

**BETRIEBLICHE SUCHTPRÄVENTION**  
IMPULSE FÜR EINE GESUNDE UNTERNEHMENSKULTUR

Diese Broschüre steht auch unter:  
[www.ostalbkreis.de](http://www.ostalbkreis.de)  
als pdf-Datei zur Verfügung.

Herausgeber:  
Landratsamt Ostalbkreis  
Redaktion:  
Martina Marquardt und nachfolgend Tobias Braun, Suchtbeauftragter  
Monika Mayer und Martina Marquardt, PSB Caritas Ost-Württemberg  
Nikolas Danzinger, PSB Diakonieverband Ostalb

Gestaltung:  
Sabine Bäuerle  
Franziska Schiele  
Druck und Herstellung:  
Landratsamt Ostalbkreis

Kontakt:  
Landratsamt Ostalbkreis  
Beratung, Planung, Prävention  
Beauftragter für Suchtprophylaxe  
Tobias Braun  
Stuttgarter Str. 41, 73430 Aalen  
Telefon 07361 503-1293  
[tobias.braun@ostalbkreis.de](mailto:tobias.braun@ostalbkreis.de)

2. Neuauflage, Oktober 2022

# **BETRIEBLICHE SUCHTPRÄVENTION**

## IMPULSE FÜR EINE GESUNDE UNTERNEHMENSKULTUR

*„Mit gutem Beispiel voranzugehen,  
ist nicht nur der beste Weg, andere zu beeinflussen,  
es ist der einzige.“*

*Albert Schweitzer*

## VORWORT

Die qualifizierte Suchtkrankenhilfe und -prävention hat im Ostalbkreis lange Tradition und ist geprägt von einer engen Kooperation zwischen den freien Trägern der Suchthilfe und dem kommunalen Suchtbeauftragten des Landkreises. Alt bewährte Konzepte und Angebote werden regelmäßig, wie auch in diesem Fall, mit aktuellen Erkenntnissen aus Forschung und Wissenschaft ergänzt.

Sucht am Arbeitsplatz hat wesentliche Auswirkungen auf das Arbeitsklima, auf die Produktivität und die Arbeitssicherheit. Man geht heute davon aus, dass mindestens 5 % aller Beschäftigten als suchtkrank eingestuft werden müssen. Weitere 10 % gelten als suchtgefährdet. Wirft man einen Blick auf die Vielzahl der Betriebe im Ostalbkreis, mit all ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen, so ergibt sich doch eine enorm hohe Zahl an von Sucht betroffenen Personen. Bedenkt man weiter, welche Auswirkungen die verschiedenen Suchtformen nicht nur im Arbeitsleben, sondern auch im weiteren Lebensumfeld, bis hin zu unserer gesamten Gesellschaft haben, wird die Primärprävention, universelle Prävention also, die sich an gesunde Mitarbeitende wendet und die Entstehung einer Suchtkrankheit verhindern soll, umso bedeutsamer.

Der Diakonieverband Ostalb und die Caritas Ost-Württemberg sind seit vielen Jahren starke und verlässliche Partner und Partnerinnen im Suchthilfenetzwerk des Ostalbkreises. Ihnen ist es gelungen die bisherige betriebliche Suchtprävention in einem erweiterten modularen System für Betriebe jeglicher Größe zu erarbeiten und anzubieten. Das Angebot reicht von der Prävention speziell für Auszubildende, bis hin zum Angebot für die Generation 50+.

An dieser Stelle gilt mein Dank allen Partnerinnen und Partnern für die hervorragende, enge Kooperation, die gute Versorgung der Suchtkranken und die umfassende Präventionsarbeit im Ostalbkreis.



Dr. Joachim Bläse  
Landrat des Ostalbkreises



## SUCHT IST MEHR ALS EINE KRANKHEIT!

Stoffgebundene und stoffungebundene Suchtformen zählen zu den großen Herausforderungen unserer Zeit. Die Auswirkungen einer Suchterkrankung begleiten betroffene Personen in allen Lebensbereichen und der Arbeitsplatz stellt keine Ausnahme dar. Schwankende Arbeitsleistungen und erhöhte Fehlzeiten bis hin zu gesteigerten Unfallquoten zählen neben Produktionsausfällen zu den möglichen Folgen. Doch oftmals wird eine Suchterkrankung erst spät erkannt und notwendige Hilfsmaßnahmen nicht entsprechend eingeleitet.

Das hat viele Gründe.

Mit unserem betrieblichen Präventionskonzept bieten wir Ihnen umfassende Informationen zur Suchtproblematik in der Arbeitswelt und stärken Ihre Handlungskompetenzen im Umgang mit betroffenen Mitarbeitenden in Ihrem Unternehmen. Damit werden Sie rechtlichen Anforderungen gerecht und ermöglichen schnelle und effektive Hilfe.

**Frühzeitiges Reagieren ist ein Zeichen unternehmerischer Verantwortung, erspart langwierige Behandlungen und verringert betriebliche Folgekosten.**

Profitieren Sie von unseren Erfahrungen! Seit über 30 Jahren sind die Caritas Ost-Württemberg und der Diakonieverband Ostalb starke Mitwirkende in der Suchtkrankenhilfe in unserer Region und bieten ein ausdifferenziertes und bewährtes Hilfsangebot an, das schon sehr vielen Menschen geholfen hat, ihre Suchterkrankung zu überwinden.

Entscheidend ist, dass nicht weggeschaut wird.

Als Beratungs- und Behandlungsstellen „vor Ort“ bieten wir Ihnen neben speziellen, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Schulungsmodulen, effektive Hilfe für betroffene Mitarbeitende. Suchtgefährdete und suchtkranke Menschen können zeitnah in unsere Beratungs- und Therapieangebote aufgenommen werden und erhalten auch nach Abschluss von therapeutischen Behandlungen kostenlos und unkompliziert weitere Unterstützungsangebote vor Ort. Die Vorteile liegen auf der Hand.

Und noch etwas: Die Einnahmen, die wir durch die betriebliche Suchtprävention erzielen, fließen direkt in die Suchtkrankenhilfe im Ostalbkreis und kommen somit vielen Menschen zugute.

Wir freuen uns, wenn Sie auf uns zukommen.



Sylvia Caspari  
Geschäftsführung  
Diakonieverband Ostalb



Markus Mengemann  
Regionalleitung  
Caritas Ost-Württemberg



## I GUT, DASS KEINER WEGGESCHAUT HAT

Ein Betroffener berichtet:

„Dass ich schon immer gerne getrunken habe, will ich nicht bestreiten. Früher vor allem mit den Kumpels und auch während der Ausbildung. Da war der Alkohol eher normal. Ich hätte damals nie gedacht, dass ich damit ein Problem bekommen würde.

Als wir dann vor einigen Jahren unser Einfamilienhaus bauten, war ich schon ganz schön unter Druck. Tagsüber in der Firma, abends immer noch auf der Baustelle. Die Kinder habe ich in der Zeit kaum gesehen. Auch in der Beziehung zu meiner Frau kam es zu Schwierigkeiten. Der abendliche Alkohol diente der Entspannung, dem Stressabbau, auch der Belohnung, später zum Einschlafen ... Gründe gab es genug!

Im Nachhinein würde ich sagen, dass sich meine Sucht schleichend entwickelt hat. Je größer der Stress wurde, desto mehr trank ich. Je mehr ich trank, desto größer wurde mein Druck.





Ich bin froh, dass meine Kolleginnen und Kollegen und mein unmittelbarer Vorgesetzter nicht weggeschaut haben. Klar reagierte ich erstmal wütend, als man mich auf meine Fehlzeiten und die Stimmungsschwankungen ansprach und konkrete Forderungen an mich stellte.

**Ein Satz meines Chefs, der mir in Erinnerung blieb, lautete:  
„Bei einer Suchterkrankung geht es nicht um eine Schuldfrage.  
Wohl aber um Verantwortung. Sie haben die Verantwortung  
etwas dagegen zu tun. Und wir möchten sie dabei unterstützen!“.**

Ich habe mich damals für eine Kombitherapie entschieden. Erst 8 Wochen stationäre „Kur“. Der Abstand tat mir gut, half mir, einige Dinge neu zu ordnen. Hilfreich war danach aber vor allem die ambulante Therapiephase. Hier wurde ich durch regelmäßige Einzel- und Gruppengespräche intensiv dabei unterstützt, den beruflichen und familiären Aufgaben gerecht zu werden und mich dabei selbst nicht zu vernachlässigen!

Inzwischen bin ich fest in einer Selbsthilfegruppe engagiert und es geht mir gut. Aus einem „Ich darf nicht mehr trinken“ ist ein „Ich muss nicht mehr trinken“ und jetzt ein „Ich will nicht mehr trinken“ geworden. Gut, dass meine Firma frühzeitig reagiert hat!“

## UNSERE SCHULUNGSMODULE IM ÜBERBLICK

Wir richten uns mit unseren Angeboten an kleinere und größere Betriebe, Behörden, Firmen und Vereine.

Unsere Schulungsmodule bauen aufeinander auf und können je nach Ihren Wünschen einzeln gebucht oder miteinander kombiniert werden. Wenn Sie möchten, klären wir in einem unverbindlichen Vorgespräch Ihren Bedarf und erstellen für Sie ein entsprechendes Angebot.

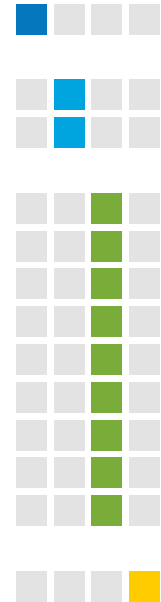
### **Vorteile für Sie**

im Überblick..... 25

### **Zwei starke Partner in der Suchhilfe**

Caritas Ost-Württemberg und  
Diakonieverband Ostalb..... 26

<b>Modul</b>	<b>Thema</b>	<b>Seite</b>
1	Sucht am Arbeitsplatz .....	12
2	Konzipierung einer betrieblichen Suchtvereinbarung .....	13
3	Umsetzung der Suchtvereinbarung .....	14
4	Suchtprävention für Auszubildende .....	15
5	Suchtprävention für Mitarbeitende 50+ .....	16
6	Rauchfrei in sechs Schritten! .....	17
7	Selbstkontrolltraining .....	18
8	Gefahren digitaler Medien .....	19
9	Glücksspielsucht verstehen und vorbeugen .....	20
10	Wenn Essen zum Problem wird .....	21
11	Kinder in suchtbelasteten Familien .....	22
12	Ein Tag für mich! .....	23
13	Ausbildung zum/zur betrieblichen Ansprechpartner/in Suchtprävention .....	24



## FAKTEN

- 10 % aller Beschäftigten trinken aus gesundheitlicher Sicht zu viel Alkohol.
- 5 % weisen ein riskantes Konsumverhalten auf, weitere 5 % sind suchtgefährdet.
- Jeder 5. Arbeitsunfall steht in Zusammenhang mit Alkoholkonsum.
- Bis zu 16 mal häufiger sind suchtgefährdete Menschen krank.
- Bei jeder 6. Kündigung geht es um Alkohol.
- Neben den Gefahren des Alkohols spielen der Konsum von Medikamenten, illegalen Drogen sowie verhaltensbezogene Suchtformen (wie z.B. Glücksspiel- und Mediensucht) und Essstörungen eine zunehmende Rolle in der Arbeitswelt.
- Frühzeitiges Reagieren erspart langwierige Behandlungen und verringert betriebliche Folgekosten.

## INHALT

Wir schauen mit Ihnen hin und nicht weg!  
Dieses Seminar bietet Ihnen umfangreiches Hintergrundwissen zu Suchtmitteln und Suchtentstehung. Sie werden sensibilisiert und ermutigt, dem Problem „Sucht am Arbeitsplatz“ zu begegnen. Sie erhalten einen umfassenden Überblick über Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten innerhalb und außerhalb Ihres Unternehmens.

Wir stellen Ihnen unsere weiteren Module und vor und fördern mit Ihnen eine gesunde Unternehmenskultur.

**Zielgruppe**

Mitarbeitende  
Betriebsrat  
Führungskräfte

**Zeitaufwand**

4 Stunden  
(individuelle Absprachen möglich)

## Hinschauen statt Wegschauen

Impulse für eine gesunde  
Unternehmenskultur



## FAKTEN

- Betriebsvereinbarungen bezüglich Sucht und Suchtgefährdungen sind ein wesentlicher Erfolgsfaktor betrieblicher Gesundheitsfürsorge.
- Betroffene Personen erhalten frühzeitig Hilfe.
- Führungsverantwortliche bekommen mehr Handlungssicherheit und sichern sich rechtlich ab.
- Das Unternehmen selbst trägt einen Imagegewinn davon.

## INHALT

Wir packen es mit Ihnen an!

Wir unterstützen Sie mit diesem Modul bei der Erstellung einer betrieblichen Suchtvereinbarung. Dabei orientieren wir uns an den DHS-Qualitätsstandards der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. und der speziellen Situation Ihres Unternehmens. Denn nur wenn die Betriebsvereinbarung auch „passt“, wird sie „gelebt“.

Aus dem Inhalt:

- Analyse der speziellen Situation Ihres Unternehmens
- Erörterung arbeitsrechtlicher Aspekte
- Erstellung einer entsprechend zugeschnittenen Suchtvereinbarung
- Konzipierung eines Interventionsleitfadens bei Auffälligkeiten am Arbeitsplatz anhand von Fallbeispielen

*Anmerkung:*

*Kann mit Modul 3 kombiniert werden.*

**Zielgruppe**

Führungskräfte  
Betriebsrat

**Zeitaufwand**

(Halb-)Tagesseminar

## Anpacken statt Wegpacken

Erstellung einer auf Ihr  
Unternehmen zugeschnittenen  
Suchtvereinbarung



# UMSETZUNG DER SUCHTVEREINBARUNG UND DES INTERVENTIONSLEITFADENS

## INHALT

Betriebsvereinbarungen bilden ein gutes Gerüst – doch wie setze ich sie in die Praxis um?

- Wie spreche ich betroffene Mitarbeitende an?
- Wie führe ich ein Fürsorgegespräch?
- Wie kann ich Auflagen klar benennen und konsequent umsetzen?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten stehen mir zur Seite?

Anhand von praktischen Beispielen, Lehrvideos und Rollenspielen sorgen wir für mehr Handlungssicherheit.

*Anmerkung:  
Kann mit Modul 2 kombiniert werden.*

### Zielgruppe

Führungskräfte  
Betriebsrat

### Zeitaufwand

(Halb-)Tagesseminar

## Ansprechen statt Aushalten

Betriebsvereinbarungen  
praktisch umsetzen





## FAKTEN

- Junge Mitarbeitende kommen mit einer Vielzahl von Suchtstoffen (legalen und illegalen) in Kontakt.
- Neue psychoaktive Substanzen (NPS) können als Kräutermischungen und als Badesalze im Internet bestellt werden.
- Je früher Jugendliche mit dem regelmäßigen Rauchen, Alkoholtrinken oder Cannabiskonsum beginnen, desto höher ist das Risiko, suchtkrank zu werden.

## INHALT

Risiken und Gefahren legaler und illegaler Drogen, Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumprofil.

Wie gefährlich sind „legal highs“?

Erleben von alternativen „Kicks“, Einbeziehung von erlebnispädagogischen Elementen und eines Betroffenen.

Informationen über die bestehenden verbindlichen betrieblichen Regelungen.

### Zielgruppe

Auszubildende

### Zeitaufwand

Tagesseminar

## Fit statt Breit

Suchtprävention für  
Auszubildende



## FAKTEN

- Die Arbeitswelt dreht sich immer schneller. Die Belastungen steigen – auch für ältere Mitarbeitende. Hinzu kommt, dass Übergänge in die Rente keineswegs immer reibungslos verlaufen.
- Die Zahl älterer suchtgefährdeter Menschen hat in den letzten Jahren stetig zugenommen.
- 26,9 % der Männer und knapp 7,7 % der Frauen über 60 weisen in Baden-Württemberg einen problematischen Alkoholkonsum auf.
- Im Bereich des Medikamentenmissbrauchs wird von 10 % ausgegangen.

## INHALT

Das Seminar wendet sich speziell an ältere Mitarbeitende und möchte Mut machen, sich aktiv mit den Herausforderungen des Älterwerdens auseinanderzusetzen.

Dabei beschäftigen wir uns mit Fragen und Aspekten, wie z.B.

- Älterwerden: Ein Prozess – viele Blickwinkel!
- Wie komme ich mit den Anforderungen klar?
- Wie schaffe ich einen guten und gesunden Übergang in den Ruhestand?

### Zielgruppe

Mitarbeitende 50+

### Zeitaufwand

Tagesseminar

**Aktiv  
statt Resignativ**

**Mehr Lebensfreude  
im Alter**





Das  
Programm  
wird von den  
Gesetzlichen  
Krankenkassen  
bezuschusst.



## FAKTEN

- Beim Einatmen von Tabakrauch nehmen wir mehr als 4800 verschiedene Inhaltsstoffe auf, von denen ca. 250 giftig sind oder Krebs erzeugen.
- Wussten Sie, dass an den Folgen des Nikotinkonsums in Deutschland mehr als 110 000 Menschen pro Jahr sterben?
- Raucherinnen und Raucher sind anfälliger für Infekte und leiden häufiger an Herz- und Kreislaufproblemen.
- Durch Rauchen von Zigaretten verliert ein Mensch durchschnittlich 10 Lebensjahre.
- Das wissenschaftlich evaluierte Raucherentwöhnungsprogramm ist ein wichtiger und effektiver Beitrag für mehr Gesundheit im Unternehmen!

## INHALT

Der Raucherentwöhnungskurs wird durch zwei Säulen getragen. Zum einen kommen verhaltenstherapeutische Grundlagen zur Anwendung. Zum anderen die Unterstützung durch Nikotinersatzstoffe, sofern gewünscht.

Die ersten beiden Termine dienen der Abstinenzvorbereitung. Psychoedukative Inhalte vermitteln Wissen rund um die Tabakabhängigkeit und es wird eine Motivationsanalyse erstellt. Ebenso beschäftigen wir uns mit Alternativen zum Rauchen.

Beim dritten und vierten Termin steht die Konsumbeendigung im Vordergrund. Die Teilnehmenden entwickeln hilfreiche Strategien im Umgang mit Rauchverlangen und beschäftigen sich mit positiven Verstärkern. Darüber hinaus erhalten sie Informationen zu Nikotinersatzstoffen und deren Anwendung.

Die letzten beiden Termine dienen der Stabilisierung der Abstinenz. Themen sind Rückfallprophylaxe und Identifikation rückfallgefährdender Situationen sowie Umgang mit Rückfällen und Hilfsmöglichkeiten.

### Zielgruppe

Offen für alle Mitarbeitende, auch wenn Sie noch aktiv Zigaretten rauchen.

### Zeitaufwand

Das Modul besteht aus insgesamt 6 Terminen à 2 Stunden.

## Aufatmen statt Einatmen

Rauchfrei  
in sechs Schritten!



## SELBSTKONTROLLTRAINING

FÜR DEN GESUNDHEITSGERECHTEN UMGANG MIT ALKOHOL,  
DER FÖRDERUNG DES NICHTRAUCHENS UND  
DES GESUNDHEITSBEWUSSTSEINS (SKOLL-SPEZIAL)

### FAKTEN

- Nikotin und Alkohol gehören zu den wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren für die Entstehung von gesundheitlichen Beeinträchtigungen
- Besonders schädlich ist der gleichzeitige Konsum von Nikotin und Alkohol.
- SKOLL-Spezial und Kontrolliertes Trinken (KT) sind wissenschaftlich evaluierte Gruppenprogramme zur Prävention und Frühintervention bei riskantem Konsum und Problemverhalten.

### INHALT

SKOLL-Spezial und Kontrolliertes Trinken (KT) haben das Ziel, schrittweise den Konsum von Suchtmitteln zu reflektieren, zu reduzieren oder ganz auf Suchtmittelgebrauch zu verzichten.

Stärkung des Risikobewusstseins, der Eigenverantwortlichkeit und Veränderungsbereitschaft, Erstellung eines individuellen Trainingsplans, Umgang mit Risikosituationen, Konflikten und Krisen, Stressmanagement, sinnvolle Freizeitgestaltung sind Inhalte dieses Angebots.

#### Zielgruppe

Offen für alle Mitarbeitenden

#### Zeitaufwand

Das Trainingsprogramm umfasst 10 Einheiten, vor dem Training findet ein Informationstreffen statt. Die Gruppentreffen dauern 90 Min.

### Lust statt Last

Impulse für einen genussvollen  
und risikoarmen Umgang  
mit Suchtstoffen





## FAKTEN

- Facebook verzeichnet täglich über 1,3 Milliarden Nutzerinnen und Nutzer.
- Über 400 Stunden Videomaterial werden pro Minute bei Youtube hochgeladen.
- Deutschland gilt als einer der absatzstärksten Märkte für Videospiele.
- Hätten Sie gedacht, dass es weltweit mehr Smartphones als Zahnbürsten gibt?
- Digitale Medien beherrschen zunehmend unseren Alltag. Nicht wenige Menschen entwickeln ein ernstzunehmendes Problem. Konzentrationsschwächen, Schlafstörungen, sozialer Rückzug sind die Schattenseiten eines übermäßigen Internetkonsums.
- Die steigende Fallzahl an Menschen mit Pathologischem Internetgebrauch stellt auch Unternehmen vor neue Herausforderungen.

## INHALT

- Gefahren der Mediensucht.
- Aus statt Ein – alternative Kicks erfahren, erleben und ausbauen.
- Digitale Medien sinnvoll nutzen.

**Zielgruppe**

Mitarbeitende  
Führungskräfte  
Auszubildende

**Zeitaufwand**

Halbtagesseminar

Aus  
statt Ein

Digitale Medien sinnvoll nutzen



### FAKTEN

- Keine Frage: Glücksspiel boomt!  
In Gaststätten, Wettbüros, Spielhallen oder auch im Internet. Über 40 Milliarden Euro werden auf dem legalen deutschen Glücksspielmarkt pro Jahr umgesetzt.
- Die Zahl behandlungsbedürftiger Spieler steigt seit Jahren an. Und längst sind es nicht mehr nur junge Männer, die getrieben von der Aussicht auf das schnelle Geld, ihr Glück im Spiel suchen.
- Spielsucht geschieht oft im Verborgenen, doch die Negativfolgen sind unübersehbar: Sozialer Rückzug, Verschuldung, massive Schuldgefühle, Depressionen.
- Im betrieblichen Kontext kommt es zu vermehrten Fehlzeiten, Leistungsschwächen und Konzentrationsschwierigkeiten.

### INHALT

- Worin liegt die Faszination von Spielautomaten und anderer Glücksspiele?
- Warum verlieren sich immer mehr Menschen im Glücksspiel?
- Wann wird aus Spiel eine Sucht?
- Woran erkennt man eine spielsüchtige Person und wie kann man ihr helfen?

Das Seminar beleuchtet die Hintergründe der Spielsucht. Anzeichen einer Spielsucht werden erläutert, Konsequenzen für betroffene Personen und ihr betriebliches Umfeld diskutiert und Möglichkeiten der Grenzen aufgezeigt.

### Zielgruppe

Offen für alle Mitarbeitenden

### Zeitaufwand

Halbtagesseminar, bzw. Tagesseminar

## Spiel statt Sucht

Glücksspiel  
und die Risiken





## FAKTEN

- Ein auffälliges Essverhalten muss noch keine Essstörung sein oder werden. Doch die Übergänge sind fließend. Ständige gedankliche und emotionale Beschäftigung mit dem Essen sind Alarmsignale.
- Essstörungen zeigen sich auf verschiedene Weise: Magersucht, Bulimie und Binge Eating.

## INHALT

Mit diesem Sondermodul erhalten Sie umfassende Informationen zu den Krankheitsbildern, Kennzeichen und Folgen.

- Welche schützenden Faktoren gibt es?
- Wie wichtig sind Figur und Gewicht für das Selbstwertgefühl?
- Schönheit auf Kosten der Gesundheit?
- Wie kann gesundheitsförderndes Essverhalten gestärkt werden?

### Zielgruppe

Offen für Alle

### Zeitaufwand

Halbtagesseminar

## Genuss statt Frust

Wenn Essen zum Problem wird



## FAKTEN

Kinder von Suchtkranken gelten als die übersehene Gruppe im familiären Umfeld der Sucht.

- In Deutschland leben heute schätzungsweise 2,65 Millionen Kinder mit alkoholkranken Eltern unter einem Dach.
- Noch einmal 40.000 bis 60.000 Kinder haben Eltern, die von illegalen Suchtmitteln abhängig sind.
- Fast jedes sechste Kind kommt aus einer Suchtfamilie.
- Häufig können die Kinder das Verhalten der Eltern nicht richtig einordnen und fühlen sich mit der Situation zu Hause alleine gelassen. Sie fühlen sich für ihre Eltern verantwortlich und übernehmen früh Aufgaben, für die sie noch viel zu klein sind. Diese Kinder haben ein großes Risiko, später selbst suchtkrank zu werden oder psychische Erkrankungen sowie soziale Störungen zu entwickeln.

## INHALT

Mit diesem Sondermodul erhalten Sie Informationen zum Thema Sucht und Familie, zu den Auswirkungen der elterlichen Suchterkrankung auf die Kinder, über Resilienzförderung und Hilfsangebote.

### Zielgruppe

Vereine  
Jugendhilfeeinrichtungen  
Interessierte

### Zeitaufwand

Halbtagesseminar

## Hinsehen statt Übersehen

Die besondere Situation  
von Kindern aus suchtbelasteten  
Familien



## FAKTEN

- Digitalisierung, Globalisierung, Industrie 4.0 haben einschneidende Auswirkungen auf die Arbeitswelt. In der Organisationspsychologie spricht man von „VUKA“ – die Zeiten sind volatil, unsicher, komplex und ambivalent.
- Steigende berufliche Anforderungen, zunehmender Verantwortungs-, Erfolgs- und Konkurrenzdruck sowie terminliche Belastungen führen dazu, dass wir im beruflichen Alltag mehr und mehr Stress erleben.
- Stress bzw. die mangelnde Fähigkeit mit Stress umzugehen ist der Nährboden für verschiedenste psychosomatische Erkrankungen – auch für Suchterkrankungen!
- Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz geht davon aus, dass europaweit rund 60 % aller Fehlzeiten auf beruflichen Stress zurückzuführen sind.
- Stressprophylaxe ist Suchtprophylaxe!

## INHALT

Der angemessene Umgang mit Stress ist ein effektiver Schutz vor Suchterkrankungen. Mit dem Seminar „Ein Tag für mich“ bieten wir Ihnen Impulse für eine gelungene Work-Life-Balance. Sie erfahren, durch welche Stressverstärker und Antreiber Sie unter Druck geraten, Ihrer Zeit beraubt und ausgebremst werden. Mit gezielten Methoden zur Achtsamkeit und verschiedenen Entspannungstechniken sorgen wir für mehr Ausgeglichenheit. Ihre Konzentrationsfähigkeit, Kreativität, Motivation, Problemlöse- und Entscheidungskompetenzen werden positiv beeinflusst.

Die erlernten Methoden können Sie direkt am Arbeitsplatz oder auch privat nutzen.

### Zielgruppe

Alle Mitarbeitende

### Zeitaufwand

Tagesseminar

## Entspannung statt Verspannung

Stressbewältigung zum Schutz  
vor Erkrankungen



# AUSBILDUNG ZUM/ZUR BETRIEBLICHEN ANSPRECHPARTNER/IN SUCHTPRÄVENTION

(in Kooperation mit dem Diakonischen Werk Württemberg)

## FAKTEN

Die betriebliche Suchtkrankenhilfe kann in Unternehmen unterschiedlich organisiert sein. Je nach Größe des Unternehmens, Ressourceneinsatz und auch dem betrieblichen Bedarf an Beratung und Hilfe können haupt-, neben- oder ehrenamtliche Suchtkrankenhelferinnen und Suchtkrankenhelfer für diese Aufgabe zuständig sein. Während hauptamtliche Suchtkrankenhelfer in der Regel einen eigenen Ausbildungshintergrund aus dem Bereich der Suchtkrankenhilfe mitbringen sind ehrenamtliche Ansprechpersonen meist Mitarbeitende des Unternehmens, die eine zusätzliche Weiterbildung für den Bereich der betrieblichen Suchthilfe nachweisen können.

Das Diakonische Werk Württemberg bietet eine Qualifizierung für nebenamtliche Ansprechpersonen für Suchtfragen im Betrieb an. Wir unterstützen interessierte Unternehmen und Mitarbeitende gerne darin, entsprechende Schritte einzuleiten.

## INHALT

Das Ausbildungscurriculum basiert auf den Standards des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland (GVS) und der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) zur betrieblichen Suchtprävention. Die Ausbildungs- und Aufbau Seminare vermitteln profunde Kenntnisse und Methoden und erweitern damit auch persönliche Fähigkeiten der Teilnehmenden.

Ausbildungsziele sind Kenntnisse über Suchtstoffe und Suchtverhalten, Versorgungsstrukturen, betriebliches Gesamtkonzept und Instrumente, Prävention und Gesprächsführung.

Die Teilnehmenden erhalten am Ende der Ausbildung eine Bescheinigung über den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung und die Ausbildungsinhalte.





## DIE VORTEILE FÜR SIE IM ÜBERBLICK

- Sie profitieren von unserer **langjährigen Erfahrung** in der Beratung und Behandlung von suchtfährdeten/-kranken Menschen und deren Angehörigen.
- Die Teams der PSB Caritas Ost-Württemberg und der PSB Diakonieverband Ostalb sind **multiprofessionell** und setzen sich aus Ärzten, Psychologen, Suchttherapeuten, Pädagogen und Sozialarbeitern zusammen.
- Unsere Beratungsangebote sind in der Regel für Ratsuchende **kostenfrei und immer vertraulich**.
- Wir bieten je nach Bedarf Einzel-, Paar- und Familiengespräche sowie verschiedene Gruppenangebote.
- Betroffene erhalten **unmittelbar Hilfe vor Ort** (Schwäbisch Gmünd, Aalen, Bopfingen und Ellwangen) und können zeitnah in entsprechende Therapieprogramme vermittelt werden.
- Das Angebot „Ambulante Rehabilitation“ kann **berufsbegleitend** durchgeführt werden und beinhaltet **arbeitsbezogene Maßnahmen**.
- Nach einer stationären Entwöhnungsbehandlung gibt es die Möglichkeit einer ambulanten Nachsorge.
- Die Einnahmen der Betrieblichen Suchtprävention kommen der Suchtkrankenhilfe im Ostalbkreis zugute.
- Wir **vermitteln** in örtliche Selbsthilfegruppen und weiterführende Beratungs- und Behandlungsstellen.
- Wir **beraten** Angehörige und andere Bezugspersonen. Wir arbeiten familienorientiert.



## ZWEI STARKE PARTNER IN DER SUCHTHILFE

CARITAS OST-WÜRTTEMBERG + KREISDIAKONIEVERBAND OSTALBKREIS

### WIR HELFEN BEI PROBLEMEN MIT

- Alkohol und Medikamenten
- Cannabis
- illegalen Drogen (Kokain, Amphetamine, Heroin, ...)
- Digitale Medien
- Glücksspiel
- Ess-Störungen



**Psychosoziale Beratungs- und ambulante  
Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke**  
[www.caritas-ost-wuerttemberg.de](http://www.caritas-ost-wuerttemberg.de)

#### 73430 Aalen

Weidenfelder Straße 12  
Telefon 07361 8064260  
[psb.aalen@caritas-ost-wuerttemberg.de](mailto:psb.aalen@caritas-ost-wuerttemberg.de)

#### 73525 Schwäbisch Gmünd

Franziskanergasse 3  
Telefon 07171 10420-20  
[psb.schwaebisch-gmuend@caritas-ost-wuerttemberg.de](mailto:psb.schwaebisch-gmuend@caritas-ost-wuerttemberg.de)

### UNSERE GRUNDPRINZIPIEN SIND

- Freiwilligkeit
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Vertraulichkeit/Schweigepflicht
- Ganzheitlichkeit

**Diakonie**   
**Diakonieverband**  
Ostalb

**Psychosoziale Beratungs- und ambulante  
Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke**  
[www.diakonieverband-ostalb.de](http://www.diakonieverband-ostalb.de)

#### 73431 Aalen

Marienstr. 12  
Telefon 07361 37051-0  
[info@diakonieverband-ostalb.de](mailto:info@diakonieverband-ostalb.de)

#### 73525 Schwäbisch Gmünd

Oberbetringer Straße 19  
Telefon 07171 104684-0  
[info@diakonieverband-ostalb.de](mailto:info@diakonieverband-ostalb.de)

## **Bildernachweis**

Titel: @virtua73 - stock.adobe.com  
S.8: dawn-1869135 - Pixabay  
S.12: @anzebizjan - stock.adobe.com  
S.13: @carballo - stock.adobe.com  
S.14: @Robert Kneschke - stock.adobe.com  
S.15: ©Flamingo Images - stock.adobe.com  
S.16: @pikselstock - stock.adobe.com  
S.17: non-smoking-2383236 - Pixabay  
S.18: business-3054946 - Pixabay  
S.19: @Rawpixel.com - stock.adobe.com  
S.20: addiction-2974642 - Pixabay  
S.21: ©ekostsov - stock.adobe.com  
S.22: @shutterstock.com  
S.23: sunlight-2606451 - pixabay  
S.24: ©Adam Gregor - stock.adobe.com  
S.25: @virtua73 - stock.adobe.com

# UNTERSTÜTZENDE KRANKENKASSEN UND SELBSTHILFE REGIONAL



## **Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Cornelia Heinecke  
Gesundheitsmanagerin IKK classic  
Curfußstraße 4-6, 73430 Aalen  
Telefon 07151 1700 45035  
[cornelia.heinecke@ikk-classic.de](mailto:cornelia.heinecke@ikk-classic.de)



## **Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Kathrin Schumann  
Themenfeldmanagerin  
Gesundheitsförderung in Lebenswelten  
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg  
AOK-Gesundheitszentrum Heidenheim  
Daimlerstr. 6, 89518 Heidenheim  
Telefon 07321 314-267  
Telefax 07321 304-91267  
[kathrin.schumann@bw.aok.de](mailto:kathrin.schumann@bw.aok.de)



## **Kontakt- und Infostelle gesundheitliche Selbsthilfegruppen bei der AOK Ostwürttemberg**

Anette Melchinger  
Wiener Straße 8  
73430 Aalen  
07361 584 574  
[kigs-ostwuerttemberg@bw.aok.de](mailto:kigs-ostwuerttemberg@bw.aok.de)  
[www.kigs-ostwuerttemberg.de](http://www.kigs-ostwuerttemberg.de)

Landratsamt Ostalbkreis  
Beratung, Planung, Prävention  
Stuttgarter Str. 41, 73430 Aalen  
Telefon 07361 503-1293  
[praevention@ostalbkreis.de](mailto:praevention@ostalbkreis.de)  
[www.ostalbkreis.de](http://www.ostalbkreis.de)