



**BREMERHAVEN  
MEER ERLEBEN!**



**18. bis 26. Mai  
Aktionswoche  
Sucht 2019  
in Bremerhaven**

Alkohol?  
Weniger ist besser!

[www.brels.de](http://www.brels.de)

**Bremische Landesstelle für Suchtfragen (BreLS) e.V.**



## Sehr geehrte Damen und Herren,

in diesem Jahr findet in Bremen und Bremerhaven erneut die Aktionswoche Sucht statt. Vom 18. bis 25. Mai haben Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, sich auf Fachveranstaltungen und Aktionen mit unterschiedlichen Facetten der Sucht auseinanderzusetzen und sich zu informieren. Das große Spektrum des Themas Sucht – von Alkohol über Glücksspiel bis hin zu Medienkonsum – wird auf unterschiedliche Art aufgegriffen.

Die Mediensucht ist mittlerweile mitten in der Gesellschaft angekommen – nicht nur bei jungen Menschen. Sei es die exzessive Nutzung sozialer Medien, von Computerspielen, »nicht mehr offline sein können«. Aber woran erkenne ich eine problematische Nutzung, wo ist die Grenze zwischen »normal« und »zuviel«? Am Fachtag Medienabhängigkeit werden diese Fragen beleuchtet.

Die Angebote der Suchtwoche bieten die Möglichkeit, in Kontakt mit Selbsthilfegruppen und Beratungsangeboten zu kommen. Auch der Besuch von Einrichtungen im Rahmen verschiedener Tage der offenen Tür ist eine Gelegenheit, Suchthilfe-Angebote persönlich kennen zu lernen.

Auf künstlerische Art und Weise setzen sich Akteure der Wilden Bühne Bremen e.V. in ihrem Auftritt am 25. Mai mit dem Stück »Schwefelgelb« mit Rausch, Grenzerfahrung und den Möglichkeiten der Suchtprävention auseinander. Beim Familiencircus am Sonntagnachmittag können sich Kinder und ihre Begleiter\*innen in Akrobatik, Seiltanz und Jonglage üben und gleichzeitig stehen hier Ansprechpartner\*innen aus der Selbsthilfe für Gespräche zur Verfügung.

Weitere spannende Themen, die bei der Suchtwoche diskutiert werden: Drogenkonsumräume, Update Suchtbehandlung sowie Wohnungslosenhilfe für Drogenabhängige.

Ich möchte den vielen – oftmals ehrenamtlich tätigen – Helferinnen und Helfern herzlich danken, die das Programm der Suchtwoche auf die Beine gestellt haben.

Den Akteurinnen und Akteuren der Suchtwoche wünsche ich viele interessierte Besucherinnen und Besucher, eine gute Vernetzung und spannende Diskussionen.

*Eva Quante-Brandt*

Prof. Dr. Eva Quante-Brandt  
Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit  
und Verbraucherschutz



## Sehr geehrte Damen und Herren,

in bewährter Tradition beteiligt sich Bremerhaven wieder an der bundesweiten Suchtwoche vom 18. Mai bis zum 26. Mai 2019.

In dieser Suchtwoche werden die unterschiedlichsten Themen angesprochen. Es geht um die Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Süchten. Vom Nutzungsverhalten digitaler Medien durch Kinder und Jugendliche bis hin zum Film über junge Cannabiskonsumenten, von der Aktion der Verkehrswacht bis hin zur Aktionswoche Selbsthilfe. Die Angebote sind breit gefächert.

Viele Menschen unseres Kulturkreises benutzen Suchtmittel, um sich zu betäuben oder weil Geselligkeit ohne die unterschiedlichen Suchtmittel nicht mehr denkbar ist. Insofern bietet die Suchtwoche die Gelegenheit, sich über die Auswirkungen zu informieren und das eigene Konsumverhalten zu überdenken.

Als Dezentent begrüße ich es sehr, dass sich auch in diesem Jahr in Bremerhaven die unterschiedlichsten Akteure beteiligen und auf ihre Arbeit aufmerksam machen. Fühlen Sie sich eingeladen, an den Angeboten teilzunehmen und ins Gespräch zu kommen. Es lohnt sich.

Paul Bödeker

Dezentent für das Amt für Sport und Freizeit,  
die Betriebliche Suchtkrankenhilfe, den Betriebsärztlichen  
Dienst und das Gesundheitsamt der Stadt Bremerhaven

## Sehr geehrte Damen und Herren,

Sucht betrifft viele Menschen. Sie zählt zu den am häufigsten vorkommenden psychischen Erkrankungen. Eine Abhängigkeit von Suchtmitteln oder eine Verhaltenssucht verändert nicht nur das Leben von Betroffenen, sondern auch von Familienangehörigen und Nahestehenden dramatisch und nachhaltig.

Aus diesem Grund möchten wir Ihnen in Bremen und Bremerhaven auch in diesem Jahr wieder ein vielfältiges Programm im Rahmen der Aktionswoche Sucht anbieten, das das Thema Sucht und den verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln und Verhaltensweisen mit Suchtpotential aus verschiedenen Blickwinkeln thematisiert. Außerdem werden Hilfs- und Präventionsangebote sowie Unterstützungsmöglichkeiten der Selbsthilfe dargestellt.

Die Veranstaltungen finden parallel zur Aktionswoche Alkohol der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) vom 18. bis zum 25. Mai 2019 statt und sind in der Regel kostenfrei nutzbar. Der Fokus ist jedoch nicht auf Alkoholkonsum beschränkt, sondern umfasst weitere Suchtmittel und Verhaltenssüchte.

Die Aktionswoche steht für Freiwilligkeit und Ehrenamt, Bürgerbeteiligung und Selbsthilfe.

Ich möchte allen ehrenamtlich Helfenden, der Selbsthilfe und den veranstaltenden Suchthilfe-Einrichtungen und -Projekten danken, ohne deren Ideen und ohne deren Engagement diese Woche nicht konzipiert und durchgeführt werden könnte.

Ein besonderer Dank geht an die Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz, die die Aktionswoche Sucht auch in diesem Jahr wieder u.a. finanziell unterstützt.

Ein weiterer Dank geht an die AOK Bremen, die einzelne Veranstaltungen fördert.

Seien Sie herzlich eingeladen, die Angebote der Aktionswoche zu nutzen, Veranstaltungen zu besuchen und mit den Akteurinnen und Akteuren zu diskutieren.

Seien Sie dabei!

*E. Carneiro Alves*

Eva Carneiro Alves  
Bremische Landesstelle für Suchtfragen (BreLS) e.V.

## Veranstaltungsübersicht

---

### Freitag, 17.05.2019

Aktion vor der Quartiersmeisterei »Alte Bürger«  
20.00 – 22.00 Uhr

### Mittwoch, 22.05.2019

Tag der offenen Tür – Suchtberatungszentrum der AWO  
10.00 – 14.00 Uhr

### Donnerstag, 23.05.2019

Talkrunde mit einer trockenem Alkoholikerin  
ab 16.30 Uhr

### Donnerstag, 23.05.2019

Präventionsfilm »Die Grüne Brille«  
18.00 – 19.30 Uhr

### Freitag, 24.05.2019

Alkohol, Drogen und Sex – wie passt das zusammen?  
09.00 – 13.00 Uhr in vorheriger Absprache mit den Schulklassen

### Samstag, 25.05.2019

Betroffene helfen Betroffenen – Aktionswoche Selbsthilfe  
10.00 Uhr – 14.00 Uhr

## Mehrmalige Veranstaltungen

### Samstag, 18.05. und Mittwoch, 22.05.2019

Betroffene helfen Betroffenen – Aktionswoche Selbsthilfe  
09.00 – 13.00 Uhr

### Samstag, 18.05. bis Samstag, 25.05.2019

Medienpräsentation in der Stadtbibliothek  
während der Öffnungszeiten

### Samstag, 18.05. bis Sonntag, 26.05.2019

Mein Smartphone im Alltag  
während der Öffnungszeiten in der Suchtwoche

### Montag, 20.05. und Donnerstag, 23.05.2019

»Zuckersüß« – Zuckerfallen im Alltag  
Jeweils von 16.00 – 18.00 Uhr

## Einzelveranstaltungen

### Aktion vor der Quartiersmeisterei »Alte Bürger«

in Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht Bremerhaven e.V., der Ortpolizeibehörde Bremerhaven, den Selbsthilfegruppen Bremerhavens und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Streetwork und Gesundheitsamt

Die Verkehrswacht Bremerhaven e.V. baut an diesem Tag den Rauschbrillenparcours auf. Hier können Interessierte im nüchternen Zustand erkennen, welche motorischen Schwierigkeiten bei fortgeschrittenem Alkoholkonsum auftreten. Daraus leitet sich eine deutliche Warnung zum Verletzungs- und Unfallrisiko ab, die sich aus übermäßigem Alkoholgenuß ergibt. Die Brillen simulieren 0,8 Promille und 1,3 Promille im Blut.

Weiter stellen sich Bremerhavener Selbsthilfegruppen in den Räumen der Quartiersmeisterei vor und die Mitarbeiter Streetwork Bremerhaven beteiligen sich an den Aktionen.

Referentin/Referent	Verkehrswacht Bremerhaven e.V. in Zusammenarbeit mit der Ortpolizei- behörde Bremerhaven und der Quartiersmeisterei »Alte Bürger«, den Bremerhavener Selbsthilfegruppen, Streetwork, Gesundheitsamt
Datum	<b>Freitag, 17.05.2019</b>
Zeit	20.00 – 22.00 Uhr
Ort	Quartiersmeisterei »Alte Bürger«, Bürgermeister-Smidt-Straße 190, 27576 Bremerhaven
Veranstalter	Verkehrswacht in Zusammenarbeit mit der Ortpolizeibehörde Bremerhaven und Streetwork

### Tag der offenen Tür – Suchtberatungszentrum der AWO

Das Suchtberatungszentrum der AWO stellt sich im Rahmen eines Tages der offenen Tür vor.

Referentin/Referent	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des AWO Suchtberatungszentrums
Datum	<b>Mittwoch, 22.05.2019</b>
Zeit	10.00 – 14.00 Uhr
Ort	Wurster Straße 55, 27580 Bremerhaven
Veranstalter	Suchtberatungszentrum der AWO

### Talkrunde mit einer trockenen Alkoholikerin

Ein Angebot für Jugendliche

Referentin/Referent	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Freizeittreffs Eckernfeld
Datum	<b>Donnerstag, 23.05.2019</b>
Zeit	ab 16.30 Uhr
Ort	Freizeittreff Eckernfeld, Mercatorstraße 25, 27580 Bremerhaven
Veranstalter	Amt für Jugend, Familie und Frauen, Freizeittreff Eckernfeld



## Präventionsfilm »Die Grüne Brille«

Der 30minütige Präventionsfilm handelt über junge Cannabiskonsumenten. Es ist ein anschließendes Gruppengespräch geplant. Weiterhin stellen sich die Selbsthilfegruppen im Rahmen der Veranstaltung vor.

Referentin/Referent	<b>Franziska Zinram, Christiane Hartmann, Jan Nachtigall</b>
Datum	<b>Donnerstag, 23.05.2019</b>
Zeit	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b>
Ort	<b>Zentrum für seelische Gesundheit, Hafestraße 126, 27568 Bremerhaven, 3. Stock, »Roter Salon«</b>
Veranstalter	<b>Klinikum Bremerhaven, Selbsthilfegruppen</b>



## Alkohol, Drogen und Sex – wie passt das zusammen?

### Workshop für Schulklassen ab der 8. Klasse

An einem Parcours haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, sich interaktiv mit dem Thema Alkohol, Drogen und Sexualität auseinanderzusetzen.

Referentin/Referent	<b>Das Team der HIV/STD-Beratungsstelle und Prävention des Gesundheitsamtes Bremerhaven</b>
Datum	<b>Freitag, 24.05.2019</b>
Zeit	<b>09.00 – 13.00 Uhr in vorheriger Absprache mit den Schulklassen</b>
Ort	<b>Gesundheitsamt Bremerhaven, Wurster Straße 49, 272580 Bremerhaven</b>
Veranstalter	<b>Gesundheitsamt Bremerhaven</b>

## Betroffene helfen Betroffenen – Aktionswoche Selbsthilfe

### Tag der offenen Tür der Selbsthilfekontaktstelle

Referentin/Referent	<b>Selbsthilfegruppen in Bremerhaven</b>
Datum	<b>Samstag, 25.05.2019</b>
Zeit	<b>10.00 – 14.00 Uhr</b>
Ort	<b>Selbsthilfekontaktstelle, Georgstraße 79, 27570 Bremerhaven</b>
Veranstalter	<b>Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.</b>

## Mehrmalige Veranstaltungen

### Betroffene helfen Betroffenen – Aktionswoche Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen auf dem Geestemünder Wochenmarkt

Referentin/Referent	Selbsthilfegruppen in Bremerhaven
Datum	<b>Samstag, 18.05.2019 und Mittwoch, 22.05.2019</b>
Zeit	09.00 – 13.00 Uhr
Ort	Geestemünder Wochenmarkt, Konrad-Adenauer-Platz 1, 27570 Bremerhaven
Veranstalter	Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.

### Medienpräsentation in der Stadtbibliothek

Präsentation verschiedener Medien zum Thema Sucht

Referentin/Referent	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtbibliothek
Datum	<b>Samstag, 18.05. bis Samstag, 25.05.2019</b>
Zeit	während der Öffnungszeiten
Ort	Hanse-Carre, 2. Etage, Bürgermeister-Smidt-Straße 10, 27568 Bremerhaven
Veranstalter	Stadtbibliothek Bremerhaven

## Mein Smartphone im Alltag

### Onlineumfrage zum Nutzungsverhalten digitaler Medien durch Kinder und Jugendliche

Eine niedrigschwellige Umfrage über das Nutzungsverhalten für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren mit dem Ziel, erneut für eine reflektierte Nutzung digitaler Medien zu sensibilisieren. Die Ergebnisse werden veröffentlicht und mit den Kindern und Jugendlichen besprochen.

Referentin/Referent	Kara Pekrun, Jörg Warras
Datum	<b>Samstag, 18.05. bis Sonntag, 26.05.2019, während der Öffnungszeiten in der Suchtwoche</b>

Veranstalter	Internet Treff/Fachstelle Jugendschutz
Ort	Internet Treff/Fachstelle Jugendschutz im Internet im DLZ Grünhöfe, Auf der Bult 5, 27574 Bremerhaven

### »Zuckersüß«

Welche Lebensmittel enthalten wie viel Zucker?  
Zuckerfallen im Alltag, Ernährungstipps

Referentin/Referent	Martina Friedrichs, Antje Baunacke, Roland Obst
Datum	<b>Montag, 20.05.2019 und Donnerstag, 23.05.2019</b>
Zeit	16.00 – 18.00 Uhr
Ort	Dienstleistungszentrum Grünhöfe, Auf der Bult 5, 27574 Bremerhaven
Veranstalter	Amt für Jugend, Familie und Frauen, Dienstleistungszentrum Grünhöfe



Beteiligte Organisationen:



www.diealtebuenger.de



# ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)



**Selbst**  
*hilfe* bremerhavener topf e.V.  
- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -





# Aktionswoche Sucht 2019

**Alkohol?**

**Weniger ist besser!**

## **Koordination**

Sabine Türke, Koordinatorin

Wurster Straße 49, Gesundheitsamt  
27580 Bremerhaven

Tel. 0471/590-2013

Bremische Landesstelle für Suchtfragen (BreLS) e.V.

c/o Ambulante Suchthilfe Bremen  
Bürgermeister-Smidt-Straße 35  
28195 Bremen

[info@brels.de](mailto:info@brels.de)

[www.brels.de](http://www.brels.de)

Tel. 0421/98979-17

Fax 0421/98979-30

04.2019 © machart-bremen.de

Fotos: fotolia.com: focus-finder, patrickjohn71, UMA, v.poth

Mit freundlicher Unterstützung:

Die Senatorin für Wissenschaft,  
Gesundheit und Verbraucherschutz



[www.brels.de](http://www.brels.de)