

## Angebote für Suchtprävention in Schulen

Eine Unterrichtseinheit geht über 90 Minuten. Anschauungsmaterialien für alle Sinne wie z.B. Shisha, Tabak, Akupunktur, chemische Inhalte von Tabak sind fester Bestandteil des Unterrichts. Die Atmosphäre ist bewusst entspannt, sehr unterhaltsam und **humorvoll**. Die Prävention wird sehr praktisch und interaktiv gestaltet, die Inhalte richten sich nach dem Alter, den Fähigkeiten und konkreten Problemstellungen und Fragen in den Klassen.

Aufgrund von Erfahrungswerten schlage ich folgende Altersstafflung der Themen vor, häufig werden jedoch nach Bedarf Themen miteinander verbunden:

### Altersgestaffelte Themenvorschläge - Empfehlung

- **ab Klasse 6/7 für alle Altersklassen empfehlenswert: Spielen, Facebook, TV**  
(Computer, Online, Konsolen, portable Konsolen, soziale Netzwerke, TV)
  - Was passiert beim Spielen/Fernsehen in Gehirn und Körper - physiologische und psychologische Auswirkungen des Spielens/TV-Konsum,
  - 5 Regeln für cleveres Spielen
  - Zusammenhänge mit Pubertät, Ernährung
  - Auswirkungen von Spielen und Filmen auf Gewaltbereitschaft und Einfühlungsvermögen
  - Zusammenhänge mit ADHS
  - Regeln für Umgang mit sozialen Netzwerken
  - Cybermobbing
- **ab Klasse 7/8: Rauchen (Zigarette, Wasserpfeife, E-hisha, E-Zigarette)**
  - Inhaltsstoffe
  - konkrete Gesundheitsrisiken
  - Entstehung von Sucht (hirnphysiologisch)
  - Auswirkungen auf Attraktivität, Sexualität, Schwangerschaft, Verhütung
  - konkrete Hilfsmittel und Strategien zum Ausstieg (z.B.: Nikotinersatztherapie, Akupunktur)
- **spätestens ab Klasse 8/9: Alkohol**
  - Abstinenz bzw. verantwortungsvoller Umgang
  - 5 Regeln für cleveres Trinken
  - konkrete Gesundheitsrisiken, Auswirkungen auf das Gehirn
  - Auswirkungen auf Attraktivität, Sexualität, Verhütung
- **spätestens Klasse 9/10 Cannabis**
  - Psychophysiologische Veränderungen in der Pubertät als Ursache/verstärkender Faktor für Nikotin- und Cannabisgebrauch
  - Physiologische Auswirkungen von Cannabis und Nikotin auf Körper, Gehirn und Sexualität
  - Tatsächliche Inhaltsstoffe von Cannabis und Partydrogen
  - Schmerzgrenzen für's Kiffen und woran ich erkenne, dass ich sie überschritten wurden
  - Auswirkungen auf Attraktivität, Sexualität, Schwangerschaft, Verhütung
  - konkrete Hilfsmittel und Strategien zum Ausstieg
  - Auswirkungen auf Wohlbefinden, Psyche, Schlaf
  - Woran erkenne ich das ein Schüler kiff? Auswirkungen auf Mimik und Gestik
  - Regeln für „cleveren Konsum“, Strategien der Schadensbegrenzung bzw. welche Konsumform birgt welche Risiken
  - Warum kiffen Teenager und wie kriege ich den selben Effekt ohne Cannabis hin
  - Beantwortung der häufigsten Fragen der Schüler zum Kiffen, z.B.:
    - Warum ist Kiffen illegal und Alkohol legal und was ist gefährlicher: Alkohol oder Cannabis
    - Wie gefährlich ist Kiffen wirklich und was ist gefährlicher: Rauchen oder Kiffen?

- Stimmt es, dass gelegentliches Kiffen gesund ist/die Lunge reinigt/neue Gehirnzellen wachsen lässt /Krebs bekämpft ?
- Was passiert, wenn man es nur einmal ausprobiert?

**Darüber hinaus können bei Bedarf auch folgende Themen bearbeitet werden:**

- Illegale Drogen, magic mushrooms, Kokain, Ecstasy, Speed
- Medikamente (z.B.: Hustenstiller, Nasenspray, Schmerzmittel, Tilidin)
- Muskelaufbauende Präparate und Eiweißpräparate
- Verhaltensstörungen und selbstverletzendes Verhalten
- Psychische Erkrankungen, Ängste, Depressionen
- Pubertät
- Sexualität, Fortpflanzung, Verhütung
- Stress und Burnout
- Essen und Essstörungen
- Mobbing
- Lernen, Prüfungsvorbereitung, Lampenfieber

**Materialien und Organisatorisches:** an Materialien werden lediglich eine Tafel (auch Flipchart möglich) und je nach Größe des Raumes ein Mikrofon benötigt.

**Wichtig: bei Suchtpräventionsveranstaltungen in Schulkassen bitte niemals Schüler aus verschiedenen Klassen zusammenlegen !**

**Finanzierung:** pro Unterrichtseinheit a 90 Minuten, **mindestens 100 €** . (sollte ich für nur eine Klasse á 90 Minuten in eine Schule kommen beträgt das Honorar **mindestens 150 €**)

**Vorstellung an der Schule:** Die Inhalte der Prävention können auf einer Dienstberatung oder Gesamtkonferenz dem gesamten Lehrerkollegium vorgestellt werden und interessierten Lehrern werden Termine zur Verfügung gestellt

**Fortbildungsveranstaltungen für Lehrer und Eltern:** werden bei Interesse angeboten

- Elternveranstaltungen sind am sinnvollsten nach den Präventionsveranstaltungen mit den Schülern; Dauer 90-120 Minuten; normale Elternversammlungen aber auch Jahrgangveranstaltungen oder Elternakademien zu ausgewählten Themen haben sich an Schulen bewährt
- Sehr gute Erfahrungen haben wir in den letzten Jahren mit gemischten Veranstaltungen für Eltern, Lehrer und Schüler gemacht (besonders beim Thema Medienkonsum)
- Fortbildungen für das Lehrerkollegium können zu allen gewünschten Themen angeboten werden; Dauer mindesten 90-120 Minuten;
- Kosten:
  - **mindestens 300 € pro 90 Minuten**
  - **mindestens 450 € für 3 Stunden**
  - **mindestens 750 € für 6 Stunden**

**Kontakt:** Anne Wilkening  
 Tegeler Strasse 17  
 13353 Berlin  
[anne.wilkening@gmx.de](mailto:anne.wilkening@gmx.de)  
[www.annewilkening.de](http://www.annewilkening.de)

