

13. Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe „Suchtselbsthilfe im Netzzeitalter – Grundlagen und Rahmenaspekte heutiger Mediennutzung“



1	Eröffnung – Dörte Peter, Kordinatorin der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.	3
2	Grußworte –	5
3	Auszeichnung engagierter Personen im Suchtselbsthilfebereich durch die Thür. Ehrenamtsstiftung	7
4	„Galaxienwandel: Herausforderung für Kommunikation und Mediennutzung“ – Prof. Dr. Martin Geisler, Universität Jena, Fachrichtung Medienpädagogik	9
5	Ergebnisse der Arbeitsgruppen	11
6	Schlussbetrachtung	15

1 ERÖFFNUNG – DÖRTE PETER, KOORDINATORIN DER THÜRINGER LANDESSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN E.V.



Nur noch ein Teil unserer Welt und unseres Lebens sind so, wie sie früher waren. Dazu gehören die Eisdielen. Wer Lust hat, stellt sich an die Theke: drei Kugeln in der Waffel: Nuss, Zitrone, Vanille. Drei Euro. Dann ist das Geld weg und das Eis auch. Nichts erinnert mehr an den Eisgenuss, es sei denn, das Eis ist auf unser Hemd oder unsere Bluse getropft. Dann gibt es Flecken, Eisspuren. Aber auch die kann man beseitigen. Einmal in die Waschmaschine und alle Spuren sind beseitigt. Das ist die analoge Welt. Sie gibt es noch, aber sie wird kleiner, weil die digitale Welt immer größer wird und sich in allen Lebensbereichen ausbreitet.

Die digitale Welt ist eine Welt, in der mit Hilfe von Mikrochips riesige Mengen von Informationen gespeichert werden, darunter auch die zahllosen digitalen Spuren die wir hinterlassen, wenn wir im Internet oder außerhalb des Internets unterwegs sind. Diese digitalen Spuren sind das Problem unserer Zeit. Wer die nötigen Fähigkeiten und Kenntnisse hat, kann sie verfolgen, auslesen, zusammenfügen und zu einem Bild zusammensetzen. Das kann die Polizei sein oder der Geheimdienst, Facebook oder Google, die Schufa oder Payback. Spuren werden zu geronnenen Erinnerungen. Nichts gerät mehr in Vergessenheit.

So entstehen in der digitalen Welt überall digitale Spiegelbilder von uns: mal sind sie konturenscharf, mal verschwommen. In jedem Falle werden sie immer häufiger und immer wichtiger. In der digitalen Wirtschaft sind sie zum Teil schon wichtiger, als das Original. Keine Frage: Die Digitalisierung unseres Lebens bringt viele Vorteile mit sich,





aber sie hat auch Nachteile: Wir können uns immer weniger verstecken, immer weniger in unsere Privatsphäre zurückziehen. Überall sind Fährten- und Spurenleser auf unseren Fersen. Wenn wir sie abschütteln wollen, müssen wir schlau sein. In der digitalen Welt geht das nur noch mit Hilfe des Datenschutzes.

Was hat das Ganze nun mit uns zu tun?

Viele denken auch bei dem Thema an Mediensucht.

Seit Juni 2018 gibt es im ICD 11 der WHO die neue Diagnose „Gaming Disorder“: diese geht über stundenlanges Computer-Spielen hinaus. Vielmehr sind Menschen gemeint, deren Leben durch die Sucht nachhaltig verändert wird und dies nicht aufgeben können.

Das sind die zwei Dimensionen, die uns heute im Laufe des Fachtages beschäftigen:

1. Die WHO will auch Richtlinien für Behandlungsmöglichkeiten entwickeln. Was bedeutet dies nun für Diagnose, Behandlung und Prävention? Wie erkennen Menschen in helfenden und heilenden Berufen und im privaten Bereich erste Krankheitssignale? Gibt es „Mindeststandards“ in der Diagnostik? Wie kann eine optimale Beratung, eine Behandlung und gute Hilfe zur Selbsthilfe bei einem exzessiven Mediengebrauch aussehen? Welche speziellen Aspekte sind in der Prävention wichtig?

2. Was bedeutet gesundes Aufwachsen in einer zunehmend digital geprägten Gesellschaft? Wie kann ich mich schützen, abgrenzen und mitmachen?

Ein riesiger Themenkomplex: unsere Fachtagung setzt zu diesen Fragen Impulse und soll auch zum Diskutieren, Nachdenken und Entwickeln anregen.

Ich freue mich auf einen spannenden Tag mit Ihnen und eröffne hiermit den 13. Suchtselbsthilfefachtag zum Thema: „Suchtselbsthilfe im Netzzeitalter – Grundlagen und Rahmenaspekte heutiger Mediennutzung“.

Fachausschuss Selbsthilfe der TLS

Guten Morgen zusammen.

Ich wurde ausgesucht, einige nette Worte zur Begrüßung an sie / euch zu richten. Der Grund hierfür ist der, dass es aktuell keinen gewählten Sprecher gibt und der Stellvertreter Frank Wahl aus gesundheitlichen Gründen verhindert ist. Schön, dass ihr so zahlreich erschienen seid.

Ganz kurz nochmal zum Fachausschuss Selbsthilfe der TLS, er besteht aus 10 bis 14 ehrenamtlich tätigen Menschen aus der SuchtSelbstHilfe und als Gäste sind die Selbsthilfereferenten der Verbände dabei. Der größte Teil von uns ist um die 60 Jahre alt. Soll das Ganze weiter bestehen müssen wir unbedingt einen Generationenwechsel anstreben. Wer also Interesse hat sich hier zu beteiligen und mitzumachen kann sich gern mit der TLS in Verbindung setzen. Es wäre eine wichtige Arbeit, denn von alleine macht sie sich nicht. Zur Erklärung, der Fachausschuss Selbsthilfe trifft sich viermal im Jahr, die Aufgaben sind in der Hauptsache, die Fortbildungswochenenden in Lützensömmern vorzubereiten (welche Themen- und Referenten brauchen wir) und die zu betreuen.

Bei der Vorbereitung und Umsetzung des Fachtages sind wir beteiligt und die der Erstellung der Broschüre über den Istzustand der Gruppen (Selbsthilfeerhebung) sind wir beteiligt.





Also, keine Angst, es ist nichts dramatisches.

Der Selbsthilfereferent der Caritas Stefan Bode hatte am vergangenen Freitag seinen letzten Arbeitstag und deshalb möchte ich herzlich danken für die gute Zusammenarbeit und ihm alle Gute für die Zukunft wünschen.

Ebenfalls ein herzliches Dankeschön geht an die Selbsthilfereferentin des FDR Marina Knobloch, die zum Beispiel immer aktiv zum Gelingen des Fachtages beiträgt und darüber hinaus immer ein offenes Ohr für die Suchtselbsthilfe hat und diese mit Rat und Tat unterstützt.

Das Thema unseres diesjährigen Fachtages ist ja die Nutzung der Medien zu unseren Zwecken und ich bin schon sehr gespannt, was uns im Hauptvortrag und den späteren Workshops erwartet.

Aus diesem Grunde soll es das, von mir, gewesen sein.
Ich wünsche uns einen angenehmen Tag.

*Frank Hübner
Vorsitzender der Kreuzbund e.V. – DV Erfurt
Leiter des Lotsennetzwerk Thüringen
Mitglied der Fachausschuss Selbsthilfe der TLS*

3 AUSZEICHNUNG ENGAGierter PERSONEN IM SUCHTSELBSTHILFEBEREICH DURCH DIE THÜR. EHRENAMTSSTIFTUNG – DR. VOLKER DÜSSEL



Ein fester Bestandteil des Fachtages der Thüringer Suchtselbsthilfe ist die Auszeichnung von Mitgliedern der Thüringer Selbsthilfegruppen mit dem Thüringer Ehrenamtszertifikat.

In diesem Jahr überreichte abermals Dr. Volker Düssel, Vorsitzender des Stiftungsvorstandes der Thüringer Ehrenamtsstiftung, mit Unterstützung der Koordinatorin Dörte Peter – Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V. und der Moderatorin Anja Rosenbauer – Vertretung des Landesvorstandes Blaues Kreuz, die Zertifikate.

Sinnbild der Auszeichnung ist wie in jedem Jahr die Würdigung und Wertschätzung der Ehrenamtlichen. Zudem erfolgt dadurch auch die Sensibilisierung des öffentlichen Bewusstseins für das Ehrenamt.

Im Jahr 2018 wurden aus den Thüringer Suchtselbsthilfegruppen folgende Mitglieder geehrt:

- Edith Schley, Abstinenz Club Erfurt
- Christa Liebermann, Selbsthilfegruppe Sucht Sonneberg
- Carmen Kalisch, Kreuzbund e.V.
- Wolfgang Kuhlmann, Kreuzbund e.V.
- Harald Falke, Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Landesverband Thüringen
- Matthias Witter, Freundeskreise Landesverband Thüringen





Ehrung durch: Dr. Düssel von Matthias Witter, Wolfgang Kuhlmann, Carmen Kalisch, Edith Schley, Christa Liebermann, Harald Falke, unterstützt von Dörte Peter



Moderation: Anja Rosenbauer

4 „GALAXIENWANDEL: HERAUSFORDERUNG FÜR KOMMUNIKATION UND MEDIENNUTZUNG“ – PROF. DR. MARTIN GEISLER, ERNST-ABBE-HOCHSCHULE JENA, FACHRICHTUNG MEDIENPÄDAGOGIK



Im sogenannten Galaxien-Wandel vollziehen sich tiefgreifende Veränderungen von Gesellschaft, Wissenschaft, Bildung, Kommunikation und Partizipation. Auch die Suchtselbsthilfe erlebt diese Veränderungen.

Wie jede weitreichende Entwicklung, bringt auch diese große Möglichkeiten und Herausforderungen mit sich. Seit einigen Jahren ist die Öffentlichkeit sensibler dafür geworden, dass die große Freiheit des Internets auch ökonomischen Interessen folgen kann. So werden Daten bereits als das „Öl der Zukunft“ bezeichnet. Während sich die einen über die profilscharfen und personalisierten Angebote freuen, sorgen sie sich anderen über ihre Anonymität im Netz. So fällt es zunehmend schwer keine Spuren im Netz zu hinterlassen. Und wer dies anstrebt, läuft Gefahr als Menschen zu gelten, die etwas zu verbergen haben.

Neben Datenschutz und entsprechenden Rechtsgrundlagen ist auch Medienkompetenz zunehmend eine wichtige Voraussetzung, um sich im Netz zu bewegen. Das Publikum näherte sich diesem Thema mit diesem Impulsvortrag von Prof. Dr. Martin Geisler „Galaxienwandel: Herausforderung für Kommunikation und Mediennutzung“.

Nach Prof. Dr. Martin Geisler (Berufungsgebiet: Kultur und Medien mit den Schwerpunkten Medienpädagogik, interkulturelle Kommunikation und Kulturpädagogik) führt die Transformation im Galaxienwandel von der Buchkultur zur Internet-Galaxie zu einem weiteren Umbruch in allen Bereichen der Gesellschaft. Das Wissensmonopol von Einzelnen (z. B. Pädagogen/innen, Sozialarbeiter/innen) ist heute grundsätzlich gebrochen, da jedes Detail an Wissen sofort überprüfbar ist. Prof. Dr. Martin Geisler empfiehlt bestimmte Medienkompetenzen, die man erwerben kann und muss. Sein Begriff der sog. Medienkritik beobachtet kritisch das eigene Verhalten, mit Medien und zugleich deren problematische gesellschaftliche Auswirkungen. Bei Medienkunde geht es um das Wissen über Technik und Anwendungsverfahren. Mediennutzung ist interaktiv wie rezeptiv die individuelle Programm- und Dienstnutzung. Medienproduktion meint die eigene und fremde Mediengestaltung. Die Medienkritik wie Mediengestaltung sind Aufgaben der Medienpädagogik. Computerspiele kennen alle, ob „Quizduell“, „Candy Crush“ oder auch „Minesweeper“ – sogar solche und auch andere Internetspiele bieten Möglichkeiten, soziale Kompetenzen zu entwickeln. Wenn jemand über zehn Jahre Leader eines Spielerclans ist, entsteht etwas Neues, nämlich ein soziales Miteinander, verbunden mit dem realen Erwerb von Leitungs- und Vermittlungskompetenz, die zu den heutigen Schlüsselkompetenzen gehören und zu einer Lebensweltorientierung beitragen. Während sich die derzeitige Medienkritik vor allem auf die Fake News konzentriert, sollte nicht der kreative Impuls, der von der aktiven Nutzung der Medien ausgeht, vergessen werden. PCs werden selbst zusammen-



gesetzt, es wird ohne ökonomischen Hintergedanken gespielt, so dass auch das wichtige Scheitern erlaubt ist. Man macht selbst, veröffentlicht das Ergebnis auf YouTube, gestaltet und arbeitet zugleich partizipativ. Medienkritik sollte nicht nur beurteilen, was wahr und was falsch ist (und was alles nicht geht). Die Bewertung von digitalen Quellen, das Unterscheiden von Manipulation und Fakten ist eine Voraussetzung für den Umgang mit Medien. Kompetenter Umgang kann und muss erlernt werden, auch in der Suchtselbsthilfe.



In den 4 Workshops am Nachmittag beschäftigten sich die Teilnehmer / innen mit neuen Formen der Öffentlichkeitsarbeit (Workshop 1), mit dem Pro und Contra für Suchtberatung online (Workshop 2), mit digitaler Selbstverteidigung (Workshop 3) und mit neuen Formen der organisierten Suchtselbsthilfe (Workshop 4).

Workshop 1 „Neue Formen der Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen“

Es wurde eine Einführung über das allgemeine Thema Öffentlichkeitsarbeit = Public Relations (PR) gegeben und deutlich gemacht, dass PR-Arbeit sich auch im Bereich Selbsthilfe mit dem Erscheinungsbild einer Gruppe / eines Verbandes in der Öffentlichkeit beschäftigt. Sie beinhaltet die Planung, Organisation, Durchführung sowie Kontrolle aller kommunikativen Aktivitäten einer Unternehmung und hat die Aufgabe, Vertrauen aufzubauen und zu pflegen.

Gängige Kommunikationsinstrumente der Öffentlichkeitsarbeit wurden an verschiedenen Beispielen wie Informationsmaterialien und Informationsmedien, Aktionen und Veranstaltungen, Bildungsveranstaltungen und Beratungsangeboten diskutiert. Klassische PR-Arbeit als Öffentlichkeitsarbeit umfasst die konkrete Zusammenarbeit mit Journalisten und Medien meist aus der Region. Es geht um die Bereitstellung von Informationen, die in den Massenmedien veröffentlicht werden. Die wichtigsten Instrumente der PR-Arbeit sind Pressemitteilungen, Pressekonferenzen und Presseevents. Ziel der klassischen PR-Arbeit liegt dabei darin, möglichst viele positive Erwähnungen in den Medien zu erhalten.

Die Online-PR und Social Media als Öffentlichkeitsarbeit hat immer mehr einen größeren Stellenwert. Dabei gibt es immense Chancen und Risiken, eine große Masse an Menschen zu erreichen und mit den Zielgruppen in einen direkten Dialog zu treten. Ziel der Online-PR und Social Media-PR liegt genau wie bei der klassischen PR darin, die Aufmerksamkeit auf Unternehmen, Marken, Angebote und Personen zu lenken und die jeweiligen Zielgruppen mit intentionalen Informationen zu versorgen. Vorteile der Online- und Social Media-PR sind die hohe Geschwindigkeit der Nachrichtenverbreitung sowie die geringeren Kosten, die im Online-Segment realisierbar sind. Öffentlichkeitsarbeit will Verständnis, Vertrauen und Akzeptanz in der Öffentlichkeit herstellen und positive Eindrücke zum Verband oder zur Gruppe vermitteln. Sie dient dazu, Beziehungen aufzubauen zwischen dem Verband / der Gruppe und den unterschiedlichen Zielgruppen außerhalb des Verbandes / der Gruppe. Es ist sinnvoll auch unterschiedliche Wege der Öffentlichkeitsarbeit zu nutzen. Die zentralen Fragen des Workshops waren: Wie schreibe ich Texte /gestalte ich Flyer?

Wie setze ich neue Medien ein, um meine Selbsthilfegruppe zu präsentieren oder aufmerksam zu machen?



Ergebnisse:

- ✓ Weniger ist mehr
- ✓ Provozieren / Aktionen
- ✓ Homepage / Internet: mit offenen Gruppenangeboten als Ersatzangebote
- ✓ Veranstaltungen / Seminare über Landesverband
- ✓ Gruppen bei WhatsApp und Facebook als Hilfenetz
- ✓ Chatraum über Bundesverband (19:00 – 22:00 Uhr)
- ✓ Allgemeine Presse / Tageszeitung
- ✓ Flyer im öffentlichen Raum
- ✓ Persönliche Gruppenvorstellung in Kliniken
- ✓ Sprechstunde im Stadtteilbüro und andere Orte für öffentliche Veranstaltungen
- ✓ Videoclip / Bildershow
- ✓ Visitenkarten
- ✓ Infostände / persönliche Gespräche
- ✓ Gremienarbeit

Workshop 2 „Pro und Contra für Suchtberatung online“

Onlineberatung ist ... eine computergestützte Beratungsform, die über das Internet vermittelt wird und dort interaktiv stattfindet (d. h. wechselseitig zwischen Ratsuchendem und Beratendem).

... ein eigenständiger Beratungsprozess

im Vorfeld einer persönlichen Face-to-Face-Beratung (z. B. Kontaktabklärung) oder

als begleitendes Angebot einer solchen (z. B. zwischen regulären Sitzungen)

... im psychosozialen Bereich seit Mitte der 1990er Jahre **etabliert, also nicht neu!** (Beispiele: Caritas, Parität, Diakonie, Telefonseelsorge, Kinderschutzbund, Pro Familia, Weißer Ring...)

... in zahlreichen internationalen Studien **erforscht und nachweislich wirksam!**

Den Teilnehmenden ist bekannt, dass man sich von Fachleuten online beraten lassen kann. Einige haben auch damit schon Erfahrungen. Die Beratung kostet nichts, ist anonym und eigentlich sicher. Mehrere speziell entwickelte Mail- und Chat-Verfahren wurden vorgestellt (z. B. online-Beratung der Caritas; das Portal <https://breaking-meth.de/>) und darüber diskutiert.

Workshop 3 „Digitale Selbstverteidigung – Datenklau vs. Datenschutz“

Der Workshop betrachtete zwei stark miteinander verbundene Themen: Datenklau im Netz und Datenschutz nach dem neuen Gesetz.

Der Schwerpunkt Datenklau sollte die Teilnehmer/-innen sensibilisieren, wie sie mit ihren persönlichen Daten im Internet umgehen. Dabei wurde über die Fragen disku-

tiert, wie Daten im Internet geklaut werden, durch wen, weshalb und warum? Es begann eine rege Unterhaltung über eigene Erfahrungswerte und man war erstaunt, wieviel Daten über einen persönlich gesammelt werden.



Der zweite Schwerpunkt Datenschutz nach der neuen Datenschutzgrundverordnung sollte die Teilnehmer/-innen offen für das neue Gesetz machen und Ihnen die Notwendigkeit aufzeigen. Es wurden praktische Beispiele erläutert, wie die Datenschutzrichtlinie in den Selbsthilfegruppen angewendet werden sollte, wie die Gruppen mit Daten anderer umgehen müssen und wie man diese schützen kann.

Ziel des Workshops war es, den eigenen Umgang mit persönlichen Daten zu überdenken und vielleicht ein wenig vorsichtiger bei der Nutzung des Internets zu sein. Aber auch zu verstehen, warum die Datenschutzgrundverordnung so wichtig ist und warum Menschen ein Recht darauf haben, dass ihre persönlichen Daten geschützt werden müssen.

Workshop 4 „Neue Formen der organisierten Suchtselbsthilfe – zukünftige Ideen und Angebote“

In diesem Workshop wurde sich zuerst mit alternativen Selbsthilfeangeboten beschäftigt. Einige Projekte der Thüringer Landesstelle, die speziell für junge Menschen mit einer Suchterkrankung leben wurden ausgewertet und diskutiert. Die aktuellen Projektangebote, wie „Make your Clip“, „Tanz dich clean!“ und „Frag dein Leben!“ wurden ausführlich dargestellt. Anschließend widmeten sich die Teilnehmenden den Fragen: „Was wird noch gebraucht, um kreativ in der jungen Suchtselbsthilfe sichtbar zu werden?“ und „Welche gemeinsamen neuen Ideen gibtr es für zukünftige Angebote?“





Ergebnisse:

Die Suche nach neuen Formen für Selbsthilfeangebote gestaltete sich bei den Teilnehmenden als schwieriger Denkprozess. Suchtselbsthilfe wird eher in tradierten Angeboten gedacht und gewünscht. Im Gespräch war es möglich, einige Inhalte für bestehende und zukünftige Angebote zu identifizieren:

- Öffentlichkeitsarbeit, Mediale Kommunikation
- Junge Selbsthilfe
- Umgang mit Drogen- und Mehrfachabhängigkeitserkrankten für Gruppenleitung
- Wie kann man die Begleitung der Angehörigen verbessern?
- Gewaltfreie Kommunikation, Gruppenarbeit
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Generationen entdecken

Darüber hinaus wurde mehrmals der Wunsch nach einem Suchttelefon geäußert.



Etwa 75 interessierte Teilnehmer/innen beschäftigten sich mit dem Thema „Suchtselbsthilfe im Netzzeitalter- Grundlagen und Rahmenaspekte heutiger Mediennutzung“. Öffentlichkeitsarbeit, Suchtberatung online, Datenschutz, Junge in die Selbsthilfe und neue Formen in der Suchtselbsthilfe - dies waren alles Themen am diesjährigen Fachtag der Suchtselbsthilfe der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen. Digitalisierung als ein gesellschaftliches Thema wurde in allen Facetten betrachtet und gab neue Impulse in der eigenen Arbeit.

Die Arbeitsgruppen ermöglichten den Teilnehmenden einen umfassenden Austausch zur Thematik. Aus bereits gesammelten Erfahrungen konnte eine bewegte Debatte zum Thema Digitalisierung geführt werden.

„Ohne Selbsthilfe und Ihr Ehrenamt in der Suchtselbsthilfe geht nichts!- so ehrte Dr. Düssel sechs Vertreter/-innen der Suchtselbsthilfe aufgrund ihrer herausragenden und langjährigen Arbeit mit dem Thüringer Ehrenamtszertifikat.

Kulturell begleitet wurde der Fachtag von der houseband des Sozialtherapeutischen Wohnheim Neustart gGmbH aus Gera. Wir danken an der Stelle für die vermittelte Fröhlichkeit, Beschwingtheit und Auflockerung zwischen den Arbeitseinheiten und den Inhalten.



Impressum

Herausgeberin:



Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Werner- Seelenbinder- Str. 14, 99096 Erfurt

Tel.: 0361 - 7464585, Fax: 0361 - 7464587

info@tls-suchtfragen.de, www.tls-suchtfragen.de

Diese Broschüre wurde durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung und die GKV in Thüringen gefördert. Dank an die Autorin Christin Schönfuß für die Zusammenstellung.

Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen wird gefördert durch das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie und die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland.

Bildnachweis:

Alle Fotos © Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.