

Fachtag

Stress und Alltagsdoping

29.11.2016



Landesstelle für Suchtfragen Baden-Württemberg

gefördert durch

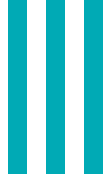
DAK
Gesundheit

Stress und Alltagsdoping

Impulse für die Suchtprävention

Die Landesstelle für Suchtfragen hat 2015 den Reader „Stress und Alltagsdoping“ herausgegeben. Diese Initiative soll die Fachkräfte der Suchtprävention dazu ermutigen, eines der großen gesamtgesellschaftlichen Gesundheitsrisiken – nämlich Stress – in den Maßnahmen der Suchtprävention deutlich zu platzieren. Die Verbindung zum Doping, besser gesagt Alltagsdoping, mag auf den ersten Blick verwundern. Bei näherer Betrachtung wird deutlich, dass die Thematisierung jedweden Missbrauchs von Substanzen ein originärer Auftrag der Suchtprävention ist.

Die Verbindung von „Stress und Alltagsdoping“ wird besonders in der Arbeitswelt und der Schule deutlich. Die Manipulation durch Medikamente oder anderer vermeintlich hilfreicher Substanzen um Stress-Situationen standzuhalten, wird laut Studien immer selbstverständlicher. Ob das Formen von sogenanntem „Hirndoping“ in Prüfungssituationen sind oder die dauerhafte Einnahme von Methylphenidat (bekannt z.B. als Ritalin) um im Schul- oder Arbeitskontext zu funktionieren, ob das Creatin zur Leistungssteigerung im Sport ist oder homöopathische Globuli in der Schule zur Entspannung – der Griff zur Unterstützung



durch die Einnahme von Substanzen in „stressigen“ Situationen erfreut sich großer Akzeptanz.

Ohne diese Entwicklung gesellschaftlich zu bewerten, sollte diese Tatsache ein Thema der Suchtprävention sein. Denn der Einsatz von Substanzen zur vermeintlichen Verbesserung der Lebenssituation oder zur Bewältigung von Problemen birgt für die bekannten Risikogruppen der Suchtprävention eine Gefahr von Missbrauch und die Eröffnung zu weiterem Substanzmissbrauch mit erheblichen Gesundheits- und Suchtrisiken.

Der Fachtag beleuchtet das Symptom „Stress“ und gibt den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, die Bedeutung für ihren Arbeitskontext zu diskutieren, zu bewerten und Alternativen zu denken. Am Beispiel des Fitnessbereichs werden die Gewohnheiten, Dynamiken und Risiken von Dopingsubstanzen dargestellt. Ein rasant wachsender Markt – legal und illegal – erfordert Aufklärung und Prävention.

In moderierten Diskussionsrunden wird die Bedeutung und Umsetzbarkeit für die unterschiedlichen Settings und Lebensbereiche der Suchtprävention diskutiert und praxisnah bearbeitet. Die Settings Schule, Arbeitsplatz und Freizeit spielen eine große Rolle sowie die Faszination „Körper“.

Der Fachtag richtet sich an Fachkräfte aus Gesundheitsförderung und Prävention aus Suchthilfe, Betrieben, Jugendarbeit, Schule und Sport.

Programm

09:30 *Ankommen/Brezelfrühstück*

10:00 **Begrüßung durch die Landesstelle für Suchtfragen**

10:15 **Zwischen Beschleunigung und Ruhe** – Impulse zu Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge
Prof. Dr. Stefan Schmidt

11:15 **Leistungs-Stress und Leistungssteigerung ...** mit Sucht- und Dopingmitteln am Beispiel der Körperoptimierung bei Jugendlichen
Roland Müller

12:15 *Mittagspause*

13:20 **Vorstellung der Diskussionsthemen**

14:00 **1. Diskussionsrunde**

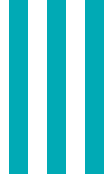
- doping for job
- doping for school
- doping for body
- doping to chill

14:45 *Kaffeepause*

15:10 **2. Diskussionsrunde**

16:00 **Abschlussplenum** – überraschende Stressprävention

Ende der Veranstaltung 16:20 Uhr



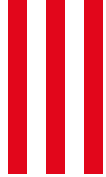
III doping for job

Arbeitsverdichtung, Erhöhung des Arbeitspulses, Über- oder Unterforderung oder problematische Kommunikation oder Beziehungen am Arbeitsplatz sind bekannte Stressfaktoren. Eine Studie der DAK hat untersucht, wieweit die Menschen bereit sind, solchen Stressoren mit Medikamenten oder arzneinahen Substanzen zu begegnen. Immerhin 28 % der Frauen und 25 % der Männer würden es akzeptieren, nicht verschriebene Medikamente zur Steigerung der Leistungsfähigkeit einzusetzen. Die Ergebnisse dokumentieren insgesamt eine zunehmend größere Bereitschaft, sich mit der Einnahme von Substanzen einen Vorteil zu verschaffen. Eine gewisse „Dopingmentalität“ lässt sich nicht leugnen.

In „Doping for Job“ diskutieren wir darüber, wie diese Sachverhalte adäquat in der Betrieblichen Suchtprävention – insbesondere mit Auszubildenden – einbezogen werden können.

Referent: Heiko Probst

Moderation: Sabine Lang



III doping for school

Das Ritalin-Phänomen ist hinlänglich bekannt. Es kann als Spitze eines Eisberges verstanden werden, der die Schule einzig als Leistungsraum definiert. Eltern, Kinder und Jugendliche leben in der Vorstellung, dass sie unter allen Umständen dem System Schule gewachsen sein müssen. Hier wird die zunehmende Dopingmentalität im Kleinen recht deutlich. Von Globuli bis zu verschreibungspflichtigen Medikamenten werden Stresssymptome bei Schülerinnen und Schülern bekämpft. Die Steigerungsrate von Methylphenidat in den letzten 10 Jahren wird skeptisch und mit Sorge gesehen.

In „doping for school“ diskutieren wir darüber, wie sich das Phänomen im Alltag zeigt und wie die Suchtprävention das Thema behutsam integrieren kann.

Referentin: Ute Ehrle

Moderation: Bernd Klenk



III doping for body

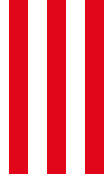
Im Jugendalter gehört die Entdeckung und Befassung mit dem Körper zur Entwicklungsaufgabe. Diese Tatsache lässt Jugendliche besonders anfällig dafür werden, Aussehen und körperliche Leistungsfähigkeit zu manipulieren. Ob Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel, beides rückt in die Nähe des Missbrauchs oder Dopings, wenn für den Konsum keine medizinische Notwendigkeit vorliegt. Gerade im Fitness- oder Breitensport gehört es mittlerweile fast zum „guten Ton“, mit Substanzen nachzuhelfen. Kaufangebote in Fitnessstudios schaffen sich ihren Markt. „Schwarze Schafe“ unter den Studios machen auch vor verbotenen Substanzen nicht halt.

In „doping for body“ diskutieren wir darüber, welche Risiken Mädchen und Jungen eingehen, um schön und leistungsfähig zu sein und wie diese Themen in der Suchtprävention einbezogen werden können.

Referentin: Kristin Komischke

Referent: Kevin Koldewey

Moderation: Dorothee Nägele



III doping to chill

Freizeit ist zum Abschalten, Erholen und Energie „tanken“ da. Dafür entwickelt jeder seine individuelle Strategie und Vorliebe. Hat sich ein Stress-Level – egal mit welchem Ursachenhintergrund – dauerhaft eingenistet, so kann die Balance von Leistung und Anspannung auf der einen und Aufbau und Erholung auf der anderen Seite in eine dauerhafte Schiefelage geraten. Der Griff zu Substanzen, um Balance wiederherzustellen, ist nicht ungewöhnlich. Die Palette der Substanzen reicht vom „Volksgetränk“ Bier über die Shisha oder den Joint bis hin zu „smart drugs“ oder verschreibungspflichtigen Medikamenten. Vor allem in der klassischen Suchtbehandlung steht die Bewältigung dieser Mechanismen auf der Agenda. Aber welchen Raum bekommen Strategien zur psychischen und körperlichen Balance in der Suchtprävention?

In „doping to chill“ tauschen sich die TeilnehmerInnen darüber aus, welche Bedeutung dieser Aspekt in ihrer Präventionsarbeit hat und wie er zur Umsetzung kommt.

ReferentIn: N.N.

Moderation: Reinhard Schwering

ReferentenInnen und Mitwirkende

Prof. Dr. Stefan Schmidt

Arbeitsgebiete: Klinische Psychologie, Neurophysiologie, Integrative Medizin, Systemische Interventionen
Universitätsklinikum Freiburg, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Zentrum für Psychische Erkrankungen

Roland Müller

M.Sc. Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Vorstand Verein PEP, Bern
[P – Prävention und Gesundheitsförderung, E – Essen, Essverhalten und Umgang mit Körper, P – Praxisnah]

Heiko Probst

Dipl. Soz. Pädagoge (BA), Fachkraft für Prävention,
Fachstelle Sucht Waldshut – bwlV

Kristin Komischke

Diplom Soz. Pädagogin, Entspannungstherapeutin,
Mädchengesundheitsladen Stuttgart

Kevin D. Koldewey

Sozialarbeiter/Sozialpädagoge (MA), Jungenarbeiter (LAGJ),
Jungen im Blick e.V., Stuttgart



Ute Ehrle

Oberstudienrätin, Fachreferentin Suchtprävention und Gesundheitsförderung, ajs-Landesarbeitsstelle Ba-Wü

ModeratorInnen

Sabine Lang

Referentin für Suchtprävention, bwlv, AG Suchtprävention LSS

Dorothee Nägele

Caritas Suchtberatung Ludwigsburg, AG Suchtprävention LSS

Bernd Klenk

Release U 21, Stuttgart, AG Suchtprävention LSS

Reinhard Schwering

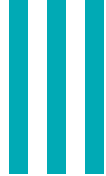
Suchtberatung Konstanz, AGJ Freiburg, AG Suchtprävention LSS

Christa Niemeier

Referentin für Suchtprävention, LSS



Anmeldung



Für Ihre Anmeldung nutzen Sie bitte das Anmeldeformular auf unserer Webseite www.suchtfragen.de.

Die Teilnahmegebühr beträgt inkl. Fachreader und Tagungsverpflegung 25,- € und wird vor Ort in bar entrichtet. Die Anmeldungen werden nach Ihrem Eingang berücksichtigt. Sie erhalten eine automatische Eingangsbestätigung Ihrer Anmeldung. Anmeldebestätigungen werden nicht gesondert verschickt. Falls Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden kann, erhalten Sie eine Nachricht.

Anmeldeschluss ist der 31.10.2016

Tagungsort

Haus der Katholischen Kirche
Raum Eugen-Bolz-Saal (UG)
Königstr. 7
70173 Stuttgart

Anreise: [www.hdkk-stuttgart.de/
anfahrt-und-lageplan/](http://www.hdkk-stuttgart.de/anfahrt-und-lageplan/)

Veranstalter

Landesstelle für Suchtfragen
der Liga der freien Wohlfahrtspflege
in Baden-Württemberg e.V.
Stauffenbergstr. 3
70173 Stuttgart
Telefon: 07 11-6 19 67 31
www.suchtfragen.de