wo im Körper kannst Du gerade Deinen Atem spüren (Nase, Bauch, Brust)? Diese Stelle ist heute Dein Atemanker: Bei der nächsten Ausatmung lasse alle Luft lang und tief ausströmen und spüre anschließend, wie die Einatmung ganz von selbst kommt. Beobachte eine Weile wie die natürliche Atmung kommt und geht... wie eine Welle, die sanft Deinen Körper bewegt. Falls es Dir schwerfällt, die Aufmerksamkeit auf dem Atem ruhen zu lassen, genügt auch nur dieser eine Atemzug, den Du JETZT spürst.“

jederzeit

**Ich höre, sehe,
spüre...**

„Richte deine „Antennen“ immer wieder mal auf Deine Sinneswahrnehmung aus – welche Geräusche hörst Du? Was siehst Du? Was spürst Du im Körper? Benenne innerlich je drei Dinge, die Du gerade hörst, siehst und spürst. Nimm zum Abschluss einen tiefen Atemzug oder reck und streck Dich.“

Selbstfreundlichkeit

in stressigen Momenten oder wenn
Du emotional aufgewühlt bist

„Wie fühlst Du Dich gerade? Welche Körperempfindungen nimmst Du wahr? Sage Dir: „Das, was ich gerade erlebe, ist menschlich! Andere fühlen sich auch manchmal so.“ Entscheide Dich, freundlich mit Dir selbst umzugehen, so wie mit einer guten Freundin oder einem guten Freund. Sage dir selbst: „ich bin okay, so wie ich bin!“ oder schenke Dir ein inneres wohlwollendes Lächeln.“

jederzeit

Kraftquellen

Was macht Dich glücklich? Was gibt Dir Kraft? Was kannst Du besonders gut? Welche „Tankstellen“ hast Du: Orte oder Personen, bei denen Du seelisch auftanken kannst, Dich wohl und verbunden fühlst? Mache eine Liste und spüre bei allem, was Du notierst, wie es sich anfühlt. Lass diese guten Gefühle genüsslich im Herzen und im Körper ankommen.

Atmen und strecken

jederzeit

„Diese Übung kannst Du im Sitzen oder Stehen durchführen. Atme einmal tief ein und aus. Streck Dich beim Einatmen, strecke die Arme nach oben oder zur Seite und lasse die Arme beim Ausatmen wieder sinken. Spüre kurz nach. Du kannst auch erstmal einen Arm beim Einatmen nach oben oder zur Seite strecken und beim Ausatmen sinken lassen. Bemerkest Du einen Unterschied zu vorher? Fühlt sich der eine Arm anders an als der andere? Wiederhole diese Übung gerne ein paarmal.



Literatur

- Arnaud, Nicolas et al.: „Achtsamkeitsorientierte Ansätze der Suchtprävention und-therapie bei Kindern und Jugendlichen“. In: SUCHT, Jahrgang 68, Heft 116, 2022,
<https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000743>, abgerufen am 14.10.2024
- Beiglböck, Wolfgang Mayr, Maria/Waigmann-Pözl, Sandra: „Achtsamkeitsbasierte Verfahren in der Suchtbehandlung“. In: rausch – Wiener Zeitschrift für Suchttherapie. 4. 298-305. Wien 2013
- Bühler, Anneke/Heppekausen, Kathrin: „Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland: Grundlagen und kommentierte Übersicht“. Köln 2005
- Bühler, Anneke/Thrul, Johannes/Gomes de Matos, Elena: „Expertise zur Suchtprävention 2020“. Köln 2020
- Gaschler, Frank und Gundi: „Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum.“ München 2007
- Kaba-Schönstein, Lotte: **Gesundheitsförderung 1: Grundlagen**. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Köln 2018, <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i033-1.0> , abgerufen am 15.10.2024
- Kabat-Zinn, John: „Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben“. München 2013
- Marks, Stephan: „Scham – die tabuisierte Emotion“. Ostfildern 2021
- Ricard, Matthieu: „Glück“. München 2007
- Rosenberg, Marshall B.: **Literatur zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK)**
- Shadur, Julia/Lejuez, Carl: **Adolescent Substance Use and Comorbid Psychopathology Emotion Regulation Deficits as a Transdiagnostic Risk Factor**. In: Curr Addict Rep.2 (4), 354-363
- Shanker, Stuart: „Das überreizte Kind“. München 2016
- Thich Nath Hanh: **Das Wunder der Achtsamkeit: Einführung in die Meditation**. Theseus 2009
- Treleaven, David: „Traumasensitive Achtsamkeit“. Freiburg 2018
- update Fachstelle für Suchtprävention – ambulante Suchthilfe Bonn Caritas/Diakonie: „Amsel Achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Suchtprävention in der Schule. Eine Handreichung mit Methoden für die Praxis“. Bonn 2023
- Weiss, Halko/Harrer, Michael: „Achtsamkeit in der Psychotherapie. Verändern durch ‚Nicht- Verändern-Wollen‘ – ein Paradigmenwechsel?“ In: Psychotherapeutenjournal 1/2010. München 2010
- Werner, Kelly/Gross, James 2010 zit.n.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS): „Suchtprävention in der Heimerziehung“, S.17. Hamm 2017





Sucht hat immer eine Geschichte

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

Eine gemeinsame Initiative von:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e.V. NRW sowie den Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Impressum

Herausgeber

Landesfachstelle Prävention
der Suchtkooperation NRW
ginko Stiftung für Prävention
Kaiserstr. 90
45468 Mülheim an der Ruhr

Redaktion

Jasmin Friedrich, update Fachstelle für Suchtprävention Bonn (Caritas/Diakonie)
Tina Kolonko, ginko Stiftung für Prävention
Ruth Ndouop-Kalajian, ginko Stiftung für Prävention

Design

MANXDESIGN GmbH, Essen

Layout + Satz

media-grafixx, Neukirchen-Vluyn

Druck

Scholz-Druck und Medienservice, Dortmund

© ginko Stiftung für Prävention, Oktober 2024



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

www.suchtgeschichte.nrw.de