

Aktionstage

Sucht hat immer eine Geschichte



Programm

Mülheim an der Ruhr

24.11. – 30.11.2025



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



Grußwort

Die Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“ hat einen festen Platz in der gesundheitlichen Prävention des Landes Nordrhein-Westfalen. Sie lebt davon, dass sich Menschen vor Ort mit großem Engagement und vielfältigen Aktivitäten einbringen. Mit lebensbejahenden Botschaften werden Suchtgefahren verständlich und persönlich vermittelt. Die Aktionstage geben zugleich wichtige Impulse und Anregungen, um Suchtprävention vor Ort stetig weiterzuentwickeln. Allen, die sich im Rahmen dieser Aktionstage und darüber hinaus in Nordrhein-Westfalen für Suchtprävention engagieren, danke ich ganz herzlich.

Karl-Josef Laumann

Minister für Arbeit, Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Grußwort

Ich habe die Schirmherrschaft für die Aktionstage „Sucht hat immer eine Geschichte“ übernommen, weil mir das Thema Suchtprävention ein wichtiges Anliegen ist. In meiner Arbeit mit dem Gesundheitsamt, aber auch darüber hinaus, sehe ich seit Jahren, wie sehr Sucht in unterschiedlichen Lebenslagen präsent ist – oft verborgen, manchmal offen sichtbar. Dabei wird schnell klar: Sucht entsteht nicht von heute auf morgen. Sie hat Gründe und Verläufe und ist immer eine Frage von Lebensumständen, Chancen und Unterstützungsmöglichkeiten.

In Mülheim gibt es ein starkes Netzwerk von Akteur:innen, die präventiv tätig sind und sich gleichzeitig um Betroffene kümmern. Die ginko Stiftung für Prävention leistet seit vielen Jahren hervorragende Arbeit und ist ein verlässlicher Partner für Verwaltung, Politik und Bürgerschaft. Die Verbindung zu Schulen, Jugendeinrichtungen, Familien und Betrieben ist ein Schlüssel für erfolgreiche Prävention. So gelingt es, frühzeitig Informationen, Orientierung und Hilfen anzubieten.

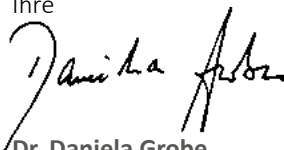
Wichtig ist, Suchtprävention nicht isoliert zu sehen, sondern im Zusammenhang mit anderen Bereichen meiner Zuständigkeit: frühkindliche Förderung, Jugendhilfe, Gesundheitsvorsorge, soziale Sicherung, Teilhabe. Prävention heißt, Menschen zu stärken – damit sie gesunde Entscheidungen treffen und im Krisenfall ein Netz haben, das sie auffängt.

Die Aktionstage zeigen, wie breit Prävention und Aufklärung angelegt werden können. Workshops, Lesungen, Ausstellungen und Vorträge bringen unterschiedliche Perspektiven zusammen und schaffen Raum für Gespräche. Es geht nicht nur um Fachwissen, sondern besonders um Haltungen: Wie gehen wir als Gesellschaft mit Suchterkrankungen um? Wie schaffen wir Akzeptanz für Hilfen? Und wie vermeiden wir Stigmatisierung?

Mein Dank gilt allen, die in den Aktionstagen mitwirken – haupt- und ehrenamtlich. Ihr Einsatz zeigt, wie wertvoll ein starkes Netzwerk ist, das alle Altersgruppen erreicht und verschiedene Lebenssituationen berücksichtigt. Solche Aktionen beweisen, dass Prävention konkret wirkt: in Familien, Schulen, Betrieben und der Stadtgesellschaft.

Ich wünsche viele Teilnehmende, spannende Diskussionen und Anregungen, die über die Tage hinaus wirken. Mein ausdrücklicher Dank gilt den Kolleg:innen der ginko Stiftung für Prävention, die diese federführend organisieren und das kommunale Netzwerk sichtbar machen.

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Daniela Grobe', written in a cursive style.

Dr. Daniela Grobe

Dezernentin für Soziales, Gesundheit und Kultur

Auftaktveranstaltung zu den Aktionstagen „Sucht hat immer eine Geschichte“

Montag, 24. November 2025

10.30 – 13.30 Uhr

VERANSTALTER: ginko Stiftung für Prävention,
Fachstelle für Suchtvorbeugung MH
ORT: 3. OG der Stadtbibliothek im MedienHaus,
Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim an der Ruhr
INFORMATION: Cathrin Ernst, 0208 30069-55,
c.ernst@ginko-stiftung.de
Hasan Turhan, 0208 30069-45,
h.turhan@ginko-stiftung.de

10.00 Uhr **Ankommen/Stehkaffee**

10.30 Uhr **Begrüßung durch Armin Koepe,**
Leitung der ginko Stiftung für Prävention

Grußwort

Dr. Daniela Grobe,

**Dezernentin für Soziales, Gesundheit und
Kultur**

Grußwort

Lea Würzinger,

Landesfachstelle Prävention NRW

11.00 Uhr **Fachvortrag**

„Die Bedeutung der Lebenskompetenzen für
die Prävention“

Lebenskompetenzen helfen, die Herausforde-
rungen des Lebens angemessen zu bewältigen.
In diesem Sinn sind sie für die Prävention im
Allgemeinen und die Suchtprävention im Be-
sonderen als Schutzfaktoren von elementarer

Bedeutung. Im Vortrag wird das Konzept der Lebenskompetenzen auf einer systemischen Grundlage erläutert.

Was sind die Möglichkeiten der Förderung von Lebenskompetenzen durch die Prävention?
Wo liegen die Grenzen dieses Konzepts?

Prof. Dr. Martin Hafen, Emeritierter Dozent und Projektleiter an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, Institut für Sozialmanagement, Sozialpolitik und Prävention

11.45 Uhr

Pause

12.00 Uhr

Diskussionsrunde im offenen Format

Das Konzept der Lebenskompetenz – andere Werte, andere Werte?

Unter Beteiligung des Teams Streetwork

12.45 Uhr

Vorstellung ausgewählter Programmangebote der Aktionstage in Mülheim an der Ruhr

Moderation

Cathrin Ernst und Hasan Turhan, Fachstelle Suchtvorbeugung MH

Im Anschluss bis 13.30 Uhr Zeit zum Kaffeetrinken, Weiterdiskutieren und Netzwerken sowie zum gemeinsamen Bau einer Mauer gegen Sucht

Anmeldung erbeten bis zum 20. November 2025 per E-Mail an: c.ernst@ginko-stiftung.de mit Angabe des Namens, Institution und Betreff „Eröffnung Aktionstage“



Das Programm im Internet

Mehrtägige Veranstaltungen

Vorprogramm

Seite

DI 11. – DO 13. NOVEMBER 2025

Für Fachkräfte aus Schule, Jugendarbeit oder Betrieben

MOVE Cannabis – Motivierende Kurzinterventionen 16

MO 15. SEPTEMBER –
FR 12. DEZEMBER 2025

Für Schüler:innen des 8. Jahrgangs

„Check it!“ – Unterrichtsreihe zur Suchtprävention 17

DO 20. – FR 21. NOVEMBER 2025

Für Schüler:innen des Berufskolleg Stadtmitte

**Workshop: Was ist Sucht? Schutzfaktoren und
Wissenswertes** 17

Hauptprogramm

MO 24. – FR 28. NOVEMBER 2025

Für Konsument:innen illegaler Substanzen und Substituierte

Öffnungszeiten des Café Light 18

Einzelveranstaltungen

Vorprogramm

Seite

DO 30. OKTOBER 2025

Für alle Interessierten

Online-Lesereise: Ulrike Wolpers – „Mein fremdes Kind – Wie wir die Computerspielsucht unseres Sohnes überwand“ 19

SA 8. NOVEMBER 2025

Für alle Interessierten

Fahrradtreff Kreuzbund Mülheim 19

SO 09. NOVEMBER 2025

Für alle Interessierten

Kennenlernen-Frühstück des Suchtselbsthilfeverbands Kreuzbund in Mülheim 20

DO 13. November 2025

Für alle Interessierten

Aktionstag Suchtberatung: Caritas öffnet Türen – „Die Tür zur Abhängigkeit“ 20

FR 14. November 2025

Offenes Angebot für Jugendliche

HipHop-Workshop 21

SA 15. November 2025

Für Eltern und Erziehende

Gewaltfreie Kommunikation – offenes Elterncafé 21

SO 16. November 2025

Für alle Interessierten

Badminton Kreuzbund Mülheim 22

MO 17. November 2025

Für Schüler:innen des Berufskollegs Lehnerstraße und alle Interessierten

Lesung von Amon Barth: 22
„Breit. Mein Leben als Kiffer“

MO 17. November 2025

Schüler:innen des Otto-Pankok-Gymnasiums und alle Interessierten

Lesung von Amon Barth: 23
„Breit. Mein Leben als Kiffer“

MO 17. November 2025

Für Angehörige von Menschen mit Suchterkrankung

Angehörigen-Gesprächskreis des Kreuzbunds 23
Mülheim

DI 18. November 2025

Schüler:innen des Karl-Ziegler-Gymnasiums

Theaterspiel aus Witten mit 24
„Philotes – Spiel um Freundschaft“

DI 18. November 2025

Für Eltern, pädagogische Fachkräfte, Bezugspersonen von Jugendlichen

Online-Informationsabend Cannabis 24

DO 20. November 2025

Für eingeladene Fachkräfte

Basisgruppe Sucht der PSAG 24

DO 20. November 2025

Für Schüler:innen der Gustav-Heinemann-Gesamtschule

Theaterspiel aus Witten mit 25
„Philotes – Spiel um Freundschaft“

Seite

DO 20. November 2025

Für Eltern mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

SpielZeit – Bewegungsspiele herstellen

25

Hauptprogramm

MO 24. November 2025

Für Fachkräfte und alle Interessierten

Auftaktveranstaltung im Medienhaus

26

MO 24. November 2025

Für alle Interessierten

Erzählcafé und Empathie-Spiele mit Kaffee und Plätzchen

26

DI 25. November 2025

Für Fachkräfte und alle Interessierten

Schulung „Aufwachsen in suchbelasteten Haushalten“ – Sensibilisierung und Bücherkiste

27

DI 25. November 2025

Für alle Interessierten

Informationsabend zum Thema „MPU-Vorbereitung“

27

DI 25. November 2025

Für Betroffene und Angehörige

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Styrum, Eppinghofen & Stadtmitte

28-30

DI 25. November 2025

Für alle Interessierten

**Filmvorführung „Love Lies Bleeding“ anlässlich
des Internationalen Tags zur Beseitigung von
Gewalt gegen Frauen** 29

MI 26. November 2025

Für Schulklassen der Jahrgangsstufe 4

Filmvorführung „Mein Leben als Zucchini“ 30

MI 26. November 2025

Für Schulklassen ab Jahrgangsstufe 11

**Filmvorführung „Fish tank“ anlässlich des Inter-
nationalen Tages zur Beseitigung von Gewalt
gegen Frauen** 30

MI 26. November 2025

Für Senior:innen

Offener Begegnungs- und Spielenachmittag 31

MI 26. November 2025

Für Fachkräfte, Lehrkräfte, Schulsozialarbeit

Schulung zur Methodentasche „Body & Mind“ 31

Mi 26. November 2025

Für alle Interessierten

Vortrag „Sucht, Depression und PTBS“ 32

MI 26. November 2025

Für queere BPoCs

**Queer Sohbet, offener Erfahrungs- und Austausch-
raum von der ginko Stiftung für Prävention und
Lebenslust e.V.** 32

MI 26. November 2025

Für Jugendliche ab 12 Jahren mit ihren Eltern und Großeltern

Spaß Sucht Sicherheit – Workshop-Abend mit den Medienscouts des Karl-Ziegler-Gymnasiums 33

MI 26. November 2025

Für Betroffene und Angehörige

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Saarn 34

DO 27. November 2025

Für Frauen mit internationaler Familiengeschichte

MUT-Café 34

DO 27. November 2025

Für Betroffene und Angehörige

Kreuzbund Selbsthilfegruppe Heißen 2 35

DO 27. November 2025

Für alle Interessierten

„Einblicke“ – Ein Dokumentarfilm über mädchen- und frauenspezifische (Sucht-) Arbeit. 35
Ein Dokumentarfilm von LAGAYA mit anschließender Diskussion

FR 28. November 2025

Für (werdende) Mütter und Kleinkinder

Mami & Me-Vormittag 36

FR 28. November 2025

Für Frauen

Internationales Frauenfrühstück 36

FR 28. November 2025

Für alle Interessierten

Wärmeinsel – in den Wintermonaten 37

FR 28. November 2025

Für Jugendliche zwischen 14 und 26 Jahren

**Die Wand hochgehen und ruhig bleiben –
Kletterkurs für alle!** 37

FR 28. November 2025

Für alle Interessierten

Mitmachmusik in der evangelischen Ladenkirche 38

SA 29. November 2025

Für alle Interessierten

**Infostand und intergenerationelle Mauer gegen
Sucht** 38

SA 29. November 2025

Für Schwangere und Mütter zwischen 19 und 24 Jahren

**Offener Treff für junge Schwangere, junge Mütter
und Ehemalige** 39

SO 30. November 2025

Für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung einer erwachsenen
Begleitperson**Filmvorführung „Mein Leben als Zucchini“** 39

SO 30. November 2025

Für alle Interessierten

Badminton Kreuzbund Mülheim 40

Seite

DI 2. Dezember 2025

Für Schüler:innen der Realschule Broich

**Theaterspiel Witten mit
„Liebe, Love and the Sexperts“**

40

MI 3. Dezember 2025

Für Jugendliche zwischen 14 und 26 Jahren

**Die Wand hochgehen und ruhig bleiben –
Kletterkurs für alle!**

41

MI 3. Dezember 2025

Für alle Interessierten

Raum für Begegnung: Zuhören verbindet

41

Mehrtägige Veranstaltungen

Vorprogramm

DI 11. – DO 13. NOVEMBER 2025

Für Fachkräfte aus Schule, Jugendarbeit oder Betrieben

Fortbildung in Gesprächsführung: MOVE Cannabis – Motivierende Kurzinter- ventionen mit Jugendlichen

MOVE ist eine dreitägige Fortbildung in motivierender Kurzintervention. Sie richtet sich an Kontaktpersonen von Jugendlichen, die einen riskanten Konsum von legalen und illegalen Substanzen zeigen. Im Falle von MOVE Cannabis legen wir den Fokus auf die entsprechende Substanzkunde und rechtliche Bedingungen. Mit MOVE Cannabis können Kontaktpersonen Jugendliche erreichen, die ansonsten keine Hilfe in Anspruch nehmen und für die kurze und regelmäßige Denkanstöße wirkungsvoller sind.

Die evaluierte Schulung wird von Mitarbeitenden der Jugendberatung und der Fachstelle für Suchtvorbeugung der ginko Stiftung für Prävention, Günter Weisgerber (Dipl. Sozialarbeiter, Systemischer Therapeut) und Cathrin Ernst (M.A. Erziehungswissenschaft), durchgeführt.

- VERANSTALTER:** Jugendberatung und Fachstelle für Suchtvorbeugung der ginko Stiftung für Prävention
- ORT:** ginko Stiftung für Prävention
Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim an der Ruhr
- INFORMATION:** Anmeldung erforderlich:
<https://www.move-seminare.de/Jugendliche/Anmeldung/6196>
Cathrin Ernst, 0208 30069-55,
c.ernst@ginko-stiftung.de
- KOSTEN:** 150,00 Euro
Teilnehmer:innenzahl: max. 18 Personen

MO 15. SEPTEMBER – FR 12. DEZEMBER 2025

Für Schüler:innen des 8. Jahrgangs

„Check it!“ –

Unterrichtsreihe zur Suchtprävention

Die Workshopreihe geht auf den persönlichen Erfahrungshorizont und das eigene Verhältnis zu Sucht und Suchtmitteln ein. In Zusammenarbeit mit Lehrkräften, Polizei und Suchtselbsthilfe erhalten die Schüler:innen Informationen aus verschiedenen Perspektiven zum Thema. Sie kommen in Auseinandersetzung und tauschen sich über Konsummotive, Risiken und mögliche Risiko- und Schutzfaktoren aus. Elternabende runden das seit mehr als 20 Jahren in Mülheim laufende Projekt ab.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH

ORT: An verschiedenen Schulen der Stadt und in der
ginko Stiftung für Prävention

INFORMATION: Hasan Turhan, 0208 30069-45
h.turhan@ginko-stiftung.de

DO 20. – FR 21. NOVEMBER 2025

Für Schüler:innen des Berufskollegs Stadtmitte

Workshop: Was ist Sucht? Schutzfaktoren und Wissenswertes

Der neue Modulstundenplan des Berufskollegs sieht vor, dass sich Schüler:innen mit dem Themenkomplex Sucht befassen. Gemeinsam widmen wir uns Fragen rund um Sucht und Konsum. Welches Wissen zu bestimmten Konsumformen und -störungen ist vorhanden? Welche Mythen über Substanzen gibt es und was davon stimmt und stimmt nicht? Was mache ich, wenn ich merke, dass ich die Kontrolle über meinen Konsum verliere?

VERANSTALTER: Berufskolleg Stadtmitte und Fachstelle für Suchtvorbeugung MH

ORT: Berufskolleg Stadtmitte

INFORMATION: Hasan Turhan, 0208 30069-45
h.turhan@ginko-stiftung.de

Geschlossene Veranstaltung

Mehrtägige Veranstaltung im Hauptprogramm

MO 24. – FR 28. NOVEMBER 2025

Für Konsument:innen illegaler Substanzen und Substituierte **Öffnungszeiten des Café Light**

Das Café Light richtet sich speziell an Konsument:innen illegaler Substanzen und Substituierte. Hier finden Besucher:innen einen ruhigen Ort, um sich zurückzuziehen und sich untereinander oder mit den Fachkräften auszutauschen. Die Mitarbeitenden haben nicht nur ein offenes Ohr für die Klient:innen, sondern bieten auch Hilfe im Alltag – zum Beispiel bei Behördengängen. Für einen kleinen Unkostenbeitrag bietet das Café Light ein Frühstück inklusive einem heißen Tee, Kaffee oder Wasser. Das Café hat täglich bis 13 Uhr geöffnet. Montags, dienstags und donnerstags sogar bis 15 Uhr.

VERANSTALTER: Café Light

ORT: Gerichtstr. 11, 45468 Mülheim

INFORMATION: cafelight@muelheim-ruhr.de

Einzelveranstaltungen

DO 30. OKTOBER 2025
19.30 – 21.00 UHR

Für alle Interessierten

Online-Lesereise: Ulrike Wolpers – „Mein fremdes Kind – Wie wir die Computer- spielsucht unseres Sohnes überwand“

Lennart ist zehn, als sich seine Leidenschaft für Onlinespiele wie „Fortnite“ und „Brawl Stars“ zur Sucht entwickelt – mit den psychischen und körperlichen Symptomen eines Junkies. Eindringlich schildert seine Mutter Ulrike Wolpers, wie ihre Familie in diese Situation hineinschlittert und bald einem übermächtigen Gegner gegenübersteht.

VERANSTALTER: Landesfachstelle Prävention der Sucht-
kooperation NRW,
ginko Stiftung für Prävention

ORT: Online via Zoom

INFORMATION: Lea Würzinger, l.wuerzinger@ginko-stiftung.de
Anmeldung erforderlich unter: <https://www.suchtgeschichte.nrw.de/Kampagne/Online-Lesereise/Angebot/16021>

Teilnahme ist kostenlos

SA 8. NOVEMBER 2025
10.00 UHR

Für alle Interessierten

Fahrradtreff des Kreuzbund Mülheim

Abstinentes Sportangebot, als Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und in Bewegung zu kommen. Wir treffen uns jeden zweiten Samstag im Monat.

VERANSTALTER: Kreuzbund Mülheim

ORT: Treffpunkt vor dem Mülheimer Hauptbahnhof

INFORMATION: Marc, radeln@kreuzbund-muelheim.de

Kostenloses Angebot

SO 9. NOVEMBER 2025
10.00 UHR

Für alle Interessierten

Kennenlern-Frühstück des Suchtselbsthilfe- verbands Kreuzbund in Mülheim

Abstinentes Frühstücksangebot, um gemeinsam in den Tag zu starten und ins Gespräch zu kommen. Hier können im geschützten Raum Kontakte geknüpft und weitere Angebote des Kreuzbunds Mülheim kennengelernt werden. Jeden zweiten Sonntag im Monat.

VERANSTALTER: Kreuzbund Mülheim

ORT: Evangelische Ladenkirche,
Kaiserstr. 4, 45468 Mülheim

INFORMATION: Anmeldung erforderlich: Erika, 0157 35582107,
fruehstueck@kreuzbund-muelheim.de oder,
Unkostenbeitrag 11,00 Euro
<https://kreuzbund-muelheim.de/freizeit-muelheim.html>

DO 13. NOVEMBER 2025
12.00 – 15.00 UHR

Für alle Interessierten

Aktionstag Suchtberatung: Caritas öffnet Türen – „Die Tür zur Abhängigkeit“

Während des von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen initiierten Aktionstages sorgt die Mülheimer Caritas für die Sichtbarkeit ihres Angebotes im Bereich Suchthilfe. Unter dem Motto „Da kann ja jeder kommen!“ bietet sie Raum für Begegnung, kreative Aktionen und Informationen.

VERANSTALTER: Caritas Mülheim

ORT: Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke
und Angehörige
Hingbergstraße 389, 45472 Mülheim an der Ruhr

INFORMATION: Regina Wedeking, 0208-8992616,
Regina.Wedeking@caritas-muelheim.de

FR 14. NOVEMBER 2025

Offenes Angebot für Jugendliche aus dem Jugendzentrum

Stadtmitte

HipHop-Workshop

In diesem Workshop setzen sich Jugendliche kreativ mit dem Thema Sucht und Schutzfaktoren, Idealen und Werten auseinander. Gemeinsam mit hiesigen Künstlern entsteht ein professionell aufgenommenener Song als empowerndes Produkt am Ende des Workshops.

VERANSTALTER: Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“

ORT: Jugendzentrum Stadtmitte

INFORMATION: Anmeldung zur Planung des Workshops bei Hasan Turhan, 0208 30069-45, h.turhan@ginko-stiftung.de
Geschlossene Veranstaltung, nur für Jugendliche.

SA 15. NOVEMBER 2025 10.00 – 12.15 UHR

Für Eltern und Erziehende

Gewaltfreie Kommunikation – offenes Eltern-Café

Ein Ort für Eltern, um sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und neue Impulse für den Familienalltag mitzunehmen.

Ob eine stressfreiere Morgen- und Abendgestaltung, der Umgang mit Gefühlen wie Wut und Trotz oder das aktive Zuhören. Die Grundsätze der „Gewaltfreien Kommunikation“ bieten Eltern viele Möglichkeiten. Lernen Sie Neues kennen und lassen Sie sich motivieren, sich auszuprobieren.

VERANSTALTER: Evangelische Familienbildungsstätte Mülheim

ORT: Städtisches Familienzentrum Villa Kunterbunt, Kuhlendahl 106, 45470 Mülheim

INFORMATION: Um Anmeldung wird gebeten: <https://www.evfamilienbildung.org/>
Die Teilnahme sowie das parallele Kinderprogramm sind kostenfrei.

SO 16. NOVEMBER 2025
15.00 – 17.00 UHR

Für alle Interessierten

Badminton-Gruppe des Kreuzbund Mülheim

Abstinentes Sportangebot, als Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und in Bewegung zu kommen. Kommt einfach vorbei, ihr seid herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden zweiten Sonntag im Monat.

VERANSTALTER: Kreuzbund Mülheim

ORT: Rembergsschule
 Rembergstraße 7, 45470 Mülheim

INFORMATION: Ingo, badminton@kreuzbund-muelheim.de
Kostenlos und ohne Anmeldung.

MO 17. NOVEMBER 2025
9.20 – 11.00 UHR

**Für Schüler:innen des Berufskollegs Lehnerstraße,
 für alle Interessierten**

Lesung von Amon Barth: „Breit. Mein Leben als Kiffer“

Amon Barth liest aus seinem Buch und spricht über seine Jahre als Kiffer: Er erzählt emotional und nahbar von seiner Sucht, dem ständigen Wunsch nach Rausch und Highsein, und wie er letztlich den Weg aus der Abhängigkeit gefunden hat. Auch gibt er Raum für Fragen und Austausch.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH und Amt für Kinder, Jugend und Schule

ORT: Berufskolleg Lehnerstraße
 Lehnerstraße 67, 45481 Mülheim

INFORMATION: Cathrin Ernst, 0208 30069-55,
 c.ernst@ginko-stiftung.de
**Kostenlos. Teilnahme von externen
 Besucher:innen nach Anmeldung möglich.**

MO 17. NOVEMBER 2025 12.00 – 14.00 UHR

Für Schüler:innen des Otto-Pankok-Gymnasiums
und für alle Interessierten

Lesung von Amon Barth: „Breit. Mein Leben als Kiffer“

Amon Barth liest aus seinem Buch und spricht über seine Jahre als Kiffer: Er erzählt emotional und nahbar von seiner Sucht, dem ständigen Wunsch nach Rausch und Highsein, und wie er letztlich den Weg aus der Abhängigkeit gefunden hat. Auch gibt er Raum für Fragen und Austausch.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH und Amt für
Kinder, Jugend und Schule
ORT: Otto-Pankok-Gymnasium
Von-Bock-Straße 81, 45468 Mülheim
INFORMATION: Cathrin Ernst, 0208 30069-55,
c.ernst@ginko-stiftung.de
**Kostenlos. Teilnahme von externen
Besucher:innen nach Anmeldung möglich.**

MO 17. NOVEMBER 2025 17.00 UHR

Selbsthilfe für Angehörige Angehörigen-Gesprächskreis des Kreuzbunds

Der Gesprächskreis ist ein monatliches Treffen für Angehörige von Menschen mit Suchterkrankung und steht allen Interessierten offen.

VERANSTALTER: Kreuzbund Mülheim
ORT: Evangelische Ladenkirche
Kaiserstr. 4, 45468 Mülheim-Ruhr
INFORMATION: Helga, 0208 76828070

DI 18. NOVEMBER 2025
9.30 UHR

Für Schüler:innen des Karl-Ziegler-Gymnasiums
Theaterspiel aus Witten mit
„Philotes – Spiel um Freundschaft“

Ein Theaterstück zwischen Realität und Virtualität, über Computerspielsucht, verborgene Ängste und den Wert der Freundschaft, für Menschen ab der 6. Klasse.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH und Amt für
 Kinder, Jugend und Schule
 ORT: Karl-Ziegler-Gymnasium
 INFORMATION: Hasan Turhan, 0208 30069 45,
 h.turhan@ginko-stiftung.de

DI 18. NOVEMBER 2025
19.00 UHR

Für Eltern, pädagogische Fachkräfte,
Bezugspersonen von Jugendlichen
Online-Informationsabend Cannabis

Auf Initiative der Otto-Pankok- und der Karl-Ziegler-Schule findet ein Informationsabend zum Thema Cannabis statt. Wir sensibilisieren zur Substanz, zu Konsumformen, möglichen Risiken und Nebenwirkungen und weisen auf Grenzen zum riskanten Konsum hin. Raum für Fragen und Austausch gibt es auch.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH
 ORT: online, via Zoom
 INFORMATION: Kurzfristige und formlose Anmeldung bei
 Cathrin Ernst, 0208 30069-55,
 c.ernst@ginko-stiftung.de

DO 20. NOVEMBER 2025
14.00 UHR

Für eingeladene Fachkräfte
Basisgruppe Sucht der PSAG

Die Basisgruppe Sucht der PSAG trifft sich alle zwei Monate. Die PSAG ist ein Zusammenschluss von Vertreter*innen aus Einrich-

tungen und Diensten, die sich maßgeblich an der psychiatrischen Versorgung in Mülheim an der Ruhr beteiligen.

VERANSTALTER: Amt für Gesundheit und Hygiene
 ORT: Amt für Gesundheit und Hygiene
 INFORMATION: Bettina Böhm, psag@muelheim-ruhr.de
 Geschlossene Veranstaltung

DO 20. NOVEMBER 2025
9.30 UHR

Für Schüler:innen der Gustav-Heinemann-Gesamtschule
Theaterspiel aus Witten mit
„Philotes – Spiel um Freundschaft“

Ein Theaterstück zwischen Realität und Virtualität, über Computerspielsucht, verborgene Ängste und den Wert der Freundschaft, für Menschen ab der 6. Klasse.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH und Amt für Kinder, Jugend und Schule
 ORT: Gustav-Heinemann-Gesamtschule
 INFORMATION: Hasan Turhan, 0208 30069 45,
 h.turhan@ginko-stiftung.de

DO 20. NOVEMBER 2025
14.30 – 16.00 UHR

Für Eltern mit Kindern von 3 bis 5 Jahren
SpielZeit – Bewegungsspiele herstellen

Basteln, werkeln, spielen und bewegen... all diese Aktivitäten finden ihren Platz in diesem Kurs. Die Erwachsenen basteln zusammen mit den Kindern Bewegungsspiele aus Alltagsmaterialien und probieren sie im Anschluss aus.

VERANSTALTER: Evangelische Familienbildungsstätte
 ORT: KiTa „Burg Wackelzahn“
 Sellerbeckstraße, Gruppenraum
 INFORMATION: Anmeldung bitte über die evangelische Familienbildungsstätte:
<https://www.evfamilienbildung.org/>
Kostenlos

Hauptprogramm

MO 24. NOVEMBER 2025
10.00 – 13.30 UHR

Für Fachkräfte und alle Interessierten

Auftaktveranstaltung im MedienHaus

Lebenskompetenzen helfen, die Herausforderungen des Lebens angemessen zu bewältigen. In diesem Sinn sind sie für die Prävention im Allgemeinen und die Suchtprävention im Besonderen als Schutzfaktoren von elementarer Bedeutung. Prof. Dr. Martin Hafen beleuchtet die systemischen Grundlagen für das Konzept der Lebenskompetenzen. Was sind die Möglichkeiten der Förderung von Lebenskompetenzen durch die Prävention? Wo liegen die Grenzen dieses Konzepts?

Prof. Dr. Martin Hafen, Hochschule Luzern

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH und Amt für Kinder, Jugend und Schule

ORT: 3. OG der Stadtbibliothek im Medienhaus
Platz der alten Synagoge in Mülheim an der Ruhr

INFORMATION: Cathrin Ernst, 0208 30069-55,
c.ernst@ginko-stiftung.de
Hasan Turhan, 0208 30069-45,
h.turhan@ginko-stiftung.de

MO 24. NOVEMBER 2025
13.00 – 15.00 UHR

Für alle Interessierten

„Erzählcafé“: Empathie-Spiele mit Kaffee und Plätzchen

Im offenen Erzähl-Café bietet sich Gelegenheit zu Austausch und gemütlichem Zusammensein.

VERANSTALTER: Haltepunkt Kaiserstraße – Ambulante Tagesstruktur

ORT: Kaiserstr. 20, 45468 Mülheim

INFORMATION: Andrea Quaß, 0208 43 96 69 89
andrea.quass@fliedner.de
www.haltepunkt.fliedner.de

Kostenlos

DI 25. NOVEMBER 2025 13.00 – 16.30 UHR

Für Fachkräfte und alle Interessierten

Schulung „Aufwachsen in suchtselasteten Haushalten“ – Sensibilisierung und Bücherkiste

Mindestens jedes 4. bis 5. Kind in Deutschland wächst mit mindestens einem suchtselasteten Elternteil auf. Diese Kinder und Jugendlichen sind die größte bekannte Risikogruppe für eine spätere eigene Suchterkrankung und tragen eine Reihe weiterer Gesundheitsrisiken. Wir wollen die spezifischen Belastungen und Ressourcen dieses Aufwachsens in den Blick zu nehmen und in Austausch kommen über gelingende und für die Situation sensibilisierte Arbeit mit dieser Zielgruppe. Empfohlen werden auch Informations- und Fortbildungsmöglichkeiten sowie Literatur zum Thema.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH und Fachstelle Suchtvorbeugung des Suchthilfeverbund Duisburg e.V.

ORT: ginko Stiftung für Prävention
Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim

INFORMATION: Anmeldung erforderlich
Cathrin Ernst, 0208 30069-55,
c.ernst@ginko-stiftung.de
Kostenlos

DI 25. NOVEMBER 2025 17.00 – 18.00 UHR

Für alle Interessierten

Informationsabend zum Thema „MPU-Vorbereitung“

Ein Teil der Geschichte kann der Verlust des Führerscheins sein. Der Informationsabend gibt einen Einblick und nützliche Hinweise.

VERANSTALTER: Caritas Mülheim

ORT: Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke und Angehörige
Hingbergstraße 389, 45472 Mülheim an der Ruhr

INFORMATION: Regina Wedeking, 0208-8992616
Regina.Wedeking@caritas-muelheim.de

DI 25. NOVEMBER 2025
18.00 UHR

Für Betroffene und Angehörige
Suchtselbsthilfegruppe Stadtmitte

In den Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes finden abhängigkeitskranke Frauen und Männer Rat und Hilfe. Wir begleiten und unterstützen uns gegenseitig. Kommen Sie zu uns – egal, ob es der erste Schritt aus der Sucht ist oder ob schon viele vergebliche Versuche vorausgegangen sind – wir helfen weiter.

VERANSTALTER: Kreuzbund Mülheim

ORT: Katholisches Stadthaus
 Althofstraße 8, 45468 Mülheim

INFORMATION: <https://kreuzbund-muelheim.de/stadtmitte.html>

DI 25. NOVEMBER 2025
18.15 UHR

Für Betroffene und Angehörige
Selbsthilfegruppe Eppinghofen

barrierefreier Zugang vorhanden

In den Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes finden abhängigkeitskranke Frauen und Männer Rat und Hilfe. Wir begleiten und unterstützen uns gegenseitig. Kommen Sie zu uns – egal, ob es der erste Schritt aus der Sucht ist oder ob schon viele vergebliche Versuche vorausgegangen sind – wir helfen weiter!

VERANSTALTER: Kreuzbund Mülheim

ORT: Gemeindezentrum St. Engelbert
 Engelbertusstr. 49, 45474 Mülheim

INFORMATION: <https://kreuzbund-muelheim.de/eppinghofen.html>

DI 25. NOVEMBER 2025
19.30 UHR

Für alle Interessierten

**Filmvorführung „Love Lies Bleeding“ anlässlich
des Internationalen Tages zur Beseitigung von
Gewalt gegen Frauen**

„Ein Kaff in New Mexico, Ende der 1980er Jahre. Hier lebt Lou, die Tochter der lokalen Gangstergröße Lou Sr., hängt im Gym herum, vertickt unter der Hand Anabolika und langweilt sich zu Tode – bis eines Tages unvermutet Jackie auftaucht, eine junge Bodybuilderin aus Oklahoma, die auf dem Weg zu einem Muskel-Contest in Las Vegas ist.“ (www.kino-zeit.de)

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH und Büro
für Chancengleichheit der Stadt Mülheim
ORT: Rio Filmtheater
Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim
INFORMATION: Tickets zum Preis von 4,00 Euro: Rio Filmtheater
<https://filmspiegel-essen.de/kinos/rio/>

DI 25. NOVEMBER 2025
19.30 UHR

Für Betroffene und Angehörige

Selbsthilfegruppe Styrum

In den Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes finden abhängigkeitskranke Frauen und Männer Rat und Hilfe. Wir begleiten und unterstützen uns gegenseitig. Kommen Sie zu uns – egal, ob es der erste Schritt aus der Sucht ist oder ob schon viele vergebliche Versuche vorausgegangen sind – wir helfen weiter.

VERANSTALTER: Kreuzbund Mülheim
ORT: Begegnungsstätte Feldmannstiftung (Villa)
Augustastr. 108, 45476 Mülheim
INFORMATION: <https://kreuzbund-muelheim.de/styrum.html>

MI 26. NOVEMBER 2025 8.30 – 10.15 UHR

Für Schulklassen der Jahrgangsstufe 4

Filmvorführung „Mein Leben als Zucchini“

Zucchini – so lautet der Spitzname eines kleinen, neunjährigen Jungen, der nach dem plötzlichen Tod seiner Mutter mit einem neuen Leben konfrontiert wird. Mit anderen Kindern lebt er nun im Heim. Das Zusammenleben ist nicht immer einfach, denn auch der freche Simon, die besorgte Béatrice, die schüchterne Alice, der etwas zerzauste Jujube und der verträumte Ahmed haben bereits viel erlebt. Aber sie raufen sich zusammen und geben einander Halt auf dem Weg, ihr Leben in ruhigere Bahnen zu lenken.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH

ORT: Makroscope e.V.

Friedrich-Ebert-Straße 48, 45468 Mülheim

INFORMATION: Anmeldung für Schulklassen

Cathrin Ernst, 0208 30069-55,

c.ernst@ginko-stiftung.de

MI 26. NOVEMBER 2025 11.30 UHR

Für Schulklassen ab Jahrgangsstufe 11

Filmvorführung „Fish Tank“ anlässlich des Internationalen Tages zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen

Fish Tank ist die Geschichte der 15-jährigen Mia, deren Leben auf den Kopf gestellt wird, als ihre Mutter einen neuen Freund mit nach Hause bringt. Vor dem Hintergrund der verfallenden Landschaft und der Sozialwohnungssiedlungen von Essex schafft Regisseurin Andrea Arnold mit unerschrockenem, vorurteilsfreiem Blick kraftvolle Bilder.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH und Büro für Chancengleichheit

ORT: Makroscope e.V.

Friedrich-Ebert-Straße 48, 45468 Mülheim

INFORMATION: Anmeldung für Schulklassen

Cathrin Ernst, 0208 30069-55,

c.ernst@ginko-stiftung.de

MI 26. NOVEMBER 2025 13.00 – 17.00 UHR

Für Senior:innen

Offener Begegnungs- und Spielenachmittag in der Seniorenbegegnungsstätte

Der offene Treff lädt herzlich ein, vorbeizukommen, ins Gespräch zu kommen und gemeinsam neue und gewohnte Spiele zu spielen.

VERANSTALTER: Caritas Mülheim
ORT: Quartierspunkt Aktienstraße
Aktienstraße 78a, 45473 Mülheim
INFORMATION: Bilge Akbulut, 0208 9602697

MI 26. NOVEMBER 2025 13.30 – 16.30 UHR

Für Fachkräfte, Lehrkräfte, Schulsozialarbeit

Schulung zur Methodentasche „Body & Mind“

Der Body & Mind – Trainingszirkel kann in Schulklassen und Jugendgruppen zur Reflexion von Medikamentennutzung, dem Einfluss von Social-Media auf Körperbilder, den Schutz- und Risikofaktoren für missbräuchliches Verhalten und Ernährungsinformationen eingesetzt werden. Die hierfür produzierte Sporttasche enthält fünf Methoden zur Bearbeitung im Zeitrahmen von 90 Minuten. Sie kann von geschulten Personen kostenfrei ausgeliehen werden.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH
ORT: ginko Stiftung für Prävention
Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim
INFORMATION: Anmeldung erforderlich
Hasan Turhan, 0208 30069-45,
h.turhan@ginko-stiftung.de,
Cathrin Ernst, 0208 30069-55,
c.ernst@ginko-stiftung.de

MI 26. November 2025
17.00 - 18.30 Uhr

Für alle Interessierten

Vortrag von Dr. Wibke Voigt:
Sucht, Depression und PTBS

Dr. Wibke Voigt ist Ärztin an der Fachklinik Kamillushaus in Essen. In ihrer praktischen und forschenden Arbeit legt sie ein besonderes Auge auf fachübergreifende Behandlungskonzepte. Wir wollen vor allem über die Bedeutung von Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen für die Behandlung von Suchtmittelabhängigkeit sprechen.

VERANSTALTER: Kreuzbund Mülheim

ORT: Evangelische Ladenkirche, Kaiserstraße 4,
 45468 Mülheim

INFORMATION: vorsitz@kreuzbund-muelheim.de
 Kostenlos und ohne Anmeldung.

MI 26. NOVEMBER 2025
18.00 – 23.00 UHR

Für queere BPoC (Black and People of Color)
Gruppenangebot „Queer Sohbet“

„Queer Sohbet“ steht für eine offene, entspannte, kulturell vielfältige und queere Gesprächsrunde. Hier steht das Feiern der verschiedenen Kulturen im Vordergrund.

Gerade queere Menschen mit einer internationalen Familiengeschichte empfinden im Alltag in Deutschland eine große Einsamkeit, erfahren vermehrt Übergriffen, Ablehnung und haben nachweislich schlechtere Chancen in dem Bildungssystem, dem Arbeits- und Wohnungsmarkt.

Wir planen gemeinsam Events, Tanz- und Musikworkshops, Ausflüge, kochen Gerichte aus aller Welt und haben viel Gestaltungsspielraum für alle Teilnehmenden, das Programm zu erweitern. Ganz egal ob du geoutet, im Outing-Prozess oder ungeoutet bist. Alle sind herzlich willkommen. Bei uns findest du Unterstützung auf deinem individuellen Weg und auf Wunsch eine auf dich zugeschnittene persönliche Einzelbegleitung.

Wir sind ein geschützter Erfahrungsraum und setzen, für mehr Sichtbarkeit, Empowerment und bieten Gesellschaft und ein familiäre Atmosphäre zu zuhause fühlen.

VERANSTALTER: ginko Stiftung für Prävention und Lebenslust
ORT: Hans-Böckler-Platz 2,
45468 Mülheim an der Ruhr
INFORMATION: Hasan Turhan, 0208 30069-45,
queer-sohbet@svls.de

MI 26. NOVEMBER 2025 18.30 UHR

Für Jugendliche ab 12 Jahren mit ihren Eltern und Großeltern Spaß Sucht Sicherheit - Workshop-Abend mit den Medienscouts des Karl-Ziegler-Gymnasiums

Die MedienScouts des Karl-Ziegler-Gymnasiums laden herzlich ein zu einem interaktiven Informationsabend für und mit Eltern und Großeltern!

Ob YouTube, TikTok, WhatsApp oder Online-Games – wir sind heute selbstverständlich online. Aber was genau macht eigentlich so viel Spaß daran? Wo lauern Risiken? Was sind Fake News, Hate Speech, Cybermobbing? Welche Trends setzen die sozialen Medien? Und wie können Erwachsene ihre Kinder dabei unterstützen, sich und ihre Daten zu schützen, ohne gleich alles zu verbieten? Die MedienScouts zeigen aus ihrer eigenen Perspektive Chancen und Herausforderungen auf.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH und Amt für Kinder, Jugend und Schule, Karl-Ziegler-Gymnasium
ORT: Next.Up, Jugendbeteiligungstreff
Hans-Böckler-Platz 2a, 45468 Mülheim
(direkt am Forum, Eingang Ecke Eppinghoferstr. und Dickswall)
INFORMATION: Kurzfristige und formlose Anmeldung bei Cathrin Ernst, 0208 30069-55,
c.ernst@ginko-stiftung.de

MI 26. NOVEMBER 2025 19.00 UHR

Für Betroffene und Angehörige **Selbsthilfegruppe Saarn**

barrierefreier Zugang vorhanden

In den Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes finden abhängigkeitskranke Frauen und Männer Rat und Hilfe. Wir begleiten und unterstützen uns gegenseitig. Kommen Sie zu uns – egal, ob es der erste Schritt aus der Sucht ist oder ob schon viele vergebliche Versuche vorausgegangen sind – wir helfen weiter!“

VERANSTALTER: Kreuzbund Mülheim

ORT: OT St. Mariä Himmelfahrt

Landsberger Str. 19, 45481 Mülheim

INFORMATION: <https://kreuzbund-muelheim.de/saarn.html>

DO 27. NOVEMBER 2025 9.30 – 11.30 UHR

Für Frauen mit internationaler Familiengeschichte **MUT-Café**

Die MUT-Angebote sind vielfältig und sollen bei Bedarf alphabetisieren, erste Sprachkenntnisse vermitteln, motivieren weiterführende Sprachkurse und Bildungsangebote zu besuchen und gleichzeitig Erziehungskompetenzen stärken. Die Angebote im MUT-Programm orientieren sich am Alltag und den Lebenssituationen der Teilnehmenden.

VERANSTALTER: Kommunales Integrationszentrum

ORT: Klöttchen 22, 45468 Mülheim an der Ruhr

INFORMATION: Alle Termine unter

https://www.muelheim-ruhr.de/cms/mut-_programm.html

DO 27. NOVEMBER 2025
18.00 UHR

Für Betroffene und Angehörige
Selbsthilfegruppe Heißen 2

In den Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes finden abhängigkeitskranke Frauen und Männer Rat und Hilfe. Wir begleiten und unterstützen uns gegenseitig. Kommen Sie zu uns – egal, ob es der erste Schritt aus der Sucht ist oder ob schon viele vergebliche Versuche vorausgegangen sind – wir helfen weiter!

VERANSTALTER: Kreuzbund Mülheim

ORT: Kath. Stadthaus
Althofstr. 8, 45468 Mülheim

INFORMATION: <https://kreuzbund-muelheim.de/heissen-2.html>

DO 27. NOVEMBER 2025
18.30 UHR

Für alle Interessierten
„Einblicke“ – Ein Dokumentarfilm über mädchen- und frauenspezifische (Sucht-) Arbeit

Seit 1984 berät, betreut und begleitet das LAGAYA in Stuttgart Mädchen* und Frauen* mit Suchtproblemen und in anderen besonderen Lebenslagen. Dies nahm Filmemacherin Christina Voigt zum Anlass, das LAGAYA zwei Sommer lang zu begleiten. Herausgekommen ist der Dokumentarfilm „Einblicke“, in dem Mitarbeiterinnen* und Klientinnen* sehr eindrücklich über Ursachen und Hintergründe, über Wünsche und Hoffnungen sowie über hilfreiche Unterstützungsmöglichkeiten berichten.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH und Büro für Chancengleichheit der Stadt Mülheim

ORT: Makroscope e.V.
Friedrich-Ebert-Str. 48, 45468 Mülheim

INFORMATION: Cathrin Ernst, 0208 30069-55
c.ernst@ginko-stiftung.de

Kostenlos und ohne Anmeldung

FR 28. NOVEMBER 2025
9.00 – 11.30 UHR

Für (werdende) Mütter und Kleinkinder
Mami & Me-Vormittag

Von 9 bis 10 Uhr können Mütter und ihre Kleinkinder an der Spielgruppe für Kinder unter drei Jahren teilnehmen: Bewegung und Begegnung stehen im Mittelpunkt. Ab 10 Uhr findet der offene, internationale Treff für Schwangere und junge Mütter statt.

VERANSTALTER: Caritas Mülheim
 ORT: Hingbergstr. 176, 45472 Mülheim
 INFORMATION: Bilge Akbulut, 0208 9602697 / 01761 200 1317
Kostenlos und ohne Voranmeldung

FR 28. NOVEMBER 2025
10.00 – 12.00 UHR

Für Frauen
Internationales Frauenfrühstück

Ein kostenloses Angebot für Frauen aus allen Nationen und Kulturkreisen. Jede Teilnehmerin kann auf freiwilliger Basis etwas mitbringen. Das ist aber kein Muss....

Die Veranstaltung findet an jedem letzten Freitag im Monat statt.

VERANSTALTER: Caritas Mülheim
 ORT: Jugendzentrum Stadtmitte
 Georgstraße 24, 45468 Mülheim
 INFORMATION: Bilge Akbulut, 0208 9602697 / 01761 200 1317

FR 28. NOVEMBER 2025 13.00 – 14.30 UHR

Für alle Interessierten

Wärmeinsel – in den Wintermonaten

Wir laden herzlich zu unserer „Wärmeinsel“ ein. Einfach vorbeikommen – bei einem warmen Imbiss und heißen Getränken in gemütlicher Runde zusammenkommen und sich unterhalten. Wir haben auch ein offenes Ohr für Fragen oder Anliegen aus allen Bereichen des Lebens. Jeden Freitag – kostenlos und ohne Anmeldung.

VERANSTALTER: Caritas Mülheim

ORT: Caritas-Begegnungsstätte im Quartierspunkt
Aktienstraße 78a, 45473 Mülheim

INFORMATION: 0208 30008-84

FR 28. NOVEMBER 2025 15.00 – 18.00 UHR

Für Jugendliche zwischen 14 und 27 Jahren

Die Wand hochgehen vs. ruhig bleiben – Kletterkurs für alle!

Streetwork und Suchtvorbeugung MH laden ein, mit den eigenen Händen und Füßen Grenzen zu testen. Wie hoch will ich? Womit fühle ich mich wohl und wie finde ich dafür klare Signale? Wann lohnt es sich, über sich hinaus zu gehen? Beim Seilklettern müssen wir auf uns und andere vertrauen – und uns verlässlich zeigen. Ein Angebot für blutige Anfänger und ambitionierte Kletterbegeisterte zwischen 14 und 27 Jahren.

VERANSTALTER: Team Streetwork – Mobile Jugendarbeit und
Fachstelle für Suchtvorbeugung MH

ORT: Kletterzentrum Neoliet Mülheim,
Ruhrorter Str. 51, 45478 Mülheim

INFORMATION: Anmeldung erforderlich bis zum 20.11
Cathrin Ernst, 0208 30069-55
c.ernst@ginko-stiftung.de,
oder Elena Waller, 0151 570 11299,
gerne auch WhatsApp

Kostenloses Angebot

Begrenzte Plätze

FR 28. NOVEMBER 2025
18.00 UHR

Für alle Interessierten

Mitmachmusik in der evangelischen Ladenkirche

Musik machen, Zeit miteinander verbringen, Gespräche führen. Ein offenes und abstinentes Freizeitangebot mitten in der Innenstadt. Kommt vorbei!

VERANSTALTER: Kreuzbund Mülheim

ORT: Evangelische Ladenkirche
 Kaiserstr. 4, 45468 Mülheim

INFORMATION: <https://kreuzbund-muelheim.de/freizeit-muelheim.html>

SA 29. NOVEMBER 2025
11.00 – 16.00 UHR

Für alle Interessierten

Infostand und intergenerationelle Mauer gegen Sucht

Am Samstag bietet sich im Forum die Gelegenheit, sich über verschiedene Substanzen und Konsumformen zu informieren und ins Gespräch zu kommen. Gemeinsam wollen wir eine intergenerationelle Mauer gegen Sucht bauen – was schützt mich? Was stärkt mich? Und woran merke ich, dass ich Hilfe benötige?

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH

ORT: Im Erdgeschoss des Forum Mülheim

INFORMATION: offenes Angebot

SA 29. NOVEMBER 2025 14.00 – 17.00 UHR

Für Schwangere und Mütter zwischen 19 und 24 Jahren

Offener Treff für junge Schwangere, junge Mütter und Ehemalige

Du bist zwischen 19 und 24 Jahren und schwanger oder schon Mutter? Wir laden dich ein! Bei uns kannst du im gemütlichen Rahmen Kontakte knüpfen, Fragen stellen, praktische Tipps für deinen Alltag bekommen und eine schöne Zeit mit deinem Kind erleben.

VERANSTALTER: Ev. Familienbildungsstätte und Ev. Beratungsstelle für Schwangerschaft des Diakonischen Werkes

ORT: Ev. Familienbildungsstätte, Raum 22, Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim

INFORMATION: Anmeldungen erforderlich
Catrin Michaelis-Braun, 0208 3003-317, oder
Sabine Boeger, 0208 3003-284

SO 30. NOVEMBER 2025 10.30 UHR

Für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Begleitperson

Filmvorführung „Mein Leben als Zucchini“

Zucchini – so lautet der Spitzname eines kleinen, neunjährigen Jungen, der nach dem plötzlichen Tod seiner Mutter mit einem neuen Leben konfrontiert wird. Mit anderen Kindern lebt er nun im Heim. Das Zusammenleben ist nicht immer einfach, denn auch der freche Simon, die besorgte Béatrice, die schüchterne Alice, der etwas zerzauste Jujube und der verträumte Ahmed haben bereits viel erlebt. Aber sie raufen sich zusammen und geben einander Halt auf dem Weg, ihr Leben in ruhigere Bahnen zu lenken.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH

ORT: Makroscope e.V.
Friedrich-Ebert-Straße 48, 45468 Mülheim

INFORMATION: Cathrin Ernst, 0208 30069-55
c.ernst@ginko-stiftung.de)

Kostenloses und offenes Angebot

SO 30. NOVEMBER 2025
15.00 – 17.00 UHR

Für alle Interessierten

Badminton-Gruppe des Kreuzbund Mülheim

Abstinentes Sportangebot, als Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und in Bewegung zu kommen. Kommt einfach vorbei, ihr seid herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden zweiten Sonntag im Monat.

VERANSTALTER: Kreuzbund Mülheim

ORT: Rembergsschule
 Rembergstraße 7, 45470 Mülheim

INFORMATION: Ingo, badminton@kreuzbund-muelheim.de

Kostenlos und ohne Anmeldung

DI 2. DEZEMBER 2025
9.00 – 13.00 UHR

Für Schüler:innen der Realschule Broich

Theaterspiel Witten mit „Liebe, Love and the Sexperts“

In diesem Theaterstück geht es rund um das Thema Sex und Gefühle. Hier findet Prävention und Sexualaufklärung auf eine interaktive, kreative, humorvolle und jugendgerechte Art und Weise statt. Das Sprechen über Diversität, Geschlechtskunde und über das Gefühlschaos der ersten Verliebtheit werden spielerisch thematisiert.

VERANSTALTER: Fachstelle für Suchtvorbeugung MH und Amt für Kinder, Jugend und Schule

ORT: Realschule Broich
 Holzstraße 80, 45479 Mülheim

INFORMATION: Hasan Turhan, 0208 30069 45
 h.turhan@ginko-stiftung.de

MI 3. DEZEMBER 2025 15.00 – 18.00 UHR

Für Jugendliche zwischen 14 und 27 Jahren

Die Wand hochgehen vs. ruhig bleiben – Kletterkurs für alle!

Streetwork und Suchtvorbeugung MH laden ein, mit den eigenen Händen und Füßen Grenzen zu testen. Wie hoch will ich? Womit fühle ich mich wohl und wie finde ich dafür klare Signale? Wann lohnt es sich, über sich hinaus zu gehen? Beim Seilklettern müssen wir auf uns und andere vertrauen – und uns verlässlich zeigen. Ein Angebot für blutige Anfänger und ambitionierte Kletterbegeisterte zwischen 14 und 27 Jahren.

VERANSTALTER: Team Streetwork – Mobile Jugendarbeit und Fachstelle für Suchtvorbeugung MH

ORT: Kletterzentrum Neoliet Mülheim,
Ruhorter Str. 51, 45478 Mülheim

INFORMATION: Anmeldung erforderlich bis zum 20.11
Cathrin Ernst, 0208 30069-55
c.ernst@ginko-stiftung.de,
oder Elena Waller, 0151 570 11299,
gerne auch WhatsApp

Kostenloses Angebot

Begrenzte Plätze

Mi 3. Dezember 2025 16.00 – 18.00 Uhr

Für alle Interessierten

Raum für Begegnung: Zuhören verbindet

Die Integrationsagentur und das Stadtteilbüro Eppinghofen laden in den Herbst- und Wintermonaten an jedem ersten Mittwoch im Monat ein – ein Ort, um sich zu treffen, in Kontakt zu kommen, sich gegenseitig zuzuhören.

VERANSTALTER: Integrationsagentur und Stadtteilbüro Eppinghofen

ORT: Heißener Str. 16-18, 45468 Mülheim an der Ruhr

INFORMATION: **Kostenlos und ohne Voranmeldung**

Veranstalter

Arbeitskreis Suchtprävention der Stadt Mülheim an der Ruhr

Kooperationspartner:innen

Amt für Gesundheit und Hygiene

Amt für Kinder, Jugend und Schule

Berufskolleg Lehnerstraße

Berufskolleg Stadtmitte

Büro für Chancengleichheit der Stadt Mülheim an der Ruhr

Café Light

Caritas Mülheim

Essener Filmkunsttheater

Evangelische Familienbildungsstätte

Evangelische Ladenkirche

ginko Stiftung für Prävention, Landesfachstelle Prävention der Suchtkooperation NRW

Gustav-Heinemann-Schule

Haltepunkt, Fliegerwerk

Jugendzentrum Stadtmitte

Karl-Ziegler-Schule

Kreuzbund e.V. Stadtverband Mülheim an der Ruhr

Lebenslust e.V.

Makroscope e.V.

Otto-Pankok-Schule

Realschule Broich

Realschule Stadtmitte

Stadtteilbüro Eppinghofen

Stadtbibliothek im Medienhaus

Stadt Mülheim an der Ruhr

Team Streetwork – Mobile Jugendhilfe

Together e.V.

Zentrum für Ausbildung und Qualifizierung e.V.

Finanzierung

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Amt für Kinder,
Jugend, Schule
und Integration

Koordination und Kontakt

ginko Stiftung für Prävention
Fachstelle für Suchtvorbeugung MH
Cathrin Ernst und Hasan Turhan
Kaiserstraße 90
0208 30069 31
info@ginko-stiftung.de
www.ginko-stiftung.de

Gesamtkoordination

Landesfachstelle Prävention der Suchtkooperation NRW
ginko Stiftung für Prävention
Lea Würzinger
Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 30069-31
l.wuerzinger@ginko-stiftung.de

www.suchtgeschichte.nrw.de

www.ginko-stiftung.de



Gefördert vom
**Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen**

