


# Präventionskatalog




DO Diakonie Ostthüringen gem. GmbH

Suchtberatung

Ludwig-Jahn-Straße 3-5, 07545 Gera

 0365 52744

 [suchtberatung.gera@diako-thueringen.de](mailto:suchtberatung.gera@diako-thueringen.de)

## INHALT

<b>Inhalt 2</b>	
<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>1 Suchtprävention im (vor-) schulischen Bereich</b> .....	<b>4</b>
1.1 Kindergarten und Vorschule .....	5
1.2 Grundschule .....	9
1.3 Weiterführende Schule .....	13
1.4 Berufsschule.....	22
1.5 Lehrer, Erzieher und Schulsozialarbeiter .....	29
1.6 Suchtprävention für Eltern und Familien .....	32
<b>2 Betriebliche Suchtprävention</b> .....	<b>36</b>
2.1 Präventionsberatung .....	37
2.2 Workshop für Auszubildende .....	38
2.3 Rauchfrei Programm .....	39
<b>3 Übergreifende Projekte und sonstige Veranstaltungen</b> .....	<b>40</b>
3.1 Suchtprävention in Bildungsträgern .....	41
3.2 Suchtprävention im Verein .....	42
3.3 Parcours .....	43
3.4 Workshops/ Schulungen/ Weiterbildungen .....	44
3.6 Aktionsstände.....	45
<b>4 Angebote in der Beratungsstelle</b> .....	<b>46</b>
4.1 Drogenseminar.....	47
4.2 Vorbereitungsgruppe zur MPU.....	48
4.3 Rauchfrei Programm .....	49
4.4 SHIFT – Elterntraining.....	50
<b>5 Kontakt</b> .....	<b>51</b>
<b>6 Verweise</b> .....	<b>52</b>

Mit dem vorliegenden Präventionskatalog stellt die Suchtberatungsstelle in Gera unter der Trägerschaft der DO – Diakonie Ostthüringen gem. GmbH unterschiedliche Maßnahmen zur Suchtvorbeugung vor. Er richtet sich einerseits an Mitarbeiter, die in den Bereichen Bildung, Erziehung, Ausbildung und Freizeit tätig sind und so mit Kindern und Jugendlichen sowie deren Eltern arbeiten. Andererseits richtet sich dieser Katalog auch an alle anderen Interessierten, wie beispielsweise Mitarbeiter in den Betrieben oder in Vereinen, die Angebote zur Suchtprävention erhalten oder bereitstellen wollen.

Ziel der primären suchtpreventiven Arbeit ist es, frühzeitig tätig zu werden, Lebensfertigkeiten und Sozialkompetenzen von Kindern und Jugendlichen zu fördern und Eltern in ihrer Erziehungskompetenz zu stärken. Es gilt darüber hinaus, im Lebensumfeld Strukturen zu schaffen, die die seelische, soziale und körperliche Gesundheit fördern und schädigende Einflüsse möglichst begrenzen.

Die suchtpreventive Arbeit zielt darauf hin, langfristige und nachhaltige Angebote zu schaffen. So sind die Projekte, die im Weiteren dargestellt werden, insgesamt auf einen längeren Zeitraum angelegt, können jedoch auch nach individueller Abstimmung nur punktuell in Anspruch genommen werden. Weiterhin ist es möglich, gemeinsam mit Institutionen und Betrieben, Konzepte zur Suchtprävention zu erarbeiten, die auf den speziellen Bedarf der entsprechenden Institution abgestimmt sind.

## 1 SUCHTPRÄVENTION IM (VOR-) SCHULISCHEN BEREICH

Suchtpräventive Projekte finden meistens im schulischen Rahmen Anklang, da dort auch die Hauptzielgruppe der Suchtprävention anzutreffen ist.

Der folgende Abschnitt ist in die Schulformen unterteilt. Dabei ist nicht die Schulform, sondern das Alter der Kinder entscheidend. Die vorgestellten Projekte sind Anregungen, um präventiv mit Kindern und Jugendlichen an dem Thema zu arbeiten. Diese Projekte können nach Absprache in Zeiten, Inhalten und Methoden angepasst und verändert werden. Weiterhin ist es möglich, mehrere Projekte in Anspruch zu nehmen und diese beispielsweise aufbauend durchzuführen.

## 1.1 KINDERGARTEN UND VORSCHULE

Auf den ersten Blick scheint es so, als wenn das Thema der Suchtprävention im Kindergartenalter viel zu früh angesprochen wird, da die Kinder in diesem Alter mit den „herkömmlichen Suchtmitteln“ nicht bzw. nur am Rande in Berührung kommen. Wenn man also von Suchtvorbeugung in dieser Altersstufe spricht, so geht es vielmehr darum, Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung so zu stärken und zu fördern, dass sie vor einer möglichen späteren Entwicklung einer Suchterkrankung geschützt sind. Das bedeutet den Schutz vor einer Situation, in der Abhängigkeiten das Verhalten bestimmen und in der die Möglichkeiten, auf anderen Wegen zu Anerkennung und Wohlbefinden zu gelangen, immer mehr eingeschränkt werden, bis sie schließlich gar nicht mehr vorhanden sind.

Sie finden im Folgenden die Projekte, zum Teil mit einzelnen Modulen, die Sie je nach Bedarf auch miteinander kombinieren können. Elternabende und Workshops für Erzieher/innen sind außerdem möglich und können unter Punkt 3.5 und 4 eingesehen werden. Die Kinder, die an den Projekten teilnehmen, sollten mindestens 4 Jahre alt sein.

## **Starke Kinder**

Wenn es um Suchtprävention in dieser Altersstufe geht, stehen eher die sozialen Kompetenzen, als die Informationsvermittlung über die Substanzen im Vordergrund. So werden hier in Modulform verschiedene Themen angeboten, die zusammen mit der Gruppe interaktiv bearbeitet werden. Es können mehrere Module in Kombination genutzt werden. Auch eine Verknüpfung mit anderen Projekten ist möglich.

### **Module zu folgenden Themen:**

- Was heißt hier Gesundheit?
- Gute Gefühle – Schlechte Gefühle
- Entspann' Dich...
- Mein Körper
- Ich sage „Nein“!
- Zusammen sind wir stark!

<b>Ziele</b>	Bewältigungsstrategien entdecken, Gespür für den eigenen Körper und Gesundheit entwickeln
<b>Zielgruppe</b>	Kinder ab 5 Jahren
<b>Dauer/ Umfang</b>	pro Modul 60-90 Minuten
<b>Ort</b>	Kindertagesstätte, Raum, der genug Platz bietet
<b>Kosten</b>	keine

***Fluffi – thematisiert die Problematik von Kindern aus suchtbelasteten Familien***

Mithilfe eines Kinderbuchs wird an dem sensiblen Thema „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ gearbeitet. Fluffi ist ein Teddybär und hat einen suchtkranken Vater. Doch die ganze Familie ist davon betroffen. Zum Glück findet Fluffi eine Freundin, die ihn unterstützt, seinen eigenen Weg zu gehen – unabhängig von der Krankheit seines Vaters. Er erfährt auch, dass er für das Wohlbefinden und die Krankheit seines Vaters nicht verantwortlich ist.

<b>Inhalt</b>	Geschichte eines „Kindes“, dessen Vater alkoholkrank ist, Anfertigen von Zeichnungen zum Buch
<b>Ziele</b>	Sensibilisieren für das Thema Sucht, Aufzeigen von Hilfsmöglichkeiten, ggf. Minderung von Schuldgefühlen
<b>Zielgruppe</b>	Kinder ab 5 Jahren
<b>Dauer/ Umfang</b>	90 Minuten
<b>Ort</b>	Kindertagesstätte, Raum, der genug Platz bietet
<b>Kosten</b>	keine

### **Spielzeugfreie Zeit**

Spielzeug gehört in die Welt von Kindern. Es soll zur Förderung der Motorik und Kreativität anregen, zu den Interessen des Kindes passen und aus Sicht eines Kindes immer Spaß machen.

Unsere heutige Gesellschaft bietet Spielzeug und andere Konsumgüter in vollem Umfang an und oft fällt es schwer, ein richtiges Maß zu entwickeln und immer noch Alternativen zu den Konsumgütern bereitzustellen. Dies ist der Grundgedanke dieses Moduls. Hier soll für einen längeren Zeitraum eine spielzeugfreie Zeit im Kindergarten bzw. in einer Gruppe geschaffen werden. Das bedeutet, dass die Kinder ihren Tag ohne die fertigen Konsumgüter gestalten. Sie lernen eine neue Form von Kreativität, Achtsamkeit und Selbstbewusstsein und entwickeln so andere Bewältigungsstrategien, um ihre kindlichen Bedürfnisse zu befriedigen.

<b>Inhalt</b>	wird mit der Einrichtung in einer Vorbereitungsphase besprochen und individuell geplant
<b>Ziele</b>	Alternativen zu gewöhnlichen und alltäglichen Konsumgütern entdecken, Kreativität und eigene Ideen fördern, Stärkung der Selbstwahrnehmung, Fördern der Sozialkompetenz, Reflexion des Umgangs mit Konsumgütern
<b>Zielgruppe</b>	Kinder ab 5 Jahren
<b>Dauer/ Umfang</b>	über mehrere Wochen
<b>Ort</b>	Kindertagesstätte
<b>Kosten</b>	keine



## 1.2 GRUNDSCHULE

Der vorliegende Abschnitt beschäftigt sich mit suchtpreventiven Angeboten für Kinder im Grundschulalter aller Schulformen. Wenn es um das Thema „Sucht“ bei Grundschulkindern geht, kommen im Wesentlichen Methoden zum Tragen, die die Bereiche der Selbst-, Sozial- und Sachkompetenz ansprechen und bestmöglich fördern. Auf lange Sicht zielen diese auf die Förderung eines gesunden Selbstbewusstseins hin und sollen gesundheitsschädigendes Verhalten verringern. Das Thema „Sucht“ wird altersgerecht an den Alltagssüchten, wie beispielsweise Fernsehen, Süßigkeiten und Spielzeug aufgegriffen und spielerisch erarbeitet.

Die im Folgenden aufgeführten Projekte können bei Bedarf auch zusammen genutzt und beispielsweise in verschiedenen Schuljahren durchgeführt werden. Auf genauere Feinheiten und Bedarfe kann nach Absprache eingegangen werden. Die Didaktik und Methodik ist in allen Projekten interaktiv und wird auf das jeweilige Alter abgestimmt.

Es empfiehlt sich in Begleitung der folgenden Projekte auch, einen Elternabend durchzuführen, da suchtspezifische Probleme auch in einem familiären Kontext entstehen. Angebote finden Sie dazu unter dem Punkt 4. Bei einigen Projekten ist der Elternabend bindend.

**Klasse 2000**

Gesund, stark und selbstbewusst – so sollen Kinder aufwachsen. Dabei unterstützt sie Klasse2000, das in Deutschland am weitesten verbreitete Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule.

Klasse2000 begleitet dabei von der 1. bis zur 4. Klasse mit vielen Materialien, die Lernen auf interaktive Weise ermöglichen. Ein Gesundheitsförderer kommt zwei- bis dreimal in einem Schuljahr in eine Schulklasse und erarbeitet die Themen spielerisch mit den Kindern.

<b>Inhalt</b>	orientiert am Lehrplan, bspw. Themen zu Ernährung, Bewegung, Freunde, Konfliktlösung, Werbung usw.
<b>Ziele</b>	Kennenlernen des eigenen Körpers und wissen, was sie tun können, damit er gesund bleibt und sie sich wohl fühlen; Förderung/ Entwicklung von wichtigen Lebenskompetenzen: z.B. mit Gefühlen und Stress umgehen, mit anderen kooperieren, Konflikte lösen und kritisch denken
<b>Zielgruppe</b>	1.-4. Klasse
<b>Dauer/ Umfang</b>	schuljahresbegleitend, Gesundheitsfördererstunden 2- bzw. 3-mal pro Schuljahr 1-2 Unterrichtsstunden
<b>Ort</b>	Klassenzimmer
<b>Kosten</b>	220,- € pro Schuljahr, finanziert durch einen Paten

Weitere Informationen unter <http://www.klasse2000.de>

**Nikotin**

Eines der am häufigsten konsumierten legalen Suchtmittel in Deutschland ist der Tabak in Zigaretten. Für Kinder im Grundschulalter ist das Rauchen meistens mit einer strikten Abwehr verbunden. Doch der Wechsel in die weiterführende Schule und somit der Kontakt zu älteren Schülern steht bevor und so ist es an dieser Stelle besonders wichtig, diese erste Einstellung zu stärken und das Wissen zu vertiefen.

<b>Inhalt</b>	Inhaltsstoffe und Wirkung der Zigarette, Gesundheitsgefahren, Funktion der Lunge, Motive für das Rauchen
<b>Ziele</b>	Informationsvermittlung, Widerstandfähigkeit stärken
<b>Zielgruppe</b>	Schüler der 4. Klasse
<b>Dauer/ Umfang</b>	2-4 Unterrichtsstunden, es empfiehlt sich dieses Programm mit „Klasse 2000“ zu kombinieren
<b>Ort</b>	Klassenzimmer
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

**Alkohol**

Alkohol ist die am weitesten verbreitete legale Droge in Deutschland. Erwachsene trinken in zahlreichen Situationen und oftmals gehört der Alkohol dazu. So begegnet man ihm auch indirekt in Werbung, Sport und in der Öffentlichkeit. In diesem Projekt setzen die Kinder sich spielerisch mit dem Thema Alkohol auseinander und sollen vor allem eine eigene kritische Meinung zum Alkohol entwickeln. Diese Projekteinheit lässt sich gut mit Modulen aus „Starke Kinder“ kombinieren und bietet sich vor dem Übergang auf die weiterführende Schule an.

<b>Inhalt</b>	Informationen zur Wirkungsweise von Alkohol, Folgen, Trinkmotive Erwachsener
<b>Ziele</b>	eigene kritische Meinung zum Alkoholkonsum bilden, Wissen über Alkohol bekommen/erweitern
<b>Zielgruppe</b>	4. Klasse
<b>Dauer/ Umfang</b>	2-4 Unterrichtsstunden, es empfiehlt sich dieses Programm mit "Klasse 2000" zu kombinieren
<b>Ort</b>	Klassenzimmer
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

### 1.3 WEITERFÜHRENDE SCHULE

Mit dem Übergang in die weiterführende Schule ändert sich für das Kind nicht nur das Umfeld. Auch die Anforderungen, Meinungen, Vorbilder und die eigenen Ansprüche sind nicht mehr dieselben.

Die Projekte in dieser großen Alters- und Entwicklungsspanne versuchen das Thema Sucht und die verschiedenen Suchtmittel genau diesen Anforderungen anzupassen. Sie können einzeln oder aufbauend über mehrere Schuljahre genutzt werden. Um nachhaltig wirksam zu sein, bieten sich immer Präventionsangebote über einen längeren Zeitraum an, die sich den Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe kontinuierlich anpassen.

Es empfiehlt sich in Begleitung der folgenden Projekte auch einen Elternabend durchzuführen, da suchtspezifische Probleme auch in einem familiären Kontext entstehen. Angebote finden Sie dazu unter dem Punkt 4. Bei einigen Projekten ist der Elternabend bindend.

Alle Projekte können auch an einem anderen Ort durchgeführt werden, wie beispielsweise einem nahe gelegenen Jugendclub.

## **Max & Min@**

Mit dem Wechsel auf die weiterführenden Schulen haben die meisten Kinder ihr erstes Handy und Zugang zu allerlei Medien. Dieses Projekt beschäftigt sich mit der Prävention von Cybermobbing und exzessiver Mediennutzung. Das Besondere hierbei ist, dass die Schüler die Ergebnisse ihres Workshops selbst den Eltern vorstellen ([Elternabend Kinder für Eltern](#)). Ein Lehrerworkshop zum Erkennen von Cybermobbing und exzessiver Mediennutzung wird zusätzlich angeboten ([Workshop JugendFilmTage](#)).

<b>Inhalt</b>	Maßvoller Umgang mit Medien, Schutz vor Cybermobbing, Alternativen zum Konsum, Reflexion der eigenen Mediennutzung
<b>Ziele</b>	Erwerb und Erweiterung von Medienkompetenz bei Schülern, Prävention von exzessiver Mediennutzung und (Cyber-) Mobbing, Schaffen einer Brücke zwischen Medienbildung in der Schule und der Medienerziehung im Elternhaus
<b>Zielgruppe</b>	vorrangig 5.Klasse
<b>Dauer/ Umfang</b>	<i>Schulklassenworkshop:</i> 2 mal 3 Unterrichtsstunden, <i>Elternabend:</i> 1 Stunde <i>Lehrerfortbildung:</i> 2 Stunden
<b>Ort</b>	Klassenzimmer
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

### **JugendFilmTage „Nikotin und Alkohol – Alltagsdrogen im Visier“**

Bei den JugendFilmTagen handelt es sich um ein Projekt, das von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) begleitet wird. Man kann die JugendFilmTage in unterschiedlicher Größe und Umfang durchführen. Dabei können die Jugendlichen immer Aktionsstände vor dem Film besuchen und sich interaktiv mit der Thematik und ihrer eigenen Meinung auseinandersetzen. Zusätzlich können ein Lehrerworkshop sowie ein Elternabend durchgeführt werden ([Workshop JugendFilmTage](#)).

<b>Inhalt</b>	Filme und Mitmach-Aktionen zur Prävention von Alkohol- und Nikotinkonsum (nach Absprache auch illegale Drogen möglich)
<b>Ziele</b>	Informationsvermittlung zu Alkohol und Nikotin, Reflexion der eigenen Einstellung und des eigenen Handelns bezüglich der Substanzen, Stärkung von Nichtrauchern
<b>Zielgruppe</b>	7./ 8. Klasse
<b>Dauer/ Umfang</b>	mind.2 Stunden bis mehrere Tage, je nach Teilnehmeranzahl
<b>Ort</b>	optional, Möglichkeit zum Film schauen, Größe je nach Teilnehmerzahl
<b>Kosten</b>	Filmausleihgebühr, optional Raummiete

### **Sucht und ihre Stoffe**

Wenn man den Begriff „Sucht“ hört, verbindet man diesen meistens mit illegalen Drogen. Doch der Suchtbegriff meint auch viele „Alltagsdrogen“ und vor allem ein bestimmtes Krankheitsbild, das ein Mensch nicht von heute auf morgen entwickelt. In diesem Projekt geht es darum, sich interaktiv mit der Vielfalt von Suchtmitteln, aber auch mit dem Krankheitsbild und dessen Entstehung auseinanderzusetzen. Auch die eigenen sozialen Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen, wie Stressbewältigung und Widerstandsfähigkeit, werden in diesem Projekt angesprochen. Dieses Projekt eignet sich gut, um eine erste Auseinandersetzung mit der Vielfalt der Suchterkrankungen zu bieten.

<b>Inhalt</b>	Informationen zu Suchtmitteln, Entstehung und Verlauf von Sucht, Wie schütze ich mich vor Sucht, Hilfsmöglichkeiten
<b>Ziele</b>	Sensibilisierung für das Thema Sucht, den Verlauf einer Suchterkrankung kennenlernen, Auseinandersetzung mit der Bandbreite von Suchtmitteln und ihrer Alltäglichkeit
<b>Zielgruppe</b>	ab Klassenstufe 5
<b>Dauer/ Umfang</b>	ganzer Projekttag
<b>Ort</b>	Klassenzimmer, Jugendclub, usw.
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung



## **Alkohol**

Alkohol ist die am weitesten verbreitete legale Droge. Die meisten Menschen trinken Alkohol und in Deutschland gehört er in vielen Situationen einfach dazu. Im Durchschnitt trinken Jugendliche zum ersten Mal Alkohol mit 14 Jahren. Das macht dieses Projekt, welches sich spielerisch und interaktiv mit dem Thema auseinandersetzt, für Jugendlichen in diesem Alter besonders wichtig.

<b>Inhalt</b>	Informationen zum Alkohol, Gründe für Alkoholkonsum, Arbeit mit der Rauschbrille, Auswirkungen von übermäßigem Alkoholkonsum, Arbeit mit Film möglich
<b>Ziele</b>	Gespür für mögliche Auswirkungen entwickeln, Sensibilisierung für einen maßvollen Umgang, Bildung einer eigenen kritischen Meinung fördern, Einstieg/ Konsum hinauszögern
<b>Zielgruppe</b>	ab 5. Klasse, Einsatz der Rauschbrille ab 7. Klasse
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Unterrichtsstunden oder 1 Projekttag
<b>Ort</b>	Klassenzimmer, Jugendclub, etc.
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

## **Medien**

Zahlreiche Medien haben längst einen festen Platz in unserer Gesellschaft und somit auch in unserem Alltag. Besonders Jugendliche scheinen anfällig dafür, stundenlang zu zocken, ständig Nachrichten zu schreiben oder immer und überall auf das Handy zu schauen. In diesem Projekt geht es vor allem um die neuen Medien, von denen eine große Faszination ausgeht. Interaktiv setzen sich die Schüler mit ihrem eigenen Nutzungsverhalten auseinander. Der maßvolle und moderate Umgang mit den neuen Medien steht dabei immer im Vordergrund.

<b>Inhalt</b>	Nutzungsverhalten der Klasse, Entstehung eines problematischen Medienverhaltens, Kriterien der Medienabhängigkeit, begünstigende Faktoren für Cybermobbing, Ausstiegs- bzw. Hilfsmöglichkeiten und Alternativen
<b>Ziele</b>	über Medien ins Gespräch kommen (Chancen und Risiken erkennen), Gespür für einen maßvollen Umgang finden, Sensibilisierung für die Gefahren
<b>Zielgruppe</b>	ab 7. Klassenstufe, für jüngere Kinder eignet sich das „Max & Min@“ Projekt ( <a href="#">Max und Mina</a> )
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Unterrichtsstunden oder 1 Projekttag
<b>Ort</b>	Klassenzimmer, Jugendclub, etc.
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

## **Nikotin**

Das Rauchen gehört mit zu den legalen Süchten und ist in Deutschland sehr weit verbreitet. Im Durchschnitt rauchen Jugendliche mit 14 Jahren ihre 1. Zigarette. So ist es wichtig, besonders vor dem 14. Lebensjahr die Jugendlichen über das Rauchen aufzuklären und das Nichtrauchen zu stärken.

<b>Inhalt</b>	Informationen zu (E-) Zigaretten, Folgen des Rauchens, Einstieg ins Rauchen, Ausstiegsmöglichkeiten, Einsatz der Raucherpuppe
<b>Ziele</b>	Wissen vertiefen, Gespür für mögliche Auswirkungen entwickeln, Bildung einer eigenen kritischen Meinung fördern, Einstieg/ Konsum vermeiden
<b>Zielgruppe</b>	ab Klassenstufe 5
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Unterrichtsstunden oder 1 Projekttag
<b>Ort</b>	Klassenzimmer, Jugendclub, etc.
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

### **Illegale Drogen**

Jugendliche, die sich gerade in der Pubertät befinden, testen sich aus. Oft haben Sie ein großes Interesse am Thema der illegalen Drogen.

In diesem Projekt werden die illegalen Drogen thematisiert, die in unserer Region am häufigsten auftreten. Neben der Wissensvermittlung soll vor allem eine eigene kritische Meinung gebildet werden, auch wenn in einigen Fällen bereits erste Erfahrungen gemacht wurden.

Es ist möglich, eine illegale Substanz, bspw. Cannabis, in den Fokus der Veranstaltung zu rücken.

<b>Inhalt</b>	Informationen zu Cannabis, Crystal Meth (und andere Amphetamine), Gründe für Konsum, Auswirkungen, Ausstiegsmöglichkeiten
<b>Ziele</b>	Vertiefen von Wissen, Sensibilisierung für das Thema, Bildung einer eigenen kritischen Meinung fördern, Einstieg/ Konsum vermeiden
<b>Zielgruppe</b>	ab Klassenstufe 7
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Unterrichtsstunden oder 1 Projekttag
<b>Ort</b>	Klassenzimmer, Jugendclub, etc.
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

### **Interview mit einem Betroffenen**

Wie fühlt es sich an, von einer Sucht betroffen zu sein? Wie wohl der Alltag für so jemanden aussieht? Und, wie kommt jemand denn überhaupt dorthin? Und, noch wichtiger, wie kommt derjenige wieder heraus? Das sind mitunter Fragen, die einem selbst bei dem Thema „Sucht und Drogen“ durch den Kopf gehen. Wer könnte diese und noch mehr Fragen nicht besser und glaubwürdiger beantworten, als jemand der selbst von Sucht betroffen ist?!

Bei diesem Projekt ist es wichtig, rechtzeitig anzufragen, da Betroffene nicht immer zur Verfügung stehen. Dieses Projekt kann mit anderen kombiniert werden.

<b>Inhalt</b>	Lebens- bzw. Suchtgeschichte eines Betroffenen (unterschiedliche Suchtmittel)
<b>Ziele</b>	Sensibilisieren für das Thema Sucht, Bildung einer eigenen kritischen Meinung, Reflexion eigener Handlungsweisen, Erkennen von Wegen in, aber auch aus der Sucht
<b>Zielgruppe</b>	ab 8. Klassenstufe
<b>Dauer/ Umfang</b>	ca. 2 Unterrichtsstunden, kann auch mit anderen Projekten verbunden werden
<b>Ort</b>	Klassenzimmer, Jugendclub, etc.
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

## 1.4 BERUFSSCHULE

Jugendliche im Berufsschulalter sind in einem besonderen Lebensabschnitt. Es ist der Übergang zum Erwachsenwerden und mit der eigenen Identitätsentwicklung, dem Experimentieren in jeglicher Hinsicht und der Ablösung vom Elternhaus verbunden. Auch entwickeln und verfestigen sich Verhaltensweisen, die in das Erwachsenenalter mit übernommen werden können.

So sind Sucht und Drogen bzw. Suchtmittel besonders in dieser Altersgruppe ein Thema. Mit verschiedenen Themengebieten versuchen die Projekte dieses Abschnitts genau auf die Besonderheiten und Herausforderungen dieser Altersgruppe zu reagieren und sprechen zielgruppenadäquat das Thema an.

Neben den Projekten für die Schüler sind auch immer Veranstaltungen für Eltern und Pädagogen möglich (siehe

Suchtprävention für Eltern und Familien und Lehrer, Erzieher und Schulsozialarbeiter) .

### **Suchtmittelübergreifend**

Wenn man den Begriff „Sucht“ hört, verbindet man diesen meistens mit illegalen Drogen. Doch der Suchtbegriff meint auch viele „Alltagsdrogen“ und vor allem ein bestimmtes Krankheitsbild, das ein Mensch nicht von heute auf morgen entwickelt. In diesem Projekt geht es darum, sich interaktiv und spielerisch mit der Vielfalt von Suchtmitteln, aber auch mit dem Krankheitsbild und dessen Entstehung auseinanderzusetzen.

<b>Inhalt</b>	Informationen zu Suchtmitteln, Entstehung und Verlauf von Sucht, Wie schütze ich mich vor Sucht?, Welche Auswege gibt es?
<b>Ziele</b>	Sensibilisierung für das Thema Sucht, den Verlauf einer Suchterkrankung kennenlernen, Auseinandersetzung mit der Bandbreite von Suchtmitteln und ihrer Alltäglichkeit
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche, junge Erwachsene
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Unterrichtsstunden oder 1 Projekttag
<b>Ort</b>	Klassenzimmer, Jugendclub, usw.
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

## **Alkohol**

Alkohol ist die am weitesten verbreitete legale Droge. Die meisten Menschen trinken Alkohol und in Deutschland gehört er in vielen Situationen einfach dazu. So besonders auch für Jugendliche, die sich ausprobieren und sich in ihrer Gruppe behaupten wollen. Dieses Projekt behandelt auf interaktive Weise alles rund um das Thema Alkohol. Besonders viel Wert wird dabei auf die Reflexion von eigenem Verhalten und die Bildung einer eigenen Meinung gelegt.

<b>Inhalt</b>	Informationen zum Alkohol, Gründe für Alkoholkonsum, Arbeit mit der Rauschbrille, Auswirkungen von übermäßigem Alkoholkonsum, Ausstiegsmöglichkeiten, Arbeit mit Film möglich
<b>Ziele</b>	Gespür für mögliche Auswirkungen entwickeln, Sensibilisierung für einen maßvollen Umgang, Bildung einer eigenen kritischen Meinung fördern
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche, junge Erwachsene
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Unterrichtsstunden oder 1 Projekttag
<b>Ort</b>	Klassenzimmer, Jugendclub, etc.
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung



**Nikotin**

Oft haben Jugendliche im Berufsschulalter entweder schon eigene Erfahrungen mit Nikotin gemacht oder haben sich bereits entschieden, Nichtraucher zu sein, da sie meistens das Alter für den Raucheinstieg (ca. 14 Jahre) überschritten haben. So möchte das Projekt vor allem über das Rauchen aufklären und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

<b>Inhalt</b>	Informationen zu (E-) Zigaretten, Folgen des Rauchens, Ausstiegsmöglichkeiten
<b>Ziele</b>	Wissen vertiefen, mögliche Auswirkungen kennenlernen, Bildung einer eigenen kritischen Meinung fördern
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche, junge Erwachsene
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Unterrichtsstunden oder 1 Projekttag
<b>Ort</b>	Klassenzimmer, Jugendclub, etc.
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

## **Medien**

Zahlreiche Medien haben längst einen festen Platz in unserer Gesellschaft und somit auch in unserem Alltag. Besonders junge Menschen scheinen anfällig dafür, stundenlang zu zocken, ständig Nachrichten zu schreiben oder einfach immer und überall auf das Handy zu schauen. In diesem Projekt geht es vor allem um die neuen Medien, von denen eine große Faszination ausgeht. Interaktiv setzen sich die Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit ihrem eigenen Nutzungsverhalten auseinander. Der maßvolle und moderate Umgang mit den neuen Medien steht dabei immer im Vordergrund.

<b>Inhalt</b>	Nutzungsverhalten der Klasse, Entstehung eines problematischen Medienverhaltens, Kriterien der Medienabhängigkeit, begünstigende Faktoren für Cybermobbing, Ausstiegs- bzw. Hilfsmöglichkeiten und Alternativen
<b>Ziele</b>	über Medien ins Gespräch kommen (Chancen und Risiken erkennen), Gespür für einen maßvollen Umgang finden, Sensibilisierung für die Gefahren
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche, junge Erwachsene
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Unterrichtsstunden oder 1 Projekttag
<b>Ort</b>	Klassenzimmer, Jugendclub, etc.
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

### **Illegale Drogen**

Besonders für Jugendliche und junge Erwachsene im Berufsschulalter ist es wichtig, über illegale Drogen zu sprechen und Präventionsangebote vorzuhalten. Der Griff, besonders zu Cannabis, erscheint verführerisch leicht und der Konsum harmlos. Das Projekt versucht sich mit diesen Irrtümern auseinanderzusetzen und mit den Jugendlichen ins Gespräch darüber zu kommen.

<b>Inhalt</b>	Informationen zu Cannabis, Crystal Meth (und andere Amphetamine), Gründe für Konsum, Auswirkungen, Ausstiegsmöglichkeiten
<b>Ziele</b>	Vertiefen von Wissen, Sensibilisierung für das Thema, Bildung einer eigenen kritischen Meinung fördern
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche, junge Erwachsene
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Unterrichtsstunden oder 1 Projekttag
<b>Ort</b>	Klassenzimmer, Jugendclub, etc.
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

### **Interview mit einem Betroffenen**

Wie fühlt es sich an, von einer Sucht betroffen zu sein? Wie wohl der Alltag für so jemanden aussieht? Und, wie kommt jemand denn überhaupt dorthin? Und, noch wichtiger, wie kommt derjenige wieder heraus? Das sind mitunter Fragen, die einem selbst bei dem Thema „Sucht und Drogen“ durch den Kopf gehen. Wer könnte diese und noch mehr Fragen nicht besser und glaubwürdiger beantworten, als jemand der selbst von Sucht betroffen ist?!

Bei diesem Projekt ist es wichtig, rechtzeitig anzufragen, da Betroffene nicht immer zur Verfügung stehen. Dieses Projekt kann mit anderen kombiniert werden.

<b>Inhalt</b>	Lebens- bzw. Suchtgeschichte eines Betroffenen (unterschiedliche Suchtmittel)
<b>Ziele</b>	Sensibilisieren für das Thema Sucht, Bildung einer eigenen kritischen Meinung, Reflexion eigener Handlungsweisen, Erkennen von Wegen in, aber auch aus der Sucht
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche, junge Erwachsene
<b>Dauer/ Umfang</b>	ca. 2 Unterrichtsstunden, kann auch mit anderen Projekten verbunden werden
<b>Ort</b>	Klassenzimmer, Jugendclub, etc.
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

## 1.5 LEHRER, ERZIEHER UND SCHULSOZIALARBEITER

Außer den Eltern bzw. den Sorgeberechtigten sind natürlich noch andere Erwachsene an der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen beteiligt. Dies sind hauptsächlich Lehrer in Schulen, Erzieher in Kindertagesstätten sowie auch Sozialarbeiter in Jugendhilfeeinrichtungen und Vereinen. Da diese Personengruppen aktiv am Erziehungs- und Entwicklungsprozess des Kindes bzw. des Jugendlichen beteiligt sind, ist es hier, ähnlich wie bei den Eltern, notwendig, den genannten Personengruppen ein Wissen um das Entstehen von Sucht und Abhängigkeitserkrankungen zu vermitteln. Ein weiterer Focus dieser Wissensvermittlung liegt dabei auf dem Verstehen und Hineinversetzen in die jeweilige Entwicklungsstufe und damit in die Lebenswelt der jungen Heranwachsenden.

Im folgenden Abschnitt finden Sie verschiedene Formate und Veranstaltungen für pädagogische Fachkräfte thematisch angeordnet. Es sind auch mehrere Veranstaltungen aufbauend möglich.

### **Workshop „Kinder aus suchtbelasteten Familien“**

„Jedes sechste Kind in Deutschland wächst in einer suchtbelasteten Familie auf.“ Das heißt, dass statistisch gesehen, dass jede pädagogische Bezugsperson mit betroffenen Kindern in Berührung kommt. Wenn die Problematik auffällig wird, ist man als Pädagoge oder als Team oft verunsichert. In diesem Vortrag geht es einerseits darum die Kinder zu erkennen und andererseits verschiedene Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

<b>Inhalt</b>	Bedingungen von suchtbelasteten Kindern, Rollenmuster, Entwicklung, Handlungsmöglichkeiten
<b>Ziele</b>	Sensibilisierung für die Lebenswelt der Kinder, typische Verhaltensweisen der Kinder erkennen, Handlungssicherheit aufbauen
<b>Zielgruppe</b>	Lehrer, Erzieher, Sozialarbeiter, Eltern, Interessierte
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Stunden
<b>Ort</b>	Raum, der für die Teilnehmenden genügend Platz bietet
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

### **Workshop „JugendFilmTage“**

Die JugendFilmTage sind ein praxiserprobtes Präventionsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA). Mit Kinofilmen und Mitmach-Aktionen werden spielerisch und interaktiv die Themen Alkohol und Nikotin/ Dampfen mit Jugendlichen angesprochen und bearbeitet. Um die Veranstaltungen im Kino nachhaltig zu gestalten, können Lehrer diesen Workshop besuchen, um mit den vorgestellten Methoden die Themen auch im Unterricht behandeln zu können ([JugendFilmTage](#)).

<b>Inhalt</b>	Veranschaulichung der Methoden zur Begleitung der JugendFilmTage
<b>Ziele</b>	Methoden für die suchtpreventive und begleitende Arbeit mit den Schulklassen kennenlernen
<b>Zielgruppe</b>	Lehrer, die mit Ihren Klassen die JugendFilmTage besuchen
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Stunden
<b>Ort</b>	Schulungsraum nach Bedarf
<b>Kosten</b>	für staatliche Einrichtungen kostenfrei, ansonsten nach Vereinbarung

## 1.6 SUCHTPRÄVENTION FÜR ELTERN UND FAMILIEN

Ein bedeutender Aspekt in der suchtvorbeugenden Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sind auch die Erwachsenen, die einen wesentlichen Teil des sozialen Umfeldes der Kinder darstellen. Die primäre Bedeutung kommt dabei den Eltern zu, die frühzeitig Bedingungen schaffen können, die eine Suchtentstehung im Jugend- und Erwachsenenalter weniger begünstigen. Die kontinuierliche Reflexion der eigenen Erziehung sowie die Auseinandersetzung mit dem Thema „Sucht und Drogen“ sind Voraussetzungen, um Eltern und Sorgeberechtigte für die Thematik zu sensibilisieren und um gegebenenfalls alternative Handlungsmöglichkeiten in ihrem erzieherischen Alltag aufzuzeigen.

Für die Durchführung der im Vorfeld dargestellten Projekte bzw. Module für die bestimmten Altersgruppen bedeutet dies, dass die Eltern der Kinder und Jugendlichen im Voraus über die Projekte in Kenntnis gesetzt werden, beispielsweise mit einem Elternbrief. Weiterhin soll in Veranstaltungen für Eltern und Sorgeberechtigte zum einen die Möglichkeit geschaffen werden, spezifische Informationen zum Sachverhalt zu erhalten. Zum anderen ist der wesentliche Gegenstand der Gedanken- und Erfahrungsaustausch, um eine Auseinandersetzung der persönlichen Einstellung und des erzieherischen Verhaltens der Elternteile zu ermöglichen



### **Vortrag über Medien/ Medienerziehung**

Medien spielen eine zentrale Rolle in unserer heutigen Zeit. Eltern kommen oft an ihre Grenzen und müssen sich immer wieder mit diesem Thema auseinandersetzen und Regeln neu aushandeln. Dieser Vortrag beleuchtet die Medien aus verschiedenen Perspektiven und möchte Eltern in ihrer Erziehungskompetenz stärken und unterstützen.

Dieses Angebot geht nicht auf technische Details der einzelnen Geräte bzw. auf technische Umsetzungen bestimmter Hard- oder Software ein.

<b>Inhalt</b>	Faszination von neuen Medien, Entwicklungsaufgaben in der Pubertät, bei Bedarf Entstehung und Erkennen von Cybermobbing, Kriterien der exzessiven Mediennutzung, Medienerziehung der Eltern, Handlungs- und Hilfsmöglichkeiten
<b>Ziele</b>	Erweiterung von Wissen, Reflexion des eigenen Handelns, Stärkung der Erziehungskompetenz
<b>Zielgruppe</b>	Eltern, Interessierte
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Stunden
<b>Ort</b>	Veranstaltungsraum, Beratungsstelle
<b>Kosten</b>	nach Vereinbarung

### **Vortrag „Suchtmittelkonsum im Jugendalter“**

Besonders die Entwicklungsphase der Pubertät schließt für junge Menschen das Ausprobieren im Allgemeinen ein. So auch das Experimentieren mit verschiedenen Suchtmitteln, unabhängig davon, ob sie legal oder illegal sind. Doch was ist dabei die Aufgabe der Erwachsenen und besonders der Eltern?

Dieser Vortrag informiert über Sucht und ihre Stoffe und thematisiert genau das Spannungsfeld, in dem die Eltern oftmals sind. Auf welche Suchtmittel genau Bezug genommen werden soll, kann im Vorfeld abgestimmt werden.

<b>Inhalt</b>	Informationen zu verschiedenen Suchtmitteln, Entstehung und Verlauf von Sucht, Erkennen problematischen Konsums, Entwicklungsaufgabe Pubertät, Hilfsmöglichkeiten, auf Wunsch kann auch auf ein Suchtmittel genauer eingegangen werden
<b>Ziele</b>	Wissenserweiterung und Sensibilisierung für das Thema Sucht, Bekanntmachen der Angebote einer Suchtberatungsstelle
<b>Zielgruppe</b>	Eltern von Jugendlichen, Interessierte
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 Stunden
<b>Ort</b>	Veranstaltungsraum, Beratungsstelle
<b>Kosten</b>	nach Vereinbarung

### **Elternabend „Kinder für Eltern“**

Das ist kein Elternabend im klassischen Sinn, an dem ein Lehrer oder eine andere Fachkraft aus einem bestimmten Bereich einen Vortrag hält. Hier gestalten die Kinder selbst ein kleines Programm für ihre Eltern. Der Vortrag der Kinder bezieht sich dabei auf die Inhalte, die die Kinder in einem Projekt besprochen und erlebt haben.

Der Elternabend wird nur begleitend zu einem Projekt mit einer Schulklasse bzw. Gruppe durchgeführt. Bei dem Medienprojekt „Max & Min@“ gehört diese Form des Elternabends verbindlich zum Projekt ([Max und Mina](#)).

<b>Inhalt</b>	Präsentation der Ergebnisse aus den Schülerprojekten, Schwerpunktthemen je nach Projekt
<b>Ziele</b>	Nachhaltigkeit für die Kinder, Schaffung einer Brücke ins Elternhaus
<b>Zielgruppe</b>	Eltern
<b>Dauer/ Umfang</b>	1 – 1 ½ Stunde
<b>Ort</b>	Veranstaltungsraum
<b>Kosten</b>	keine

Wussten Sie, dass...

...jeder zehnte Mitarbeiter einen riskanten oder gar schädlichen Suchtmittelkonsum hat?

...fast jeder fünfte Auszubildende riskant Alkohol trinkt?

...mehr als 6 Prozent der jungen Erwachsenen missbräuchlich bzw. abhängig Cannabis konsumieren?

Sucht am Arbeitsplatz war lange Zeit tabu und ein vernachlässigtes Thema. Der Fokus der betrieblichen Suchtprävention liegt traditionell auf abhängig konsumierenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Deutlich größer, und gleichzeitig unauffälliger, ist jedoch die Gruppe der riskant oder missbräuchlich Konsumierenden.

Der volkswirtschaftliche Gesamtschaden durch Alkoholkonsum beträgt in Deutschland jährlich über 25 Milliarden Euro. Der Produktivitätsverlust ist immens, jeder dritte Arbeitsunfall ist auf Drogen- oder Alkoholmissbrauch zurückzuführen.

Im Folgenden finden Sie unsere suchtpreventiven Angebote für Unternehmen. Alle Angebote können bedarfsgerecht angepasst und auf ein bestimmtes Thema bezogen werden.

## 2.1 PRÄVENTIONSBERATUNG

Betriebliche Suchtprävention ist aus unserer Sicht Teil des Arbeitsschutzes und der betrieblichen Gesundheitsfürsorge und erfordert bestimmte Strukturen und Bedingungen. Wenn Sie Suchtprävention in Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement einbinden oder ausbauen möchten, beraten wir Sie gern. Das Beratungsangebot orientiert sich dabei am Bedarf und an der Organisation.

<b>Inhalt</b>	Bedarfsanalyse bezüglich der Betriebskultur im Umgang mit Suchtmitteln, Unterstützung gesundheitsfördernder Angebote und Strukturen, Unterstützung bei der Entwicklung einer Dienstvereinbarung
<b>Ziele</b>	Strukturelle Verankerung von Präventionsmaßnahmen, langfristige Förderung der Gesundheit von Mitarbeitern
<b>Zielgruppe</b>	Führungskräfte, Personalverantwortliche, Entscheidungsträger
<b>Dauer/ Umfang</b>	nach Bedarf
<b>Ort</b>	im Unternehmen
<b>Kosten</b>	pro Referenten, pro Stunde: 50,- Euro zzgl. 19 % MwSt., Fahrtkosten und ggf. Materialkosten

## 2.2 WORKSHOP FÜR AUSZUBILDENDE

Besonders Jugendliche sind in einem experimentierfreudigen Alter. Auch verändern sich die Bezugsräume und es entwickelt sich die Persönlichkeit. Besonders der Einstieg ins Berufsleben stellt eine große Veränderung und Herausforderung dar. Auch das Experimentieren mit Suchtmitteln gehört in diese Lebensphase. Dieser Workshop versucht dies zu thematisieren und hilft den Jugendlichen, ihre eigenen Verhaltensweisen zu reflektieren. Weiterhin bettet sich dieses Angebot in die betriebliche Suchtprävention ein und fördert mit Einstellungsbeginn der Auszubildenden das Gesundheitsbewusstsein des Unternehmens.

<b>Inhalt</b>	Informationsvermittlung zu bestimmten Suchtmitteln, Entstehung und Verlauf von Sucht, rechtliche Grundlagen, Reflexion des eigenen Konsums, Hilfs- und Handlungsmöglichkeiten
<b>Ziele</b>	Sensibilisierung für das Thema Sucht, Erweiterung von Wissen, Reflexion des eigenen Konsums
<b>Zielgruppe</b>	Auszubildende in Betrieben
<b>Dauer/ Umfang</b>	2 – 8 Stunden
<b>Ort</b>	Schulungsraum im Betrieb
<b>Kosten</b>	pro Referenten, pro Stunde: 50,- Euro zzgl. 19 % MwSt., Fahrtkosten und ggf. Materialkosten

## 2.3 RAUCHFREI PROGRAMM

Der Rauchfrei-Kurs bietet die Möglichkeit, aufhörwilligen Rauchern zu ihrem Ziel zu verhelfen. Dieses Rauchfrei-Programm beinhaltet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und arbeitet nach verhaltenstherapeutischen Techniken. Es wurde vom Institut für Therapieforschung (IFT) in Zusammenarbeit mit der BzGA entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände (muss vom Kursleiter zur Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention eingereicht werden) und bietet in Kursen eine langfristige und erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

<b>Inhalt</b>	Informationsvermittlung, Aufarbeitung und Reflexion des eigenen (Konsum-) Verhaltens
<b>Ziele</b>	Änderung des Rauchverhaltens (Rauch-Stopp bzw. Reduzierung), Auseinandersetzung mit dem eigenen Rauchverhalten, Alternativen zum Konsum finden, Erweiterung von Wissen
<b>Zielgruppe</b>	Raucher/innen ab 18 Jahren
<b>Dauer/ Umfang</b>	6 Stunden (nur als Tagesseminar angeboten)
<b>Ort</b>	Beratungsstelle
<b>Kosten</b>	nach Vereinbarung mit den zuständigen Krankenkassen oder den Betrieben

### 3 ÜBERGREIFENDE PROJEKTE UND SONSTIGE VERANSTALTUNGEN

Im folgenden Abschnitt sind Projekte und Angebote zu finden, die in unterschiedlichen Bereichen eingesetzt werden können und nicht nur klassisch im Setting Schule oder Beruf zu finden sind.

Die im Weiteren aufgeführten Angebote werden nach dem Bedarf ausgerichtet und können verschiedenen Strukturen angepasst werden.



### 3.1 SUCHTPRÄVENTION IN BILDUNGSTRÄGERN

Mit diesem Projekt können Maßnahmeträger aus privaten Bildungsdienstleistern das Thema Sucht für ihre Teilnehmergruppen aufbereiten. Oft herrscht neben anderen Vermittlungshemmnissen auch eine eigene Betroffenheit mit dem Thema Sucht, sei es aus eigener Erfahrung oder aus dem näheren Umfeld.

Dieses Projekt stellt zum einen das Suchthilfesystem vor und bietet zum anderen auf interaktive Weise die Auseinandersetzung mit dem Suchtbegriff.

#### Module zu folgenden Themen

- Sucht und Suchtmittel
- Alkohol
- Nikotin
- Illegale Drogen
- Mediennutzung

**Ziele** Sensibilisierung für das Thema Sucht, Wissensvermittlung, Schaffung einer Brücke zur Suchtberatungsstelle

**Zielgruppe** Teilnehmer/innen in Bildungsträgern

**Dauer/ Umfang** pro Modul 2-4 Stunden, aufbauend möglich

**Ort** Veranstaltungs-/Schulungsraum, Beratungsstelle

**Kosten** nach Vereinbarung

### 3.2 SUCHTPRÄVENTION IM VEREIN

Sportvereine sind für viele Kinder und Jugendliche beliebte Treffpunkte; viele verbringen dort einen Großteil ihrer Freizeit. Die Sport- und Jugendtrainer nehmen dabei häufig eine ganz besondere Position ein – sie sind für ihre Schützlinge ein großes Vorbild. Aber auch das Vereinsleben prägt Lebensgewohnheiten. Die Art, wie Sieg oder Niederlage gefeiert wird, wie Pausen und Feiern gestaltet werden und was zum Spaß „dazugehört“, wird den Kindern und Teenies hier vorgelebt. Hier prägen sich Wünsche, wie man mal werden will und was man erleben möchte.

Suchtpräventive Projekte und Module im Verein werden immer am Bedarf ausgerichtet und im Vorfeld besprochen. Neben Multiplikatoren-schulungen und Projekten mit Kindern sind auch Aktionsstände möglich.

<b>Inhalt</b>	Informationen zu Sucht und ihren Stoffen, Suchtentstehung und –verlauf, Hilfs- und Handlungsmöglichkeiten, Bedürfnisse von Kindern, usw.
<b>Ziele</b>	Wissensvermittlung, Sensibilisierung für das Thema Sucht, Stärkung der Persönlichkeit der Kinder
<b>Zielgruppe</b>	Kinder im Verein, Trainer/innen
<b>Dauer/ Umfang</b>	nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	Verein
<b>Kosten</b>	nach Vereinbarung

### 3.3 PARCOURS

Thüringen- bzw. bundesweit gibt es verschiedene Parcours, die sich mit unterschiedlichen Suchtmitteln und Abhängigkeiten auseinandersetzen. Die Parcours bzw. Mitmach-Ausstellungen können von verschiedenen Fachstellen oder Bundeszentralen gebucht bzw. ausgeliehen werden. Ein themenspezifischer Parcours ist eine gute Möglichkeit, eine größere Anzahl von Menschen interaktiv und spielerisch in kurzer Zeit anzusprechen (bspw. KlarSicht – Parcours, High 5 – Parcours)

Wir unterstützen gern bei der gesamten Arbeit mit einem Parcours, fachlich wie auch organisatorisch.

<b>Inhalt</b>	bspw. illegale Drogen, Alkohol, Glücksspiel, Nikotin
<b>Ziele</b>	Sensibilisierung für das Thema, Wissens- erweiterung, Öffentlichkeitswirksamkeit
<b>Zielgruppe</b>	richtet sich nach dem jeweiligen Parcours
<b>Dauer/ Umfang</b>	ein Durchgang meist 90 Minuten, kann jedoch mehrmals am Tag genutzt werden
<b>Ort</b>	nach Absprache
<b>Kosten</b>	meist kostenfrei

### 3.4 WORKSHOPS/ SCHULUNGEN/ WEITERBILDUNGEN

Wenn man den Begriff „Sucht“ hört, denkt man oft an ein bestimmtes Bild und an bestimmte Substanzen. Aber das Thema ist durchaus vielfältig und sehr alltäglich.

In diesen Workshops bzw. Vorträgen geht es vor allem darum, einen Einblick in die große Thematik der Sucht und deren Erscheinungsformen zu geben. Es kann, nach Absprache, auf ein bestimmtes Suchtmittel Bezug genommen werden. Auch der zeitliche Rahmen wird abgestimmt.

**Inhalt** Information zu Suchtmitteln, Verbreitung und Statistik, Suchtentwicklung und Verlauf, Handlungs- und Hilfsmöglichkeiten

**einzelne Module zu folgenden Themen möglich**

- Verhaltenssüchte (Glücksspiel, Medien, Essstörungen, etc.);
- legale Substanzen (Rauchen, Alkohol, etc.);
- illegale Substanzen (Cannabis, Crystal Meth, etc.)

**Ziele** Sensibilisierung für das Thema Sucht, Erweiterung von Wissen, Reflexion des eigenen Konsums/der eigenen Nutzung

**Zielgruppe** Interessierte

**Dauer/ Umfang** 2 – 8 Stunden (Aufbauveranstaltungen möglich)

**Ort** Veranstaltungsraum

**Kosten** pro Referent, pro Stunde: 50,- Euro zzgl. 19 % MwSt., Fahrtkosten und ggf. Materialkosten

### 3.6 AKTIONSSTÄNDE

Die Gestaltungsmöglichkeiten für Aktionsstände sind sehr groß. Der Rahmen richtet sich je nach Veranstaltung, in die die Aktionsstände eingebunden werden sollen. Thematisch kann jedes Suchtmittel angesprochen werden. Auch ein Informationsstand zur Arbeit in der Suchtberatungsstelle ist möglich.

<b>Inhalt</b>	Aktionsstände zu verschiedenen Themen, bspw. mit Quiz, Memory, Tabu, Impulsvortrag, Rauschbrillen, Mauer gegen Sucht, Informationsmaterialien, usw.
<b>Ziele</b>	Sensibilisierung für das Thema, Erweiterung von Wissen, Reflexion eigener Konsumgewohnheiten
<b>Zielgruppe</b>	unbestimmt
<b>Dauer/ Umfang</b>	nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	unbestimmt
<b>Kosten</b>	pro Referent, pro Stunde: 50,- Euro zzgl. Fahrtkosten und ggf. Materialkosten

Neben den extern durchgeführten Suchtpräventionsprojekten bieten wir innerhalb der Beratungsstelle noch weitere Angebote an. Diese richten sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit verschiedenen Suchtmitteln haben.

Alle Angebote sind Gruppenangebote und werden ab einer bestimmten Teilnehmeranzahl durchgeführt. Interessenten bzw. Beauftragte können sich in der Beratungsstelle melden, nähere Informationen einholen und sich ggf. für das nächste Angebot vormerken lassen.

#### 4.1 DROGENSEMINAR

Das Drogenseminar ist ein Angebot für junge Menschen, die aufgrund ihres Drogenkonsums erstmalig mit dem Gesetz in Berührung gekommen sind. Bei diesem Gruppenangebot steht die Sensibilisierung der Jugendlichen im Vordergrund. Dabei soll vor allem die Lebenswelt einbezogen, Raum für eigene Erfahrungen gegeben sowie eine kritische Sichtweise auf den eigenen Konsum gefördert werden. Optional werden Referenten hinzugezogen (Ex-Konsumenten, Sozialarbeiter aus dem Klinikum o.ä.).

<b>Inhalt</b>	Informationen zu illegalen Drogen, Rechtsvorschriften und zu Entstehungsbedingungen von Sucht
<b>Ziele</b>	Sensibilisierung für eigenen Drogenkonsum sowie dessen Bedeutung und Funktion, Erweiterung von Wissen, Kennenlernen von Hilfsmöglichkeiten
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche und junge Erwachsene, die im Zuge ihres Drogenkonsums erstmalig mit dem Gesetz in Berührung gekommen sind
<b>Dauer/ Umfang</b>	4 Kurseinheiten á 90 Minuten
<b>Ort</b>	Beratungsstelle
<b>Kosten</b>	keine

#### 4.2 VORBEREITUNGSGRUPPE ZUR MPU

Das Angebot für mit Alkohol bzw. Drogen auffällig gewordenen Kraftfahrer/innen ist ein zeitlich begrenztes Gruppenangebot, in dem die Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten im Vordergrund steht. Unter anderem wird durch Elemente der motivierenden Gesprächsführung, Rollenspiele sowie Vermittlung von Fachwissen die Selbstreflexion angeregt und eine dauerhafte Verhaltensänderung hervorgerufen.

<b>Inhalt</b>	Informationsvermittlung, Aufarbeitung und Reflexion des eigenen (Konsum-) Verhaltens
<b>Ziele</b>	Auseinandersetzen mit dem persönlichen Konsumverhalten, Erkennen des Strafbestandes, Anstreben einer dauerhaften Veränderung von Gewohnheiten und Alternativen herausarbeiten
<b>Zielgruppe</b>	Alle, die ihren Führerschein, aufgrund von Alkohol- oder Drogenkonsum am Steuer, verloren haben und eine MPU absolvieren möchten bzw. müssen
<b>Dauer/ Umfang</b>	9 Doppelstunden (120 Minuten) + 2 Einzelgespräche (à 60 Minuten)
<b>Ort</b>	Beratungsstelle
<b>Kosten</b>	390 €



### 4.3 RAUCHFREI PROGRAMM

Der Rauchfrei-Kurs bietet die Möglichkeit, aufhörwilligen Rauchern zu ihrem Ziel zu verhelfen. Dieses Rauchfrei-Programm beinhaltet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und arbeitet nach verhaltenstherapeutischen Techniken. Es wurde vom Institut für Therapieforschung (IFT) in Zusammenarbeit mit der BzGA entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände (muss vom Kursleiter zur Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention eingereicht werden) und bietet in Kursen eine langfristige und erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

<b>Inhalt</b>	Informationsvermittlung, Aufarbeitung und Reflexion des eigenen (Konsum-) Verhaltens
<b>Ziele</b>	Änderung des Rauchverhaltens (Rauch-Stopp bzw. Reduzierung), Auseinandersetzung mit dem eigenen Rauchverhalten, Alternativen zum Konsum finden, Erweiterung von Wissen
<b>Zielgruppe</b>	Raucher/innen ab 18 Jahren
<b>Dauer/ Umfang</b>	3 Kurseinheiten á 180 Minuten
<b>Ort</b>	Beratungsstelle
<b>Kosten</b>	120,- € (kann, je nach Krankenkasse, ganz oder teilweise rückerstattet werden)

#### 4.4 SHIFT – ELTERNTRAINING

SHIFT ist ein Elterntraining für überwiegend Methamphetamin konsumierende Mütter und Väter. Das Training ist ein Gruppenprogramm und richtet sich speziell an Elternteile und Elternpaare, die Erfahrung mit Crystal-Meth oder anderen Suchtmitteln haben und sich Unterstützung in ihrer Familie und bei ihrer Erziehung wünschen. SHIFT wird als Kooperationsprojekt mit der Familienberatung durchgeführt. Eine Zuweisung der Teilnehmer/innen erfolgt häufig über das Jugendamt.

<b>Inhalt</b>	Methoden zur Reflexion des eigenen Verhaltens
<b>Ziele</b>	Elternkompetenzen stärken; die Eltern zu Abstinenz motivieren, diese Motivation vertiefen und stabilisieren; die Behandlungsmotivation und Inanspruchnahme von Hilfen stärken  Situation betroffener Familien verbessern und so die gesunde Entwicklung der Kinder fördern
<b>Zielgruppe</b>	Mütter und Väter mit Kindern bis zu 10 Jahren, die Konsumerfahrungen mit Methamphetamin oder anderen Suchtmitteln haben und abstinenter sind bzw. sein wollen (kein momentaner Intensivkonsum)
<b>Dauer/ Umfang</b>	8 Einheiten á 1,5 Stunden
<b>Ort</b>	Beratungsstelle
<b>Kosten</b>	keine

Suchtberatung

DO Diakonie Ostthüringen gem. GmbH

Ludwig-Jahn-Straße 3-5

07545 Gera



0365 52744



[suchtberatung.gera@diako-thueringen.de](mailto:suchtberatung.gera@diako-thueringen.de)



[suchtpraevention.gera@diako-thueringen.de](mailto:suchtpraevention.gera@diako-thueringen.de)



[www.diako-thueringen.de](http://www.diako-thueringen.de)



Suchtberatung Gera



Mary Lenhard

Präventionsfachkraft

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

[www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)

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

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

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

<https://www.rauch-frei.info/aktiv-dabei/jugendfilmtage-2018/vorstellung.html>