

25 Jahre Drobs Halle

Breaking-Meth - ein virtuelles Selbsthilfe-Angebot

Katrin Schröder // Drug Scouts

Drug Scouts

Szenenahes, stadtweit arbeitendes Drogen-Info-Projekt
Schwerpunkt selektive und indizierte Prävention/harm reduction für junge Menschen

Angebote

- + Drogen-Info-Laden
- + Beratung
- + Vor-Ort-Arbeit in Clubs und auf Festivals
- + Internetseit (Erfahrungsberichte, Informationen, Beratung)

Die „Methstudie“ des ZIS (2013-2014)

Audioaufnahme:

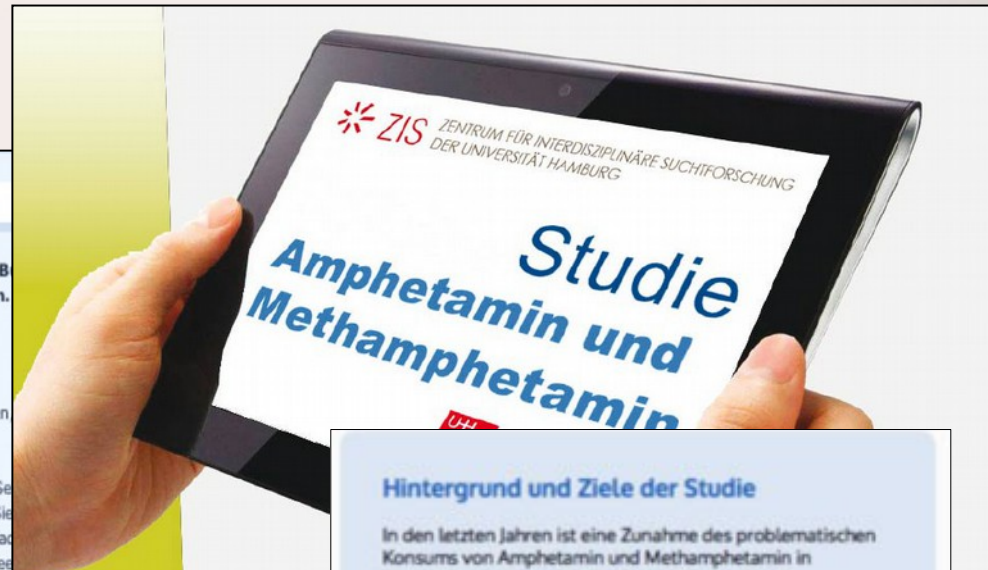
☒ Ja ☐ Nein

Bitte speichern Sie ihre Audioaufnahme nach der Aufzeichnung über den Browser. Nach erfolgreicher Speicherung können Sie ohne Abspeicherung WEITER klicken.

Computer/Laptop mit eingebautem Mikrofon und Flash nötig



- Um eine Audioaufnahme zu machen, klicken Sie im Dialogfeld den Button 'Aufnahme' (oben links).
- Die Aufnahmezeit ist auf max. 40 Sekunden begrenzt.
- Nach erfolgter Aufnahme können Sie die Aufnahme (Links oben) unterbrechen oder einfach weiterklicken. Die Aufnahme wird dann automatisch beendet.
- Im Anschluss können Sie ihre Aufnahme selbst abhören (Rechts oben). Dies ist aus nur 1 * Mal möglich.
- Sie können nun die Aufnahme absenden, indem Sie den Button 'Absenden' (unten rechts) klicken.
- Alternativ können Sie eine neue Aufnahme machen. Klicken Sie auf den Button 'Neue Aufnahme' (unten links). Dadurch wird die alte Aufnahme unwiederruflich gelöscht/überschrieben.
- Falls sie die Aufnahme nicht absenden möchten, klicken Sie auf 'weiter', das Häkchen bei der Frage 'Weiter mit neuer Aufnahme?'.
- Dadurch wird der Player wieder eingeklappt und die Aufnahme wird gelöscht.



Hintergrund und Ziele der Studie

In den letzten Jahren ist eine Zunahme des problematischen Konsums von Amphetamin und Methamphetamin in Deutschland zu verzeichnen. Ziel der Studie ist es, Konsumenten zu ihren Erfahrungen, Biografien und Meinungen zu befragen.

[Mehr »](#)

JA, ICH MÖCHTE BEGINNEN !

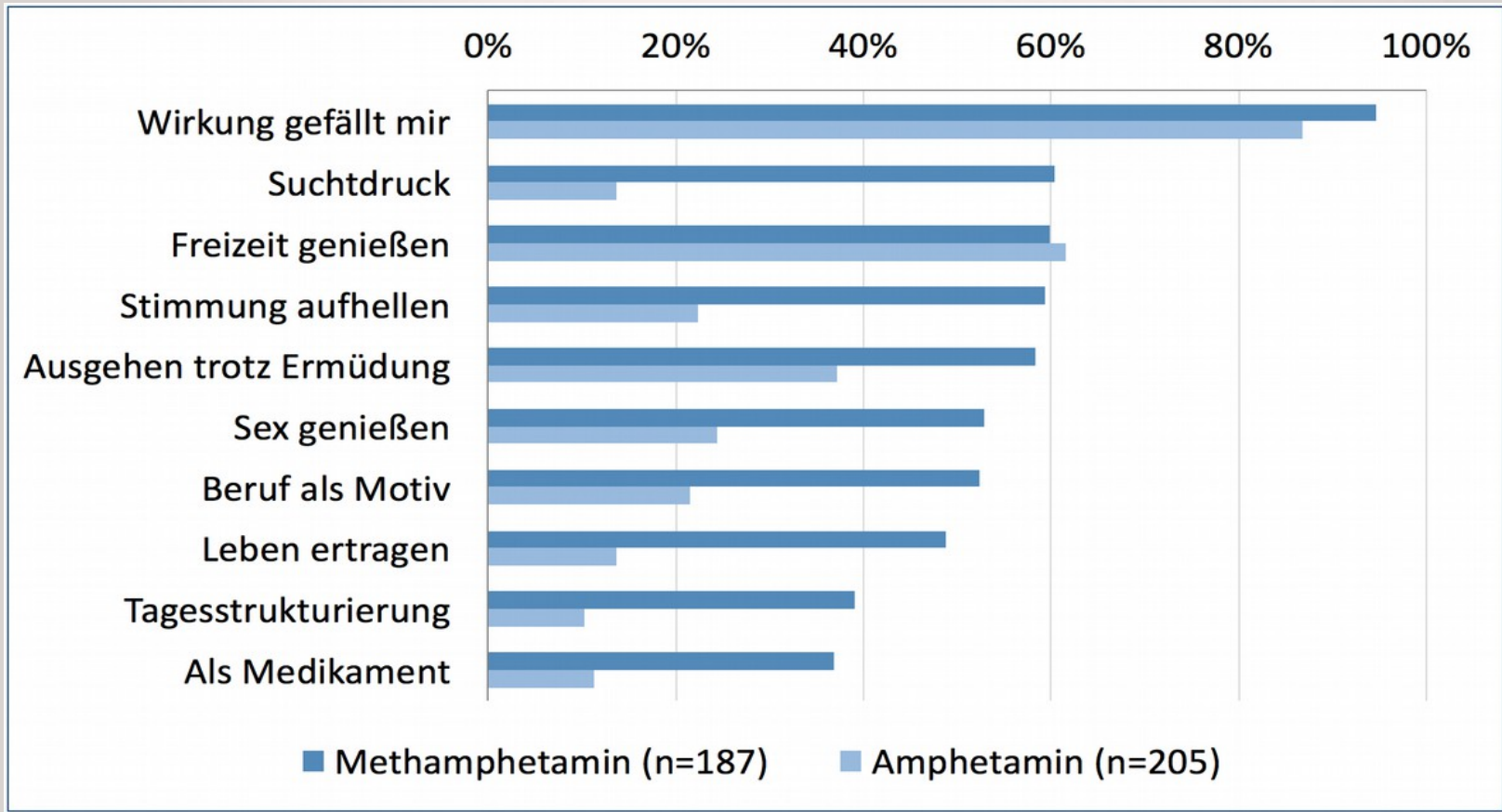
Die „Methstudie“ des ZIS (2013-2014)

Fragen zur Konsummotivation

*
In wieweit treffen folgende Konsumgründe für Amphetamin / Methamphetamin auf Sie zu?
Bitte bewerten Sie:

	anfänglich				später			
	gar nicht	etwas	ziemlich	sehr	gar nicht	etwas	ziemlich	sehr
mir gefällt die Wirkung	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐
mich reizt es, etwas Gefährliches zu tun	☐	☐	☒	☐	☒	☐	☐	☐
Lebensfrust / mein Leben ertragen	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒
um bei Freizeitaktivitäten mehr Spaß zu haben	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☒	☐
um beim Sport leistungsfähiger zu sein	☒	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐

Die „Methstudie“ des ZIS (2013-2014)



Amphetamin / „Speed“

- Sporadisch vs. sehr häufig/langjährig Konsumierende
- Mischkonsum: mit Alkohol, MDMA u. Cannabis.
- Problemwahrnehmung häufig vorhanden
- Konsum („ziemlich“ bzw. „sehr“) bei ca. 20% auch im Beruf

„Ohne könnte ich es [feiern] mir kaum noch vorstellen“

„es macht sozialer“

„auch nach viel Alkohol“

„bei der After Hour lange durchhalten“

Methamphetamin/ „Crystal“

- Freizeitbereich als Einstiegskontext
- Exzessive Euphorie und sexuelle Motive vordergründig
- Negatives Image
- Steigende Bedeutung in urbanen (schwulen) Sexparty-Szenen

„Mir hat beim ersten Mal der Kick unglaublich getaugt“

„Exzessiv durchtanzen, [...] Probleme ausblenden [...] Frauen ansprechen“

„auf Sexpartys. Um besseren schnelleren Kontakt zu kriegen“

„Kiffen nur um was zu tun zu haben. Zum Runterkommen Benzos + GHB“

Breaking-Meth: Besonderheiten bei Crystal-Konsumierenden



*„Auf dem Land gibt es
keine passenden
Selbsthilfegruppen“*

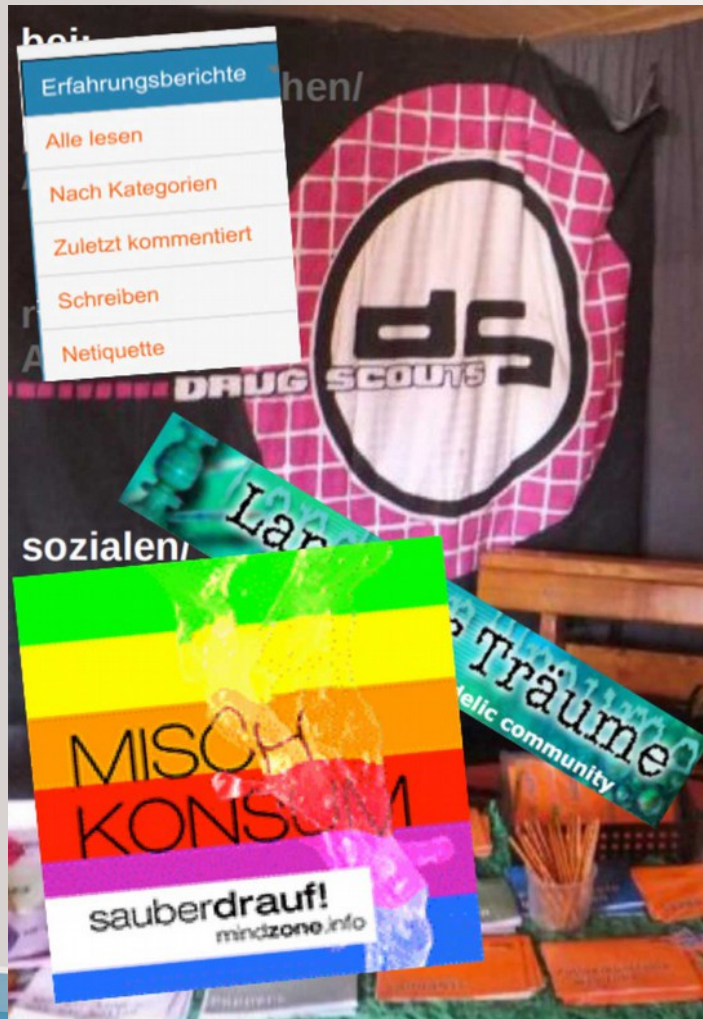
Breaking-Meth: Besonderheiten bei Crystal-Konsumierenden



*„Auf dem Land gibt es
keine passenden
Selbsthilfegruppen“*

*„In meinem Beruf ist
Anonymität oberstes
Gebot“*

Breaking-Meth: Besonderheiten bei Crystal-Konsumierenden



*„Auf dem Land gibt es
keine passenden
Selbsthilfegruppen“*

*„In meinem Beruf ist
Anonymität oberstes
Gebot“*

*„Drug Scouts [Alice, Mindzone, ...],
die kennen sich aus!“*

Ziel

Unterschiedliche Zielgruppen von Menschen mit einer Methamphetamin-Problematik ein expert*innenangeleitetes Selbsthilfeangebot zur Verfügung stellen und dieses unter wissenschaftlicher Begleitung im Projektverlauf weiterzuentwickeln und zu optimieren

Zeitstrahl

Seit 1. Oktober 2014 : Breaking-Meth als virtuelles Selbsthilfeangebot als Modellprojekt vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert

25. März 2015 : Breaking-Meth.de wird in Betrieb genommen

Du bist clean von Crystal und willst es auch bleiben?

Du konsumierst noch, willst Deinen C-Konsum aber reduzieren oder beenden?

Du möchtest Dich mit anderen austauschen, denen es genauso geht oder suchst einfach nur Informationen und Unterstützung?

Dann meld Dich im virtuellen Selbsthilfe-Portal Breaking Meth an!

Bekanntmachung

über 100.000 Flyer verteilt (Infostände auf Parties, Festivals etc.)

Postweg - Akteure aus den Bereichen Prävention, aufsuchende Sozialarbeit, Suchtberatung sowie Suchttherapie



BREAKING METH

... ist ein virtuelles und anonymes Selbsthilfe-Angebot für ehemalige Crystal-User_innen und Menschen, die ihren Crystal-Konsum reduzieren oder beenden wollen.
Hast Du Interesse? Dann schau vorbei auf ...

<https://Breaking-Meth.de>

Breaking-Meth.de wurde vom Zentrum für interdisziplinäre Suchtforschung (ZIS) der Universität Hamburg entwickelt und wird durch die Drug Scouts aus Leipzig betrieben und moderiert.

 **ZIS** 



BREAKING METH

... ist ein virtuelles und anonymes Selbsthilfe-Angebot für ehemalige Crystal-User_innen und Menschen, die ihren Crystal-Konsum reduzieren oder beenden wollen.

**HAST DU INTERESSE?
DANN SCHAU VORBEI AUF:**

<https://Breaking-Meth.de>

Breaking-Meth.de wurde vom Zentrum für interdisziplinäre Suchtforschung (ZIS) der Universität Hamburg entwickelt und wird durch die Drug Scouts aus Leipzig betrieben und moderiert.

Gefördert durch:
 Bundesministerium für Gesundheit

 **ZIS** 

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Bekanntmachung

Für Hilfesystem
aufwendig gestaltete Broschüre aus fester Pappe (4-Seiter, Format DIN A4)

„Breaking Meth“ – online-basierte Selbsthilfe als Rückfallprophylaxe

Seit langer Zeit hat Selbsthilfe bei Drogenabhängigkeit einen festen Stellenwert, um den Behandlungserfolg abzusichern. Bei jüngeren Patienten und bei Methamphetamin gestaltet sich ein nahtloser Übergang in die Selbsthilfe jedoch besonders schwierig. Ortsgebundene Gruppen – besonders im ländlichen Raum – werden von ehemaligen Methamphetamin-Konsumenten nur selten genutzt. Lange Anfahrtswege und die Angst, aus der Anonymität hervorzutreten, können enorme Hürden darstellen.

Deshalb hat das Zentrum für interdisziplinäre Suchtforschung (ZIS) in Kooperation mit dem Präventionsprojekt „Drug Scouts“ die von Experten angeleitete, virtuelle Selbsthilfegruppe „Breaking-Meth“ ins Leben gerufen. Eine Nutzung steht allen Betroffenen offen, ist anonym möglich und selbstverständlich kostenfrei.

Die ansprechend gestaltete Plattform ist im Internet unter Breaking-Meth.de erreichbar. Dabei wurde besonderer Wert auf den Schutz der Mitglieder gelegt. So werden etwa Beiträge von Nutzern, die Suchtdruck auslösen können, mittels einer speziellen Funktion in der Kommunikation ausgeblendet.

Außerdem steuern Moderatoren regelmäßig aktivierenden Input bei. Eine stetige Evaluation sowie Überarbeitung der Plattform sorgt für hohe Attraktivität und bestmögliche Datensicherheit.



Die „Trigger-Warnfunktion“ reguliert den Kommunikationsfluss.

» Die einfache Wahrheit: Es ist leichter aufzuhören, wenn Du Unterstützung hast. Es ist schwieriger, wenn Du allein bist. Und es ist verdammt noch mal fast unmöglich, wenn das Umfeld Deinen Konsum fördert, anstatt Dich beim Aufhören zu unterstützen. «

(Joseph Sharp, Quitting Crystal Meth)

BREAKING
METH

Startseite

[Diskussionsräume](#) [Einloggen](#)



ein Selbsthilfe-Angebot für Menschen mit Methamphetamin / Crystal –
Erfahrung

[Startseite](#) [Allg. Informationen](#) ▾ [Betreiber, Recht und Datenschutz](#) ▾ [NOTFALL, Hilfe und Information](#)

NOTFALL, Hilfe und Information

Mitgliedsanmeldung

Benutzername *

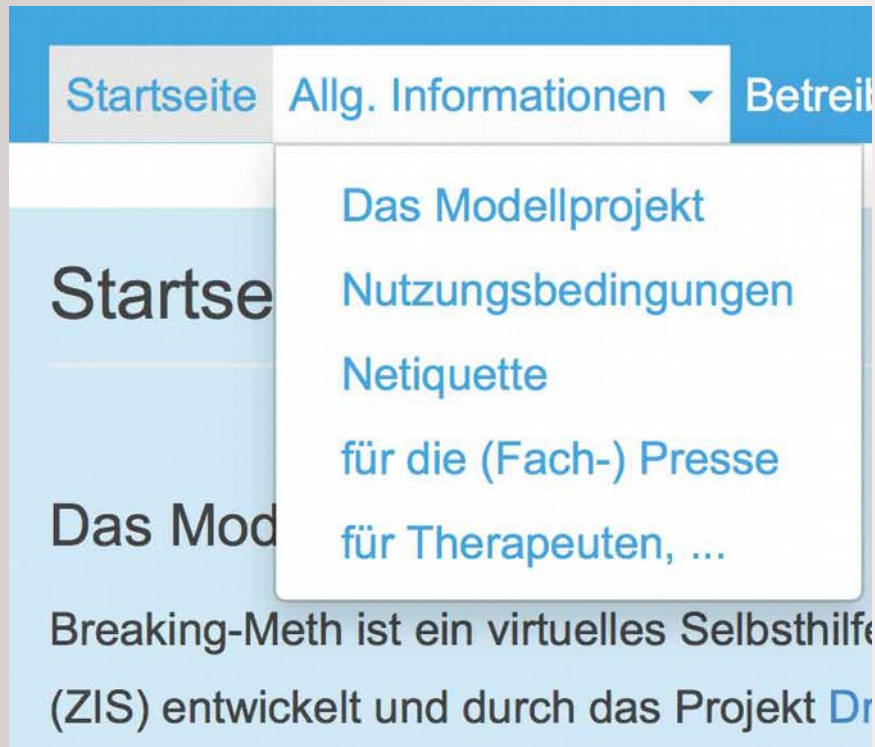
Passwort *

Auf dieser Seite können Sie sich über Hilfsangebote unterschiedlicher Art sowie über Informationsangebote informieren. Wir können jedoch keine Gewähr für die

Frei zugänglicher Informationsbereich

1. Hilfe im Notfall
2. Telefon-Hotlines (bundesweit und regional)
3. Chat-Beratung
4. Online-Foren
5. Hilfs-, Beratungs- und Therapieangebote, Rechercheseiten nach Bundesland
 - a. Beratungseinrichtungen
 - b. Elternberatung
 - c. Suchtmedizinische Schwerpunktpraxen
 - d. Ambulante und stationäre Suchttherapie
6. Selbsthilfegruppen
7. Drogenaufklärung und Schadensminimierung

Unterstützung für Fachleute auf breaking-meth.de



- Kontaktformular
- Bestellen von Info-Material
- Download-Bereich
- Veröffentlichungen unter

www.methstudie.de

Das Angebot richtet sich ausschliesslich an Menschen, die ihren Methamphetamin-Konsum reduzieren oder einstellen wollen sowie an ehemalige Konsument_innen.

Das Angebot richtet sich ausschliesslich an Menschen, die ihren Methamphetamin-Konsum reduzieren oder einstellen wollen sowie an ehemalige Konsument_innen.

Ausgeschlossen ist die Registrierung zu Zwecken der Information, Forschung, Akquise von Interviewpartner_innen, Studienaufrufen oder sonstige Recherchen. Dies gilt insbesondere für Medienvertreter_innen und Mitgliedern von staatlichen oder politischen Institutionen.

Das Angebot richtet sich ausschliesslich an Menschen, die ihren Methamphetamin-Konsum reduzieren oder einstellen wollen sowie an ehemalige Konsument_innen.

Ausgeschlossen ist die Registrierung zu Zwecken der Information, Forschung, Akquise von Interviewpartner_innen, Studienaufrufen oder sonstige Recherchen. Dies gilt insbesondere für Medienvertreter_innen und Mitgliedern von staatlichen oder politischen Institutionen.

Angehörige sind ebenfalls von der Nutzung des Portals ausgeschlossen. Wir möchten den (Ex)Usern einen geschützten Raum zur Kommunikation bieten.

Eingangshalle



zum Raum →

Erleben-Treffen-Sport



zum Raum →

Rück(un)Fall



zum Raum →

Clean und das bleibt so



zum Raum →

... raus aus der Klinik ...



zum Raum →

Sex



zum Raum →

Anfragen & Live-Chat



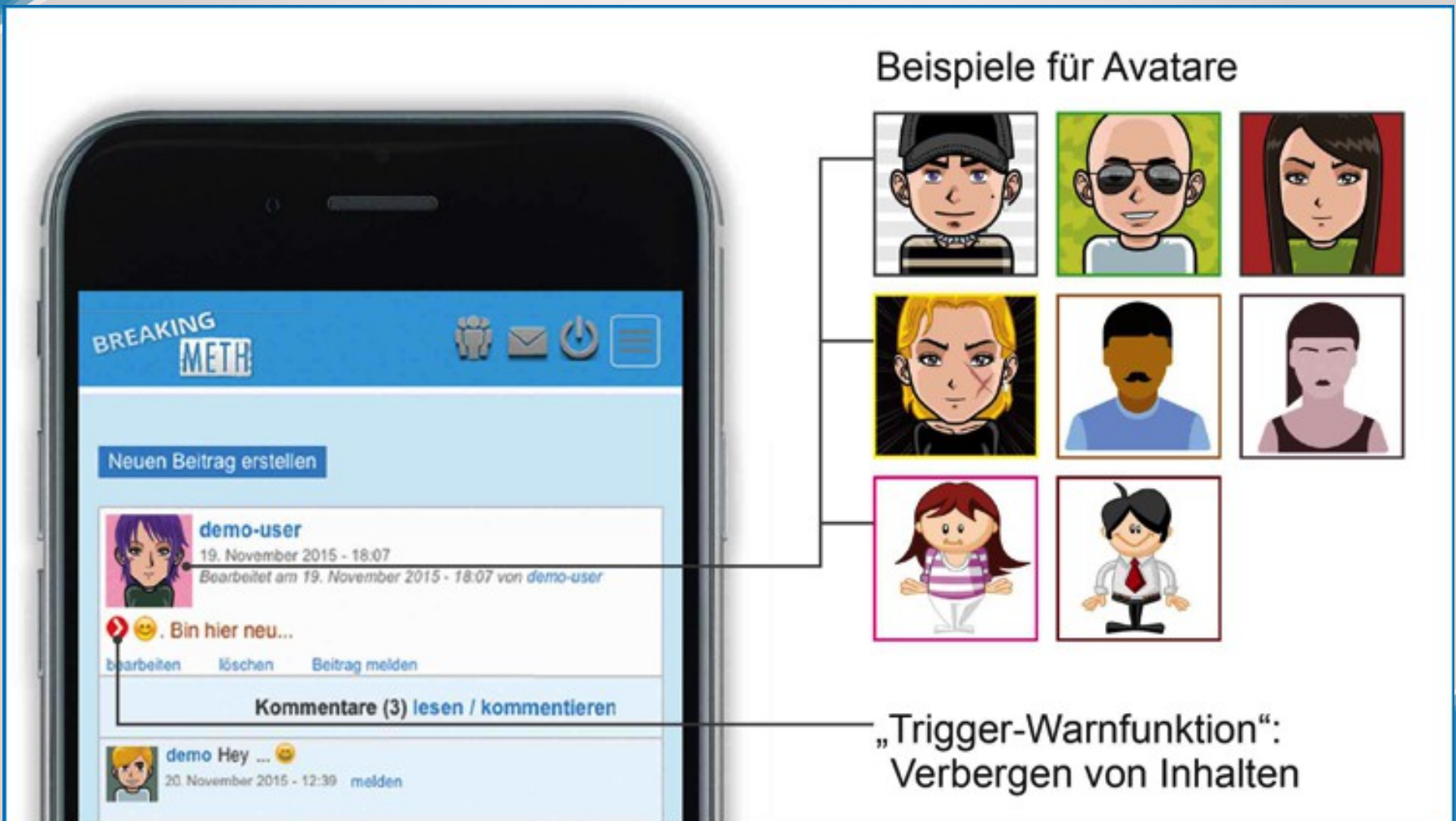
zum Raum →

Breaking-Meth – ein virtuelles Selbsthilfe-Angebot

Beispiele für Avatare



„Trigger-Warnfunktion“:
Verbergen von Inhalten



Themen und Bedarfe der Nutzer*innen

- Bedürfnis nach Austausch und Ratschlägen
- Austausch mit anderen auch im „echten Leben“, gemeinsame Aktivitäten / Fragen zur **Freizeitgestaltung zur Ablenkung und/oder** nach Beendigung des Konsums

Entwicklung der Nutzung des Portals

- + Entwicklung der Mitgliederzahl und der Aktivität im Portal anfänglich langsamer als erwartet
- + Kritik seitens der Mitglieder in den ersten Betriebsmonaten
- + wesentlich mehr aktivierende Maßnahmen erforderlich als angenommen

Frage der Woche

Newsletter

Live chats

Frage der Woche

+ ab Mai 2015

+ Kommunikationsanlässe schaffen - um sich mit kurzen Kommentaren einzubringen, ohne sich vorstellen oder persönlich offenbaren zu müssen

+ individuelle Erfahrungen mit (Beendigung) Crytsalkonsum

+ Meinungen erfragen

+ Feedback zum Portal

+ Persönliches ohne direkten C -Bezug

+ Ressourcen aktivieren

+ sprachlich und thematisch einfach gestaltet

Fragen der Woche - Beispiele

Was hilft beim Ablenken und clean bleiben?

Wie alt wart Ihr beim Erstkonsum?

Habt Ihr positive Veränderungen nach Konsumbeendigung festgestellt? Welche?

Fragen der Woche - Beispiele

Was hilft beim Ablenken und clean bleiben?

Wie alt wart Ihr beim Erstkonsum?

Habt Ihr positive Veränderungen nach Konsumbeendigung festgestellt? Welche?

Wie findet Ihr die Fernsehserie Breaking Bad?

Wie empfindet Ihr den Umgang mit Crystal durch die Gesellschaft?

Fragen der Woche - Beispiele

Was hilft beim Ablenken und clean bleiben?

Wie alt wart Ihr beim Erstkonsum?

Habt Ihr positive Veränderungen nach Konsumbeendigung festgestellt? Welche?

Wie findet Ihr die Fernsehserie Breaking Bad?

Wie empfindet Ihr den Umgang mit Crystal durch die Gesellschaft?

Hat / hatte das Wetter (z.B. „graue Tage“) einen Einfluss auf den Drang zu konsumieren?

Wie habt ihr Euren Sommer verbracht?

Fragen der Woche - Beispiele

Was hilft beim Ablenken und clean bleiben?

Wie alt wart Ihr beim Erstkonsum?

Habt Ihr positive Veränderungen nach Konsumbeendigung festgestellt? Welche?

Wie findet Ihr die Fernsehserie Breaking Bad?

Wie empfindet Ihr den Umgang mit Crystal durch die Gesellschaft?

Hat / hatte das Wetter (z.B. „graue Tage“) einen Einfluss auf den Drang zu konsumieren?

Wie habt ihr Euren Sommer verbracht?

Was mögt ihr an Euch ganz besonders?

Wer freut sich am meisten über die Beendigung Eures Konsums?

Newsletter - Beispiel

Hallo,

ein kurzer Einblick, was grad so los ist im Forum: Im Raum "Clean und das bleibt so" wird Euch Hilfe zum Thema "clean werden bzw. bleiben" von einem Ex-User angeboten [<https://breaking-meth.de/raumraum/5>], im Raum Eingangshalle wird immer noch nach Tipps zur Konsumreduktion gesucht [<https://breaking-meth.de/node/741>], im neuen Raum "Doppelleben" ist noch nicht viel los [<https://breaking-meth.de/raumraum/9>].

Außerdem haben wir einen weiteren Vorschlag für einen neuen Raum erhalten. Stimmt bitte ab, ob ihr den Raum wollt oder nicht:

<https://breaking-meth.de/node/742>

Also viele Gründe, mal wieder vorbei zu schauen!

Viele Grüße
Eure Mods
[Drug Scouts]

Themen und Bedarfe der Nutzer*innen

- Bedürfnis nach Austausch und Ratschlägen
- Austausch mit anderen auch im „echten Leben“, gemeinsame Aktivitäten / Fragen zur Freizeitgestaltung zur Ablenkung und/oder nach Beendigung des Konsums
- Unsicherheiten bezüglich Möglichkeiten im Hilfesystem (Angebote nicht bekannt, Angst davor)

Live Chats

- + Wunsch von Mitgliedern nach anonymem und niedrigschwelligem Kontakt zu Expert*innen
- + nur wenige Mitglieder verfassen Beiträge
- + je 45 bis 50 Mitglieder verfolgen den Chat live
- + später mehr Moderation

Live Chats

Dr. Roland Härtel Petri (Psychiater und Psychotherapeut, Bayreuth)

Peter Batura (Psychologe und Psychotherapeut, Traumatherapie, Leipzig)

Sascha Milin (Medizinethnologe, Mitentwickler des Portals, Hamburg)

Dr. Stephan Schürer (Kardiologe, Klinik für Kardiologie am Herzzentrum Leipzig)

Marcus Pfliegensdörfer (Sozialarbeiter und Sexualberater bei der Aidshilfe Köln)

Zeitstrahl

Seit 1. Oktober 2014 : Breaking-Meth als virtuelles Selbsthilfeangebot als Modellprojekt vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert

25. März 2015 : Breaking-Meth.de wird in Betrieb genommen

Dezember 2015: 244 registrierte Mitgliedern (94 Einträge und 258 Kommentare)

Austausch der Nutzer*innen zeichnet sich aus durch:

- + Wertschätzung
- + Offenheit
- + Verständnis
- + Empathie

Themen und Bedarfe der Nutzer*innen

- Bedürfnis nach Austausch und Ratschlägen
- Austausch mit anderen auch im „echten Leben“, gemeinsame Aktivitäten / Fragen zur Freizeitgestaltung zur Ablenkung und/oder nach Beendigung des Konsums
- Unsicherheiten bezüglich Möglichkeiten im Hilfesystem (Angebote nicht bekannt, Angst davor)
- Unterstützung bei der Rückfallprophylaxe, bei Rückfällen und beim Umgang mit Konsumdruck



QUITTING CRYSTAL METH

Selbsthilfebuch von Joseph Sharp

Deutsche Fassung adaptiert vom Team von breaking-meth.de mit freundlicher Genehmigung des Autors



Übersicht



Inhaltsverzeichnis

Zum Portal

BREAKING MATH >

QUITTING
CRYSTAL
METH

Vorwort

EINLEITUNG

Kapitel 1

MACH DICH
BEREIT

Wie wir mit dem Craving
umgehen, ist der Schlüssel.
Sprich mit jemandem darüber,
das nimmt deiner Krankheit
die Power.

Joseph Sharp, Kap. 3.18

Kapitel 2

DER ENTZUG

Tag 0-5

Kapitel 3

IM SIEBTEM
HIMMEL

Tag 16-45

Kapitel 4

SELBST-
HILFEGRUPPE

Kapitel 5

DIE WAND

Monat 2-4

Kapitel 6

UMSTELLUNGEN

Monat 4-6

Kapitel 7

DER WEITERE
HEILUNGSPROZESS
Monat 6-12

Kapitel 8

NACH DEM
ERSTEN JAHR
Monat 13+

Kapitel 9

UMGANG MIT
RÜCKFÄLLEN



Bundesministerium
für Gesundheit

KAPITEL 3
S. 30 von 99

KAPITEL 3: IM SIEBTEN HIMMEL

Tag 16–45 (bis zu 8 Wochen)

Die Dunkelheit lichtet sich. Dein Körper hat nun die wichtigsten Regenerationsprozesse bewerkstelligt. Du fühlst Dich emotional und körperlich viel besser. Vielleicht fühlst Du Dich sogar großartig – besser als seit Jahren – und es fängt gerade erst Deine dritte Woche an! Dummerweise kann gerade dieses Hoch zu einem Übermaß an Selbstvertrauen führen und Dich dazu verleiten, Dein Crystalproblem kleinzureden.

Viele Leute werden in dieser Phase rückfällig, weil sie sich selbst überschätzen. Aber nicht Du. Du bist vorbereitet. Du weißt, dass Du nicht ewig im siebten Himmel schweben wirst. Trotzdem gibt es eine Menge zu genießen während dieser Zeit.

Es gibt viel zu tun – jetzt, wo Du Dich stärker fühlst.

"Nach etwa zwei Wochen ging es mir mit einem Schlag viel besser."

(Ruth, 3 Jahre clean)

"Es ist verrückt. Ich habe die einzige Krankheit auf dieser Welt, die ständig selbst versucht, ihre Heilung zu verhindern. Man muss sich das wirklich bewusst machen. Die Krankheit versucht Dir immer wieder einzureden: Dir geht es doch jetzt so viel besser! Du hast Dich jetzt im Griff, warum nicht noch mal ein klein wenig Party machen – nur noch einmal."

(John, 3 Jahre clean)

Was Du erwarten musst

Die einfache Wahrheit:

Es ist leichter aufzuhören, wenn Du Unterstützung hast. Es ist schwieriger, wenn Du allein bist. Und es ist verdammt noch mal fast unmöglich, wenn das Umfeld Deinen Konsum fördert, anstatt Dich beim Aufhören zu unterstützen.

Joseph Sharp, Kap. 4.01

Seit 1.Oktober 2014 : Breaking-Meth als virtuelles
Selbsthilfeangebot als Modelprojekt vom Bundesministerium für
Gesundheit gefördert

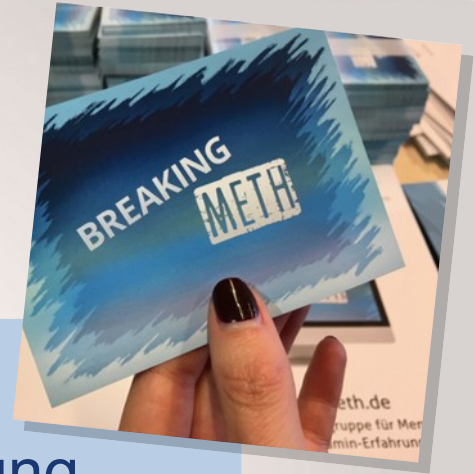
März 2016 läuft die Finanzierung über das BMG aus

Nutzer*innengruppen

Konsumierende
mit beginnender Problemwahrnehmung

Abstinente
nach einer Suchtherapie

Therapieerfahrene
Komplementär zu Beratung und Behandlung



Zeitstrahl

Seit 1. Oktober 2014: Breaking-Meth als virtuelles Selbsthilfeangebot als Modelprojekt vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert

25. März 2015: Breaking-Meth.de wird in Betrieb genommen

Juli 2016: Portal wird von **315** registrierten Mitgliedern regelmäßig genutzt

Seit Mai 2016: Anschlussförderung durch die AOK-Plus für Moderation und BMG für Optimierung des Portals

Zeitstrahl

Seit 1. Oktober 2014: Breaking-Meth als virtuelles Selbsthilfeangebot als Modelprojekt vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert

25. März 2015: Breaking-Meth.de wird in Betrieb genommen

Juli 2016: Portal wird von **315** registrierten Mitgliedern regelmäßig genutzt

Seit Mai 2016: Anschlussförderung durch die AOK-Plus (Moderation)

Dezember 2016: **551** registrierte Mitglieder

Dezember 2017: **834** registrierte Mitglieder

Themen und Bedarfe der Nutzer*innen

- Bedürfnis nach Austausch und Ratschlägen
- Austausch mit anderen auch im „echten Leben“, gemeinsame Aktivitäten / Fragen zur Freizeitgestaltung zur Ablenkung und/oder nach Beendigung des Konsums
- Unsicherheiten bezüglich Möglichkeiten im Hilfesystem (Angebote nicht bekannt, Angst davor)
- Unterstützung bei der Rückfallprophylaxe, bei Rückfällen und beim Umgang mit Konsumdruck
- Hilfe bei Lebensproblemen (Familie, Kinder)

[illegible]

Download:
AB_Konsumtagebuch

Wo wache ich mit meinem Kamm?!

Frage: Nimmst du dir Zeit zu lernen, um dich zu verbessern und dich zu entwickeln? Oder hast du es eilig, um dich zu verbessern und dich zu entwickeln?

Was ist das positive in meinem Kamm?

Ich bin sehr glücklich und ich bin sehr glücklich.

Was ist das negative in meinem Kamm?

Ich bin sehr glücklich und ich bin sehr glücklich.

Download:
AB_Wo stehe ich mit meinem Konsum?

mbH

Wie kam es zu dem konkreten Rückfall / zu dem ungeplanten Konsum?

Dieses Arbeitsblatt kann Dir helfen, darüber nochmal genauer nachzudenken.

SITUATION

Wie war die konkrete Situation
kurz vor dem Konsum?
Wer war dabei? Wo warst du?
Was genau ist passiert?



GEFÜHL

Wie hast Du
Dich gefühlt?

GEDANKEN

Was ging Dir
durch den Kopf?



VERHALTEN

Wie hast Du Dich verhalten?
Was hast Du getan? Was nicht?

Arbeitsblätter

Informationen für Konsumierende Eltern

Es kann mitunter sehr schwer sein, trotz Crystalkonsums die Bedürfnisse der eigenen Kinder im Auge zu behalten. Die folgenden Fragebögen können helfen, zu checken, ob eure Kinder ausreichend versorgt sind.

Checkliste für Eltern mit Babys (bis 2 Jahre)

(Bereitstellung mit freundlicher Genehmigung von Checkpoint-C)

Eine Liste, mit der ihr überprüfen könnt, ob euer Baby gut versorgt ist.

Checkliste für Eltern mit Kleinkindern (ab 2 Jahre)

(Bereitstellung mit freundlicher Genehmigung von Checkpoint-C)

Eine Liste, mit der ihr überprüfen könnt, ob euer (Klein)Kind gut versorgt ist.

Solltet ihr das Gefühl haben, euch momentan nicht ausreichend um eure Kinder kümmern zu können, holt euch Hilfe: im Familien- oder Freundeskreis oder bei einer Suchtberatungsstelle.

Unterstützungsangebote für Familien

Wir wissen, dass Eltern oft Angst haben sich Hilfe zu holen, weil sie die Befürchtung haben, dass ihnen dann ihr*e Kind*er weggenommen werden.

In den meisten Fällen geht es aber vielmehr darum, Eltern und Kind(er) gemeinsam so zu unterstützen, dass eine gute Beziehung zwischen Eltern(teil) und Kind sowie eine positive Entwicklung des Kindes/der Kinder innerhalb der Familie möglich ist. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Unterstützungsangebote, zum Beispiel Familienhilfe, Elterntrainings, Beratungsangebote, spezielle Gruppenangebote für Kinder etc. Es kann auch Situationen geben, in denen das leibliche und psychische Wohl des Kindes akut gefährdet und eine (vorübergehendes) Inobhutnahme des Kindes notwendig und gerechtfertigt ist.

In diesem Dokument findet Ihr einige Informationen und Adressen zu Unterstützungsangeboten für Familien:

Informationen für Eltern

Zeitstrahl

Seit 1. Oktober 2014 : Breaking-Meth

25. März 2015 : Breaking-Meth.de wird in Betrieb genommen

Juli 2016 : Portal wird von **315** registrierten Mitgliedern regelmäßig genutzt

Seit Mai 2016 Anschlussförderung durch die AOK -Plus (Moderation)

Dezember 2016 : **551** registrierte Mitglieder

Dezember 2017 : **834** registrierte Mitglieder

Juni 2018 Crash der Seite

Aktuelles: Vorübergehender Ausfall der Community-Funktion und neue Materialien (Drug Scouts)

Liebe Portalsmitglieder,

noch immer arbeiten die Kolleg*innen vom ZIS an der Seite. Es liegt leider nicht in unserer Macht zu sagen, wann das Portal wieder online sein wird.

Wir waren inzwischen hinter den Kulissen aktiv und haben ein paar Materialien entwickelt, die ihr hoffentlich sinnvoll und hilfreich findet.

Diese "Arbeitsblätter" werden wir nach und nach [hier](#) hochladen. Los geht's mit "Clean werden und bleiben" und "Umgang mit Rückfällen". Wir freuen uns, wenn ihr die Sachen mal ausprobiert und uns Feedback gebt - momentan geht es leider nur per Mail an breaking-meth@drugscouts.de.

Habt herzlichen Dank und bleibt uns erhalten!

Viele Grüße

Eure Drug Scouts

Community-Funktion (ZIS Hamburg)



Lieber Mitgliederinnen und Mitglieder der Breaking-Meth Community,

wie Ihr bemerkt habt, funktioniert leider aufgrund einer technischen Panne seit dem 2. Mai 2018 der Zugang zu den Gruppenräumen nicht mehr. Es können sich seit diesem Datum auch keine Nutzerinnen und Nutzer neu registrieren.

Am 2. Mai wurde von unseren Computer-Experten bei notwendigen technischen Anpassungen an die neue Datenschutzrichtlinie (DSGVO) eine Sicherheitslücke festgestellt, die mit den regelmäßigen Wartungsarbeiten nicht zuverlässig geschlossen werden konnte. Aus Datenschutzgründen war es auch nicht möglich Euch direkt per Email zu benachrichtigen. Wir haben nun ein Lösung gefunden, so dass der Community-Betrieb demnächst wieder aufgenommen werden kann.

In einem ersten Schritt wird es für die bereits registrierten Mitglieder wieder eine vorläufige Möglichkeit geben, miteinander zu kommunizieren. Parallel wird der gesamte Community-Bereich neu programmiert, so dass sich auch Nutzerinnen und Nutzer wieder neu registrieren können. Gleichzeitig wird die Community technisch verbessert, so dass sie in vielen Bereichen einfacher und besser zu bedienen ist.

Uns ist klar, dass der plötzliche und unangekündigte Ausfall der Community-Funktion für viele von Euch äußerst problematisch ist und sicherlich auch für Verärgerung sorgt. Ich kann Euch versichern, dass wir seit dem Auftreten des Problems mit höchster Priorität an Lösungen gearbeitet haben und nun mit allen unseren Möglichkeiten dafür sorgen, dass schnellstmöglich alles wieder funktioniert.

Bei Rückfragen könnt Ihr Euch gerne unter s.milin@uke an mich wenden. Mit herzlichen Grüßen aus Hamburg

S. Milin

Anmelden



Login

Mitgliedschaft vormerken

Zurück zur Übersicht

Breaking-Methenger

Der BreakingMethenger dient der Kommunikation zwischen den aktiven Mitgliederinnern und Mitgliedern von Breaking-Meth, die sich bis Mai 2018 registriert hatten.

Wenn Du dazugehörst, dann wirst Du in Kürze eine E-Mail von uns mit Deinen neuen Zugangsdaten erhalten, mit denen Du Dich hier einloggen kannst. Oder Du hast diese bereits bekommen.

Neue Leute, die sich registrieren möchten, müssen sich noch ein wenig gedulden, bis das neu programmierte Breaking-Meth online ist. Nutzt die Möglichkeit, Euch für die Mitgliedschaft vorzumerken, dann informieren wir Euch.

[Mitgliedschaft vormerken](#)

Ideen für die Zukunft

Andere Räume

- Konsumreflexionsraum
- virtueller Raum mit Selbsthilfegruppencharakter

Andere Raumstruktur

- noch mehr nach Themen/Anliegen gliedern

Mehr abgeben an Nutzer*innen / Einbeziehung, Partizipation

- selber Inhalte gestalten
- content einstellen
- Moderation übernehmen

Ideen für die Zukunft

Moderierte Selbsthilfegruppe

- feste Gruppenzeiten zu denen ein*e Therapeut*in anwesend ist

Beschränkter Zugang?

Regeln?

Schwierigkeiten?

Was ist zu beachten?

Katrin Schröder
DRUG SCOUTS
Demmeringstraße 32
D-04177 Leipzig

Telefon: +49 341 211 20 22
E-Mail: drugscouts@drugscouts.de



follow

Ich habe viele positive aber auch negative Erfahrungen gesammelt. Es gibt schlecht Termine bei Beratungsstellen, teilweise alle 4 Wochen, hängt natürlich von der Gegend ab wo du bist. 🤔

Ich finde es ehrlich gesagt zum Kotzen, dass es Beratungsstellen gibt die dich erst 5 mal in einer Motivationsgruppe sehen wollen bevor sie mit dir den Antrag für eine Langzeittherapie abschicken. Ich selbst wäre zu Konsumzeiten völlig "verfilmt" niemals in der Lage gewesen, am hellichten Tage mehrmals in eine Beratungsstelle zu gehen. Geschweige denn mich in eine Gruppe zu setzen mit mehreren Leuten.

Das "Sie" kann ich auch nicht besonders leiden. Das schafft so eine Distanz, das wenn man wirklich total am Ende sein sollte und dringend hilfe braucht.