

@ Newsletter „Suchtprävention im Kreis Gütersloh“



Ausgabe Mai 2022

Sollte diese Mail nicht korrekt angezeigt werden, erhalten Sie den Newsletter [hier](#) als PDF.

Liebe Multiplikator*innen der Suchtvorbeugung,

endlich ist der Frühling da und nicht nur die Natur ist aus dem Winterschlaf erwacht. Wir freuen uns, dass Präsenzveranstaltungen wieder leichter möglich sind! Daher können wir Ihnen nun die ersten Fortbildungstermine für Multiplikatoren:innen nennen. Und das erste Angebot (Methodenschulung „WhatsOn“ am 20.05.2022) ist bereits ausgebucht. Weitere Termine und Schulungsangebote für das laufende Jahr folgen in den nächsten Ausgaben.

Weiterhin wollen wir aber auch an unseren erfolgreichen digitalen Angeboten festhalten. Dazu gehört u.a. der Podcast „UNabhängig“: In der dritten Staffel steht nun eine neue Folge online zur Verfügung und weitere Folgen bzw. Themen sind in Planung.

Ihr Team der Caritas Fachstelle für Suchtvorbeugung im Kreis Gütersloh
Svenja Karweger & Lars Riemeier

Neue Podcast-Folge: #19 – Konsumveränderung oder doch nicht? – Umgang mit Ambivalenz

Kennen wir das nicht alle von uns selbst? - Wir können uns einfach nicht für eine



Sache entscheiden, weil sowohl die eine Seite attraktiv ist und gleichzeitig auch die andere Seite. Menschen mit einem riskanten oder abhängigen Konsum erleben das oft auch. Das kann dann ein Grund sein, warum wir bei ihnen keine Verhaltensänderung (Abstinenz oder Konsumreduktion) erleben. Und das ist ein völlig normales Phänomen wenn es um Veränderung geht. Wie wir als Kontaktpersonen damit umgehen, ist ein Thema des zweiten Fachstellen-Selbstgesprächs. Des Weiteren stellt sich in dieser Folge Svenja Karweger als neu Stimme in der Fachstelle und damit im Podcast vor.

[Hier](#) geht es zum Podcast auf unserer Webseite. Oder gehen Sie direkt zur Folge bei [Spotify](#), [Amazon Music](#) und anderen Podcast-Plattformen. Außerdem finden sich ausgewählte Podcastfolgen weiterhin auch auf dem [Youtube-Kanal des](#)

Methodenschulung „Cannabisprävention“ am 30.05.2022



Cannabis ist die illegale Droge Nr.1 in Deutschland! Rund ein Drittel aller Jugendlichen und jungen Erwachsenen machen irgendwann einmal Erfahrungen mit dieser Substanz. Dabei gilt Cannabis zum einen unter Experten längst nicht mehr als „weiche“ Droge und zum anderen führt die Gesellschaft seit einiger Zeit eine Legalisierungsdebatte. Für Konsumenten ist es jedoch eindeutig – Cannabis ist viel ungefährlicher als manche andere Gesellschaftsdroge. Was ist nun

richtig? Welche Risiken hat der Cannabiskonsum? Wann ist man besonders gefährdet? Wie sieht es rechtlich aus? Was steckt in der Substanz alles drin?

Innerhalb der Fortbildungen werden erprobte Methoden zur Cannabisprävention präsentiert, die Sie zeitnah und „eins zu eins“ mit Jugendlichen in Schule oder Jugendarbeit durchgeführt werden können. Die vorgestellten Methoden sind innerhalb des Methodenkoffers „Stark statt breit“ kompakt zusammengeführt. Der Methodenkoffer kann im Anschluss kostenfrei ausgeliehen werden.

Die Methodenschulung findet am Montag, 30.05.2022 von 10:00 bis 16:00 Uhr in Rheda-Wiedenbrück statt, richtet sich an pädagogische Fachkräfte und ist für diese kostenfrei. Weitere Infos finden Sie in unserem [Terminkalender](#). **Anmeldungen bis zum 24.05.2022** per E-Mail an praevention@caritas-guetersloh.de.

Yoga und Selbstfürsorge für helfende Berufe ab 08.06.2022



Prävention ist eine Kerntätigkeit in helfenden Berufen. Jedoch kommt die Selbstfürsorge oft zu kurz. Mit Körperübungen, Atemschulung, Entspannungstechniken und Meditation bietet Yoga viele Möglichkeiten die eigene körperliche wie geistig-emotionale Balance (wieder) zu finden. Und Fertigkeiten und Fähigkeiten, die ich selber sicher beherrsche, kann ich auch leichter an meine beruflichen Zielgruppe weitergeben.

Die Reihe besteht aus zunächst vier Terminen und richtet sich an Menschen in helfenden Berufen im Kreisgebiet mit und ohne Yoga-Erfahrung. Es geht los am Mittwoch, 08.06.2022 und ist für diese Zielgruppen kostenfrei. Ein Fortsetzung (außerhalb der Ferienzeit ist geplant aber nicht verpflichtend). Weitere Infos finden Sie in unserem [Terminkalender](#). **Anmeldungen bis zum 01.06.22** per E-Mail an praevention@caritas-guetersloh.de.

Motivierende Gesprächsführung mit konsumierenden Menschen – 3tägige MOVE-Schulung ab 08.09.2022



Wer sich jetzt durch unsere aktuelle Podcastfolge (und Folge 14) angesprochen fühlt, für diejenigen hätten wir hier noch etwas: (Junge) Konsumenten von Alkohol, Medien oder illegalen Drogen definieren sich in der Regel nicht als suchtgefährdet, solange keine schwerwiegenden Folgeprobleme aufgetreten sind. Sie nutzen freiwillig kaum die bestehenden institutionellen Beratungsangebote. Das Konzept der Motivierenden Kurzintervention bietet ein Instrumentarium wie ein stabile Motivation zu Verhaltensänderung initiiert und begleitet werden kann.

MOVE ist ein evaluiertes und etabliertes Fortbildungsangebot für professionelle Kontaktpersonen von riskant konsumierenden (jungen) Menschen. Das dreitägige Fortbildungsangebot startet am Mittwoch, 08.09.2022 in Rheda-Wiedenbrück und kostet pro Person 50€. Die weiteren Termine finden am 15.09.2022 und 22.09.2022 statt. Weitere Infos finden Sie in unserem [Terminkalender](#). **Anmeldungen bis zum 31.08.2022** per E-Mail an praevention@caritas-quetersloh.de.

Starke Kinder sind gute FREUNDE – 3tägige FREUNDE- Fortbildung ab 17.11.2022



Johnny Mauser, Franz von Hahn und der dicke Waldemar - die Helden von Helme Heines Kinderbüchern – sind zwar vollkommen unterschiedlich, dennoch sind sie wirklich gute FREUNDE. Sie bestehen gemeinsam viele schwierige Abenteuer. Dabei hilft ihnen ihre Freundschaft, aber auch die Vielzahl an Fähigkeiten und Stärken, die jeder von ihnen mitbringt. Damit sind sie die Paten des gleichnamigen Präventionsprogramms für Kindertageseinrichtungen.

Das FREUNDE-Programm will Lebenskompetenzen bei Kindern umfassend stärken und sie damit u.a. vor einer späteren Suchtkarriere schützen. Kinder deren soziale und personale Kompetenzen erkannt und gestärkt werden und die auf soziale Ressourcen zurückgreifen können, lernen eine Vielfalt an Verhaltensweisen, die es ihnen ermöglichen konstruktiv mit schwierigen Alltagssituationen umzugehen und aktuelle Lebensanforderungen zu meistern.

Das dreitägige Fortbildungsangebot für pädagogische Fachkräfte in der Kindertageseinrichtungen startet am Mittwoch, 17.11.2022 in Rheda-Wiedenbrück und wird dann am 24.11.2022 und am 12.01.2023 fortgesetzt. Die Teilnahme kostet pro Person 50€. Weitere Infos finden Sie in unserem [Terminkalender](#). **Anmeldungen bis zum 04.11.2022** per E-Mail an praevention@caritas-quetersloh.de.

SPOILERALARM: Ein Ausblick auf die weiteren Termine...

Und was haben wir dieses Jahr u.a. noch geplant? Notieren Sie sich bereits die Termine, ausführliche Infos folgen:

- Forum Schulische Suchtvorbeugung (mehr als ein Arbeitskreis): Mittwoch, 31.08.2022 – 16:00 bis 18:00 Uhr
- *NEU* Smart Kiddies – Prävention von Medienabhängigkeit in der Grundschule (Schulung für Multiplikatoren:innen): Donnerstag, 29.09.2022
- Methodenschulung Alkoholprävention: Donnerstag, 27.10.2022 – 14:00 bis 16:30 Uhr

Haben Sie Fragen dazu oder fehlt Ihnen ein Angebot in dieser Auflistung? Dann sprechen Sie uns bitte an!

Der Newsletter „Suchtprävention im Kreis Gütersloh“ wird von der Fachstelle für Suchtvorbeugung des Caritasverbandes für den Kreis Gütersloh e.V. herausgegeben und informiert in unregelmäßigen Abständen über aktuelle regionale Themen, Angebote und Veranstaltungen der Suchthilfe und Suchtprävention. Diese E-Mail wird Ihnen ausschließlich mit Ihrem Einverständnis zugesandt.

Sollten Sie diesen Newsletter nicht weiter erhalten wollen, senden Sie uns bitte eine Antwort auf diese Mail mit dem Hinweis „Bitte aus Verteiler löschen“. Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unserer überarbeiteten Datenschutzerklärung (<https://www.caritas-guetersloh.de/datenschutz/>) entnehmen. Für weitere Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.