



EDITORIAL



Sehr geehrter Leser*Innen,

im April 2019 konnte unsere Suchtberatungs- und Präventionsstelle in Potsdam ihr 2-jähriges Jubiläum feiern. Dabei konnten unsere Mitarbeiterinnen eine eindrucksvolle Bilanz ziehen:

- Die Zahl der Beratungsklient*Innen konnte in 2018 gegenüber dem Vorjahr um fast 62% auf nunmehr 338 Personen gesteigert werden. Ein großer Teil der Betroffenen konnten über die Einzelberatung hinaus auch zur Teilnahme an unseren Gruppenangeboten motiviert werden. Außerdem konnten wir 129 Betroffene erfolgreich in weitere Behandlungsmaßnahmen vermitteln;
- In 2018 haben über 214.000 Personen unsere Online-Selbsthilfefprogramme für Alkoholprobleme, Raucherentwöhnung und pathologisches Glücksspiel besucht. Über 130.000 Personen haben dabei einen Selbsttest durchgeführt, der bei über 89% der Betroffenen einen Änderungsbedarf anzeigte. 2.611 Personen haben daraufhin mit den Programmen begonnen;
- Wir konnten in 2018 mit einer systematischen Schulung der Mitarbeiter*Innen in der Zollverwaltung und im Jobcenter Potsdam beginnen. Weitere Betriebe werden dieses Jahr folgen.

Es freut mich, dass wir dadurch zeigen konnten, dass wir als Klinik nicht nur auf die Zuweisung von chronisch Kranken warten, sondern dass es uns gelungen ist, in der Landeshauptstadt Potsdam einen wichtigen Akzent für Suchtprävention und Frühintervention bei Suchtproblemen zu setzen.

In diesem Jahr werden wir unser Engagement durch eine Beteiligung an der Ausbildung von kollegialen innerbetrieblichen Suchtkrankenhelfern durch die Suchtakademie Berlin-Brandenburg fortsetzen.

Ihr Johannes Lindenmeyer



J. Lindenmeyer

Hintergrund

Seit über 10 Jahren wird das von Johannes Lindenmeyer und Simone Rost entwickelte Präventionsprogramm „Lieber schlau als blau – für Jugendliche“ an Brandenburgischen Schulen durch die überregionale Suchtpräventionsstelle der salus klinik Lindow durchgeführt. Über 3.000 Schüler haben bislang erfolgreich daran teilgenommen. Ausgehend von der Tatsache, dass Alkohol immer noch die verbreitetste und gefährlichste Droge unter Jugendlichen darstellt, weil es im Durchschnitt leider bis zum 23. Lebensjahr dauert, bis junge Erwachsene sich einen risikoarmen Trinkstil angewöhnt haben, versucht „Lieber schlau als blau“ diesen Lernprozess gezielt zu beschleunigen. Unter anderem machen dabei Jugendliche im Rahmen eines abgesicherten Trinkexperiments die ganz konkrete Erfahrung, dass nur eine kleine Menge Alkohol von max. 2 Gläsern eine angenehme Wirkung hat, diese aber bei mehr Alkohol nicht mehr steigt, sondern bereits erste negative Effekte eintreten. Auf dieser Grundlage formulieren die Teilnehmer*Innen dann persönliche Ziele, wieviel Alkohol sie künftig maximal bei einer Gelegenheit trinken werden.

DER SKANDAL VOM SCHLAUEN TRINKEN

Durch einen reißerischen Artikel „Saufen im Unterricht auf Staatskosten“ in der BILD-Zeitung entstand ein riesiger Medienwirbel um unser seit über 10 Jahren im Auftrag der Landesregierung Brandenburg erfolgreich durchgeführtes Alkoholpräventionsprogramm „Lieber schlau als blau“. Wir schildern den Hintergrund und den Verlauf der Ereignisse, die zeigen, wie mühsam es manchmal ist, mit Argumenten für eine moderne und effektive Suchtprävention gegenüber Vorurteilen und Interessenskonflikten zu überzeugen. Wir danken der Trockenpresse (Berlin) für die freundliche Genehmigung des Abdrucks einer überarbeiteten Version des ursprünglich dort veröffentlichten Artikels.

Tatsache ist, dass nur Jugendliche an dem Trinkexperiment mitmachen dürfen, die bereits Alkohol trinken, dass sie das auch nur mit Zustimmung ihrer Eltern dürfen und dass das Trinkexperiment natürlich niemals innerhalb einer Schule durchgeführt wird. Jugendliche, die bislang keinen Alkohol trinken, werden als Trendsetter einer zunehmenden Gesundheitsorientierung positiv hervorgehoben, sie werden in ihrer Abgrenzung zur einer trinkenden Mehrheit unterstützt. Schließlich werden die Lehrkräfte bei der Durchführung durch den Mitarbeiter unserer Präventionsstelle Carsten Schroeder unterstützt bzw. besuchen vorab eine 1-tägige Schulung. Das Manual von „Lieber schlau als blau – für Jugendliche“ ist 2012 im Beltz Verlag erschienen, damit kann sich jedermann über die Einzelheiten des Programms informieren. Die Wirksamkeit von „Lieber schlau als blau“ wurde in einer großen sog. kontrollierten Studie mit über 700 Schüler*Innen durch das renommierte

Institut für Therapieforchung (IFT-Nord) unter Leitung von Prof. Rainer Hanewinkel überprüft und in der angesehenen Fachzeitschrift SUCHT 2014 veröffentlicht. Dabei zeigte sich, dass die Programmteilnehmer 3 und 6 Monate später signifikant seltener und wenn dann signifikant weniger Alkohol tranken als Schüler*Innen der Kontrollgruppe, die an dem Präventionsprogramm nicht teilgenommen hatten. Weil nur ganz wenige Präventionsprogramme eine solche Wirksamkeit wissenschaftlich nachweisen konnten, ist „Lieber schlau als blau“ seither in Fachkreisen besonders anerkannt.

Der Anlass

Eine Schule in Templin hat am 18.02.2019 eine Elternversammlung durchgeführt, in der „Lieber schlau als blau“ durch Carsten Schroeder, unserer vom Land Brandenburg geförderten überregionalen Präventionsstelle, vorgestellt wurde und die Eltern gefragt wurden, ob das Programm in



ihrer Klasse durchgeführt werden soll. Als dies bejaht wurde, bekamen alle Eltern ein Blatt, in dem sie schriftlich dokumentieren sollten, ob ihr Kind daran teilnehmen soll und falls ja, wieviel Alkohol es dabei im Rahmen des Trinkexperiments maximal trinken darf. Eine Mutter, die nicht bei der Elternversammlung zugegen war, bekam das Blatt in die Hand. Anstatt sich an die Schule oder unsere Präventionsstelle zu wenden, informierte sie sofort die Lokalzeitung Nordkurier, die wiederum die BILD Zeitung auf den Plan rief.

Der Artikel der BILD-Zeitung

Am 21.02.1019 erschien sowohl in der BILD-Zeitung als auch in der BZ in Berlin jeweils ein reißerischer, halbseitiger Artikel „Eltern sind entsetzt: Schüler sollen in der Schule Saufen lernen“ von Chefreporter Michael Sauerbier (kein Witz!). Darin wurde behauptet, Jugendliche sollten bis zu 0,8 Liter Wein unter Aufsicht trinken, auch wenn sie bislang nie getrunken haben. Dazu wurde dann verbreitet, dass die DAK als Krankenkasse das Programm ablehne: „Kinder sind keine Versuchskaninchen“, man habe schließlich ein eigenes Präventionsprogramm „Lieber bunt statt blau“. Der DAK-Pressesprecher musste hinterher zugeben, „Lieber schlau als blau“ gar nicht zu kennen, er habe nur verhindern wollen, dass das eigene Präventionsprogramm "Lieber bunt statt blau" (hier malen Jugendliche bunte Bilder gegen den Alkohol) mit unserem Programm verwechselt würde, ein klassischer Interessenskonflikt. Außerdem kam noch die CDU-Landtagsabgeordnete Roswita Schier CDU zu Wort: „das ist ja krank“. Auch sie hatte ebenfalls vorab noch nie von „Lieber schlau als blau“ gehört. Wie üblich lief dann den ganzen Tag über diese Meldung über die Monitore der Berliner U-Bahn-Haltestellen, außerdem wurde der Artikel auf den Plakaten der Verkaufsstellen

der BILD-Zeitung angepriesen. Am Vortag war noch der BILD-Reporter Sauerbier in eine Pressekonferenz des brandenburgischen Gesundheitsministeriums zur Krebsvorsorge geplatzt und hatte den Staatssekretär mit dem „Skandal“ konfrontiert, in Brandenburg würden Jugendliche auf Staatskosten zum Alkoholtrinken animiert.

Der Medienwirbel

Noch am selben Tag wurde der Inhalt des BILD-Artikels auf den Onlineseiten der Tagespresse in ganz Deutschland und Österreich verbreitet. Die seriöseren Organe nahmen allerdings vorab Kontakt zu uns auf. Die Artikel wurden dadurch von Stunde zu Stunde seriöser und nachdenklicher, am Ende berichteten sie von einem Sturm im Wasserglas und stellten die Sinnhaftigkeit und wissenschaftliche Fundierung des Programms in den Vordergrund (nachzulesen unter www.salus-lindow.de/aktuelles). Auch die BILD-Zeitung hat 2 Tage später einen sehr gemäßigten Artikel in ihrer überregionalen Ausgabe gebracht, in dem einer der bedeutendsten Suchtexperten und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie, Prof. Rainer Thomasius, „Lieber schlau als blau“ ausdrücklich verteidigt hat. Dem BILD-Reporter Sauerbier war nunmehr ein weiterer Autor, offenbar als Aufpasser, zur Seite gestellt worden.

Dann meldeten sich die Rundfunkanstalten und wir konnten die Fakten in zahlreichen Interviews richtig stellen. Schließlich gaben sich die Fernsehsender in Lindow die Klinke, auch hier wurde nach einem anfänglichen Aufreißer (Straßeninterviews, bei denen Schülern vorgeschlagen wurde, Alkohol zu trinken) zunehmend seriös berichtet. Ein kleines Highlight war der Auftritt von Prof. Lindenmeyer im Frühstückfernsehen von SAT1, wo eine vorab

sehr aufgebrachte Moderatorin nach wenigen Minuten ganz nachdenklich wurde (anzusehen unter www.salus-lindow.de/aktuelles). Und als wir schon dachten, dass endlich alles vorbei ist, kam dann der internationale Durchbruch durch einen englischen Beitrag der Deutschen Welle. Neben dem Brüsseler Sender EURONEWS (er sendet in alle EU-Länder) starteten dann die russischen Fernsehsender durch. Von ihnen konnten manche nicht so richtig verstehen, warum die Schüler nur so wenig trinken sollten, andere verbreiteten auf ihren Onlineseiten die gezielte Falschmeldung, wir würden allen Schüler*Innen raten, Alkohol zu trinken. Nun hatten also auch noch die russischen Trolle ihre Freude an den blöden Deutschen.

Das schlaue Blaue Kreuz

Und zu guter Letzt meldet sich das schlaue Blaue Kreuz zu Wort. Alles hatte sich gelegt, die Medien waren längst weitergezogen, da erschien dann 3 Wochen später am 18.03.2019

Jugendlichen, wie das richtig geht. Die Gesellschaft fürchtet sich jeweils vor neuen Drogen und übersieht geflissentlich, dass Alkoholexzesse das gefährlichste Risiko für tödliche Unfälle, sexuelle Übergriffe oder körperliche Gewalt unter Jugendlichen darstellen. Es werden zielgerichtet jene Präventionsansätze, wie Aufklärung und Plakataktionen etc. gefördert, die nachweislich am wenigsten bewirken, während effektive Verhältnisprävention wie Einschränkung des Alkoholverkaufs und v.a. eine drastische Preiserhöhung systematisch durch die Alkohollobby blockiert werden. Jugendlichen wird der Alkohol bis zu einem bestimmten Alter sinnvoller Weise verboten, aber ab dem 16. Lebensjahr sind sie sich vollkommen selbst überlassen im Umgang mit Alkohol. Und wenn dann ein Präventionsprogramm wie „Lieber schlau als blau“ die Erkenntnisse der Psychologie des Jugendalters systematisch umsetzt, Jugendliche am eigenen Leib lebenswichtige Lernerfahrungen mit Alkohol machen lässt und auch

noch nachweisen kann, dass sie dadurch tatsächlich einen risikoarmen Umgang mit Alkohol erlernen, dann wird man vornehmlich von denen an die Wand genagelt, die ihr Geld für Präventionsansätze bekommen, deren fehlenden Wirksamkeitsnachweis sie durch grundsätzliche Zweifel an der Wissenschaft locker wegdiskutieren. Die Alkoholindustrie kann sich über so viel Einfalt nur ins Fäustchen lachen. Umso erfreulicher ist es, dass sich die



eine Presseerklärung vom Blauen Kreuz Deutschland: Man stehe dem Trinkexperiment „Lieber schlau als blau“ kritisch gegenüber. Jugendliche könnten dadurch zum Trinken verleitet werden, ihr Suchtgedächtnis könnte ausgelöst werden, Lehrer seien für Suchtprävention nicht qualifiziert und die Schule kein geeigneter Ort für Suchtprävention. V.a. aber wurde darauf hingewiesen, dass man doch ein eigenes Präventionsprogramm blu:prevent habe. Wieder ein klassischer Fall eines Interessenskonfliktes.

Was bleibt?

Wir leben hierzulande leider unverändert in einer gestörten Trinkkultur. 85% der Erwachsenen trinken regelmäßig Alkohol, aber keiner zeigt

beiden beteiligten brandenburgischen Ministerien nach gründlicher Erörterung schließlich dazu durchringen konnten, weiterhin die Durchführung von "Lieber schlau als blau" an Schulen zu ermöglichen.

STICHWORT KREATIVTISCH:**WAS MACHEN SIE DENN DA, SCHWESTER SANDRA?**

Ein Interview von Reto Cina

Name: Sandra Brusch

Funktion: Betreuerin des Kreativtisches und Krankenschwester

In der Klinik seit: 2001

Was ist das, der „Kreativtisch“?

Der Kreativtisch ist ein Angebot für alle Patient*Innen zu Beginn der Therapie, denen es schwer fällt, in einem für sie neuen Umfeld klarzukommen. Zu diesem Zeitpunkt kennen die meisten Patient*Innen noch niemanden im Haus, einigen fällt es aufgrund ihrer Persönlichkeit und/oder Erkrankung sehr schwer, mit anderen in Kontakt zu treten, obschon dies für den Genesungsprozess und das Wohlfühlen in der Klinik hilfreich wäre. Gerade die Patient*Innen unserer Psychosomatikabteilung profitieren von diesem Angebot, da hier zu Behandlungsbeginn keine festen Gruppenzuordnungen bestehen.

Was passiert am Kreativtisch?

Am Kreativtisch kommt es zu einem interaktiven „Interessen entdecken“. Im Miteinander darf jeder in seinem Rhythmus Ideen entwickeln. Anfänglich kann es vorkommen, dass Patient*Innen erstmal nur beobachten, andere möchten aber auch gleich loslegen. Als ideales Medium hat sich Wolle erwiesen. Die Einsatzmöglichkeiten (Weben, Filzen, Stricken, Häkeln...) sind



unendlich und gerade mit Naturwolle zu arbeiten ist auch ein Erlebnis, dass alle Sinne ansprechen kann. Im Verlauf der Therapie lassen sich Patient*Innen erfahrungsgemäß immer mehr auf den kreativen Prozess ein, so dass auch wahre Kunstwerke entstehen können. Ich habe dabei eine rein moderierende Rolle. Die Patient*Innen unterstützen sich gegenseitig, so dass eine positive Gruppendynamik entsteht.

Wie ergeht es Ihnen bei dieser Arbeit?

Der Kreativtisch wird gerne angenommen, so dass Patient*Innen bereits motiviert an der Gruppe teilnehmen. Ich freue mich, wenn dann eine familiäre Atmosphäre entsteht, bei der Patient*Innen sich zunehmend entspannen können. Zudem kann ich eine meiner liebsten Freizeitbeschäftigungen, nämlich die Handarbeit, in meine Arbeit integrieren, so dass ich

täglich auf den Wecker angewiesen bin, der das Ende der Therapiezeit ankündigt. Am meisten aber freut mich, wenn Patient*Innen beim Kreativtisch ihre eigenen kreativen Möglichkeiten (wieder-)entdecken und diese in den Alltag nach dem hiesigen Klinikaufenthalt einbauen, wie dies Patient*Innen in Dankeskarten immer wieder mal beschreiben.

**IHRE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG****Öffentliche Vorträge rund um das Thema Sucht in Potsdam**

Konferenzraum F 113 im Klinikum E. v. Bergmann | Charlottenstr. 72 | 14467 Potsdam

09.09.19 #medialebenswelt_wenn social media den alltag bestimmt | 18:00 Uhr

14.10.19 Gesundheit ist mehr als ein Apfel am Tag -warum Psychohygiene so wichtig ist | 18:00 Uhr

11.11.19 Selbsthilfegruppen – Miteinander! | 18:00 Uhr

09.12.19 „Das Rauchen aufgeben - wie geht das?“ | 18:00 Uhr

Kostenfrei & ohne Anmeldung

Weitere öffentliche Infoveranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage: www.salusambulanz-potsdam.de

Vortragsreihe der salus ambulanz Potsdam | Tel.: 03331-887 104 911 | www.salusambulanz-potsdam.de



NEUE PUBLIKATIONEN AUS DER SALUS KLINIK LINDOW:



Rinck, M., Wiers, R., Becker, E., & Lindenmeyer, J. (2018). Relapse Prevention in Abstinent Alcoholics by Cognitive Bias Modification: Clinical Effects of Combining Approach Bias Modification and Attention Bias Modification. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86 (12), 1005-1016.

An insgesamt 1.405 Alkoholabhängigen in stationärer Behandlung in der salus klinik Lindow wurde in einer randomisiert-kontrollierten Studie (2x4 Faktoren-Design) untersucht, ob die Effekte des erfolgreichen Joystick-Trainings (Annäherungs-Vermeidungstraining) durch eine Kombination mit einem PC-basierten Aufmerksamkeits-training (Weglenken der Aufmerksamkeit von alkoholspezifischen Stimuli) nochmals gesteigert werden können. Tatsächlich zeigten alle Trainingsvarianten in der 1-Jahreskatamnese signifikant geringere Rückfallquoten als die Kontrollbedingungen. Allerdings zeigte die Kombination von Annäherungs-Vermeidungstraining und Aufmerksamkeits-training keine überlegene Wirksamkeit im Vergleich zu beiden Einzeltrainings.



Lindenmeyer, J. & Mühlig, S. (2019). *THERAPIE-TOOLS – Alkohol- und Tabakabhängigkeit*. Beltz: Weinheim.

In der erfolgreichen Reihe Therapie-Tools haben die Autoren einen Band mit zahlreichen, in der Praxis bewährten Arbeitsbögen, Diagrammen und Informationsblättern zur Unterstützung der Behandlung von Alkoholabhängigkeit und zur Raucherentwöhnung verfasst. Die Materialien dienen zur Diagnostik und Anamneseerhebung, zur Motivierung und Veränderungsentscheidung, der Entwicklung persönlicher Therapieziele, der Therapiedurchführung und der Rückfallprävention. Zu jedem Arbeitsbogen werden konkrete Hinweise für den Einsatz in der Behandlung gegeben, einschließlich Formulierungsvorschlägen in wörtlicher Rede für den Therapeuten gegenüber dem Patienten. Insgesamt werden Patienten durch die Materialien dazu angehalten, zwischen den Therapiestunden aktiv an ihrer Veränderung zu arbeiten.



Beginn im September 2019



Schünemann, O., Lindenmeyer, J., & Heinrichs, N. (2018). Effekte einer suchtspezifischen Partnerschaftsintervention in einer stationären Entwöhnungsbehandlung. *Verhaltenstherapie* 28 (4), 212-221.

Anhand der zwischen 2009 und 2014 in der salus klinik Lindow stationär behandelten Alkoholabhängigen (N=1.843), die in fester Partnerschaft lebten, wurde untersucht, ob sich die freiwillige Teilnahme an unserem mehrtägigen Partnerseminar günstig auf die Partnerschaftsqualität aus Sicht der Patienten zum Therapieende auswirkt. Dabei zeigte sich sowohl bei Teilnehmern wie Nichtteilnehmern eine signifikante Verbesserung der durch die Patienten subjektiv wahrgenommene Partnerschaftsqualität unabhängig davon, ob sie am Partnerseminar teilgenommen haben oder nicht. Offenbleiben muss, ob das Partnerseminar tatsächlich keinen zusätzlichen Effekt auf die Partnerschaftsqualität hatte, oder ob es sich um eine unrealistische Einschätzung der Partnerschaftsqualität durch die Patienten handelte.



Lindenmeyer, J. (2018). Behavioral Couple Therapy for Alcohol and Drug Abuse (BCT). In K. von Sydow & U. Borst (Hrsg.), *Systemische Therapie in der Praxis*. Weinheim: Beltz (S. 810-816).

Das Kapitel in dem umfangreichen Standardwerk zur Systemischen Therapie stellt das ursprünglich von O'Farrell 1984 für die Behandlung von Alkoholabhängigen entwickelte verhaltenstherapeutische Paartherapiekonzept BCT vor. BCT stellt mittlerweile eines der am besten evaluierten Therapieverfahren bei Substanzabhängigen dar und wird weltweit in jeder Leitlinie als Therapieverfahren der ersten Wahl empfohlen. Zunächst werden die einzelnen Therapiebausteine von BCT beschrieben und an einem Fallbeispiel vertieft. Anschließend wird auf kritische Knackpunkte bei der Umsetzung in der Praxis hierzulande hingewiesen und konkrete Tipps für häufige Probleme in der Paarbehandlung bei Suchtkranken gegeben.

IMPRESSUM

Herausgeber:
salus klinik Lindow
Straße nach Gühlen 10, 16835 Lindow

Redaktion:
Prof. Dr. Johannes Lindenmeyer

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Prof. Dr. Johannes Lindenmeyer,
Reto Cina, Angela Fielitz

Bilder:
Privat, shutterstock.com, thinkstock.de

Herstellungsleitung:
Sandra Fisch, salus klinik GmbH

Druck & Versand:
Druckhaus Süd GmbH, 50968 Köln
www.druckhaus-sued.de

„Kollegiale Berater*Innen in der betrieblichen Suchtprävention“

In Unternehmen und Verwaltungen haben „Kollegiale Berater*Innen“ eine „Wegweiserfunktion“: Sie bieten Mitarbeiter*Innen Informationen über Suchtprobleme und entsprechende Beratungsangebote, mindern Ängste vor etwaigen therapeutischen Maßnahmen und erleichtern den Kontakt zur professionellen Suchthilfe. „Kollegiale Berater*Innen“ benötigen Kenntnisse über Suchtmittelabhängigkeiten und das regionale Beratungs- und Behandlungsangebot sowie soziale und kommunikative Kompetenzen. Die 6-monatige Fortbildung zielt deshalb auf Informationsvermittlung, persönliche Entwicklung und Integration von Theorie und Praxis.

Weitere Infos finden Sie unter: www.suchtakademie.de

Die nächste Fortbildung findet im Zeitraum von **September 2019 bis März 2020** statt.

Die Anmeldung erfolgt über Herrn Dipl.-Psych. S. Drüge, Suchtakademie Berlin-Brandenburg, Tel.: 030/ 92 126 330
Mail: kontakt@suchtakademie.de

SUCHTAKADEMIE
Berlin - Brandenburg