



# Suchtpräventives Konzept für die Stadt Norderstedt

## Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung .....	2
2.	Handlungsansätze moderner Suchtprävention .....	2
3.	Zielgruppen .....	3
4.	Ziele .....	3
5.	Qualitätsstandards.....	4
6.	Planung und Prozess.....	5
7.	Träger.....	7
8.	Maßnahmen zur Qualitätssicherung.....	7
9.	Kalkulation.....	8

Anhang: Projektbeschreibungen

### ATS Suchthilfezentrum

Kohfurth 1  
22850 Norderstedt

Tel: 040-523 32 22

Fax: 040-523 32 13

Email: [sucht.nor@ats-sh.de](mailto:sucht.nor@ats-sh.de)

[www.ats-sh.de](http://www.ats-sh.de)

## **1. Einleitung**

Schädliches Konsum- und Suchtverhalten gehört zu den verbreitetsten Gesundheitsproblemen in Deutschland. Das Ursachengeflecht jeder Suchtentstehung besteht aus biologischen, psychischen, sozialen und gesellschaftlichen Faktoren. „Diese Multikausalität trifft auch für das riskante Verhalten im Jugend- und frühen Erwachsenenalter zu, das kurzfristig zu gravierenden Problemen, mittelfristig zu Abhängigkeiten und langfristig zu körperlichen Erkrankungen führen kann.“ (*Expertise zur Suchtprävention 2020*) Für die Mehrheit der Bevölkerung beginnt der Erstkonsum im Jugendalter, deshalb ist es wichtig eine Suchtentstehung frühzeitig zu verhindern. Die Suchtprävention stellt eine wichtige Säule des Kindes – und Jugendschutzes dar.

Entsprechend des Rahmenvertrages zur Kommunalisierung umfasst Suchtprävention folgende Aufgabenfelder: „Ziel der Prävention ist die Konsumvermeidung, -begrenzung und –reduktion. Prävention soll auf Stärkung von Eigenverantwortung, Konfliktfähigkeit sowie auf soziale und Risikokompetenzen zielen und die Fähigkeiten und Stärken, die jeder Mensch hat, fördern (salutogenetischer Ansatz). Sie soll des Weiteren zielgruppenbezogen und kontinuierlich angelegt sein.“

(Kiel, §2 Rahmenvertrag mit Anlage 2a)

Die Suchtprävention wird als eigenständiges, (sozial-) pädagogisches Arbeitsfeld einer umfassenden Gesundheitsförderung verstanden und basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen. Für die Durchführung ist eine qualifizierte Grundausbildung und eine Fortbildung in suchtpreventiven Methoden erforderlich.

In Norderstedt ist die Suchtprävention an die Suchtberatungsstelle, der ATS-Landesverein für die Innere Mission Schleswig-Holstein, angeschlossen. Die Suchtberatungsstelle bietet professionelle Beratung, Unterstützung, Betreuung und Weitervermittlung für Betroffene und deren Angehörige und Freunde an.

## **2. Handlungsansätze moderner Suchtprävention**

Junge Menschen wachsen mit sehr unterschiedlichen Eigenschaften, Einstellungen, und Ressourcen in vielfältigen Lebenswelten auf.

Moderne Suchtprävention fördert „.... gesunde Lebensbedingungen und Gesundheitsverhalten, wie z.B. des Selbstwerts, der allgemeinen Bewältigungskompetenz, des Wohlbefindens, der sozialen Integration und der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben.“ (s. *Expertise zur Suchtprävention 2020*)

Sie bezieht die Multikausalität der Lebensbedingungen von Kindern- und Jugendlichen mit ein.

Die Suchtprävention kann dazu beitragen verhaltensbezogen den Menschen zu stärken und verhältnisbezogen die Lebenswelt gesundheitsförderlich zu gestalten. Ein Zusammenwirken verschiedener Maßnahmen innerhalb der Verhalten- und Verhältnisprävention ist besonders effektiv.

Verhaltensprävention- auf der individuellen Ebene:

- Stärkung protektiver Faktoren
- Reduktion von Risikofaktoren
- Förderung von Lebenskompetenzen

- Entwicklung von Risikokompetenz
- Information und Aufklärung.

Verhältnisprävention in Zusammenarbeit mit der Stadt Norderstedt - Beachtung sozioökonomischer Lebensbedingungen:

- Verringerung der Verfügbarkeit von Suchtmitteln
- Umsetzung und Stärkung des Jugendschutzes.

In der konkreten Umsetzung der Suchtprävention ist es deshalb wichtig, dass suchtpräventive Konzepte in die schulische Prävention integriert sind und ein regelmäßiger Austausch stattfindet. Die Präventionskräfte bringen ihren Blick von „Außen“ in das System Schule mit ein und besprechen Bedarfe, Prozesse, Wirksamkeit und Nachhaltigkeit mit Schulsozialarbeiter\*innen, Lehrer\*innen und Koordinationskräften. „Wirkung entsteht im Wechselspiel zwischen sozialen Dynamiken und den vielschichtigen Qualitätsmerkmalen einer Intervention. Sie beschränkt sich nie auf eine einzige Zielgruppe, sondern auf alle am Projektzusammenhang beteiligten Akteur\*innen.“ (Freudenberg Stiftung 2018)

Die Suchtprävention für Kinder, Jugendliche und ihre Familien in Norderstedt wird systematisch, bedarfsorientiert und nachhaltig gestaltet. Hierfür steht sowohl die Suchtberatungsstelle als auch die Schulen in der Umsetzungsverantwortung.

### **3. Zielgruppen**

- Nach Absprache mit dem Jugendamt werden vorrangig Kinder und Jugendliche der 3. und 4. Klassen in den Grundschulen und der 7. bis 10. Klassen in den weiterführenden Schulen erreicht. Auf Anfrage wird flexibel auf besondere thematische Bedarfe der Schüler\*innen eingegangen.
- Für Eltern werden Elternabende (in Präsenz oder als Online Konferenz) angeboten.
- Koordinations- und Klassenlehrer\*innen und Schulsozialarbeit sind im Netzwerk der Suchtprävention integriert.
- Es erfolgt eine Orientierung am Sozialraum mit den unterschiedlichen Akteuren\*innen und eine entsprechende Vernetzung vor Ort. In Norderstedt ist die Zusammenarbeit mit der offenen Kinder- und Jugendarbeit, mit Sportvereinen, Kirchen, der Freiwilligen Feuerwehr, dem Kriminalpräventiven Rat und der Polizei vorgesehen.

### **4. Ziele**

Bei der Durchführung von Präventionsveranstaltungen werden folgende Ziele verfolgt:

- Förderung eines suchtmittelfreien Lebensstils
- Wissensvermittlung (Grundkenntnisse zu Substanzen, Wirkungsweisen, Verhaltenssucht, riskante Konsummuster und Unterstützungsangebote)
- kritische Reflexion eigener Konsummuster und Verhaltensweisen
- Stärkung einer Veränderungsmotivation zur Reduktion von verhaltensbedingten Risiken und zur Gestaltung einer abstinenzorientierten Lebensweise bei Konsument\*innen mit riskantem Gebrauch von Suchtmitteln

- Förderung einer eigenverantwortlichen und gesundheitsbewussten Haltung
- Stärkung von Ressourcen und Selbstwirksamkeit
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien in belastenden Situationen
- Bedarfsgerechte Weitervermittlung in Beratung und Behandlung

Die Veranstaltungen sind an der Lebenswelt der Kinder- und Jugendlichen orientiert und die daraus resultierenden Bedarfe werden mit einbezogen. Dazu gehören Alter, Entwicklungsstand, Geschlecht, kultureller sowie sozialer Hintergrund und andere Diversitätsmerkmale.

## **5. Qualitätstandards**

Die Durchführung von Projekten erfolgt unter Berücksichtigung folgender Standards:

- (sozial-)pädagogische oder psychologische Qualifikationen der hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen, möglichst zu zweit
- Bei Bedarf Einsatz von suchtpräventiv geschulten Honorarkräften
- Reflexion des eigenen Handelns durch Supervision und Teamsitzungen
- Vorgespräche zur Veranstaltung (feste Ansprechpartner\*innen, Abfrage der Bedarfe der Zielgruppe, Abstimmung der Inhalte, Zielorientierung)
- Strukturierter zeitlicher Rahmen und Ablaufplan
- Bereitstellung notwendiger Materialien, Räume
- Beteiligung der Schule, Schulsozialarbeit, sowie der betreffenden Lehrkräfte bei der Planung, Durchführung, Nachbereitung
- Vor- und Nachbereitungszeiten
- Nachgespräch mit dem\*der Koordinationslehrer\*in/Lehrkraft
- Dokumentation

Nach Möglichkeit sollen auch Eltern, in Form von Elternabenden, mit einbezogen werden. Online Veranstaltungen bieten dabei einen niedrighschwelligen Zugang.

Um ein konstruktives Arbeiten in den Klassen zu gewährleisten wird die Veranstaltung in der Regel mit zwei Präventionskräften umgesetzt. Die Klassengröße, oftmals auch Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten der Schüler\*innen machen dies notwendig. Durch die Besetzung mit zwei Fachkräften können auch leicht ablenkbare, unruhige Schüler\*innen besser unterstützt und integriert werden. Auch auf die durch die Heterogenität der Schüler\*innen (kulturelle und religiöse Vielfalt, Inklusion) gegebenen unterschiedlichen Bedarfe kann flexibler eingegangen werden. Insbesondere geschlechtsspezifisches Arbeiten erfordert die Teilung einer Klasse und somit die Durchführung mit zwei Präventionskräften.

Die Suchtprävention sollte in das Konzept der schulischen Suchtprävention eingebunden sein, wird in Kooperation abgestimmt und weiterentwickelt.

## **6. Planung und Prozess**

Die Wirkung von altersspezifisch ausgerichteten, thematisch aufeinander aufbauenden Angeboten ist sinnvoll. Ebenso muss die Bedarfslage der Schüler\*innen abgefragt und der Lebenskontext berücksichtigt werden.

Im Grundschulbereich sollte die Stärkung der Selbstwahrnehmung, die Förderung des Selbstwertgefühls und die soziale Interaktion im Vordergrund stehen. In den 4. Klassen der Grundschule kann auch das Thema „digitale Medien“ in Kombination mit Lebenskompetenzförderung platziert werden. Die Unterstützung der Eltern über Elternabende und die Kooperation mit Koordinations- und Klassenlehrer\*innen ist ein wesentlicher Bestandteil. Dadurch kann das Thema „abhängiges Verhalten“ frühzeitig bei Schüler\*innen, Eltern und Lehrer\*innen platziert werden, so dass die Suchtberatungsstellen auch als Ansprechpartner\*in wahrgenommen werden.

In den Klassen- bzw. Jahrgangsstufen der weiterführenden Schulen werden themenspezifische Veranstaltungen umgesetzt, die neben der reinen Informationsvermittlung auch durch altersangemessene Methoden zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und – reflexion persönlicher Verhaltensweisen und Haltungen, sowie zum Aufbau eines gesundheitsbewussten, selbstfürsorglichen Umgangs beitragen. Die Arbeit mit den Jugendlichen wird in regelmäßigen Abständen durch allgemeine Elterninformation und -arbeit ergänzt. Die interne Lehrerfortbildung kann bei Bedarf mit suchtspezifischen, präventiven Inhalten unterstützt werden.

Konkrete Planung an den Schulen:

Die Kontaktaufnahme an den Schulen erfolgt im halbjährigen Tonus, jeweils 3 Monate vor Beginn des neuen Schulhalbjahres. Das Angebotsspektrum wird an die Koordinationslehrer\*innen und an die Schulsozialarbeiter\*innen gesandt. Die inhaltliche Mitbestimmung der Schulen soll ermöglicht werden. Bei herausfordernden Klassenkonstellationen ist der Einbezug der Schulsozialarbeiter\*innen sinnvoll. Die Schulsozialarbeiter\*innen werden in die Planung, Vorbereitung und Nachbereitung der Angebote miteinbezogen. Die Absprache und Anweisung der Schulsozialarbeiter\*innen wird vom Jugendamt und von dem\*der Schulleiter\*in sichergestellt.

Die für ein suchtpäventives Gesamtkonzept empfohlenen altersdifferenziert ausgerichteten Themenschwerpunkte werden zum besseren Überblick in der nachfolgenden Tabelle dargestellt. Entsprechend dem Entwicklungsstand und den vorhandenen Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen sind die genannten Klassenstufen als Orientierung zu verstehen.

Die einzelnen Projekte sind jeweils ausführlich beschrieben, die Projektbeschreibungen sind beigefügt.

**Table 1:**  
**Empfehlung zu Themenschwerpunkte externer Suchtprävention**

Einrichtungstyp	Themenschwerpunkt	Umfang der Angebote
Grundschulbereich	Suchtunspezifische Prävention, Persönlichkeitsförderung, Einstieg in spezifische Präventionen: digitale Medien	<p><b>3.Klasse</b> „Vertrauensparcours“ oder „Club der Gefühle“</p> <p><b>4.Klasse</b> „Lebenskompetenzen &amp; digitale Medien“</p> <p>Jahrgangsübergreifender <b>Online Elternabend</b>, Themen nach Bedarf Lehrer*innen Fortbildung nach Absprache</p>
Weiterführende Schulen	Suchtspezifische Themenbausteine: - Nikotin - Alkohol - digitale Medien - illegale Drogen - Stress, Gesundheit & Sucht - Medikamentenmissbrauch - Essstörungen	<p><b>Ab 7. Klasse:</b> Digitale Medien/Online Sucht, Nikotin, Alkohol</p> <p><b>Ab 8. Klasse:</b> Alkohol oder illegale Drogen (Schwerpunkt Cannabis)</p> <p>Bei Bedarf: Stress- und Gesundheit Medikamentenmissbrauch, Esssucht, u.a.</p> <p><b>Online Elternabend</b></p>
Offene Jugendarbeit	Projekte in Zusammenarbeit mit dem Jugendzentrum, Kirchlicher Jugendarbeit, Sportvereine, Feuerwehr  Arbeit mit besonders gefährdeten Jugendlichen	Nach Bedarf z.B. durch Themenabende für besondere „Besucher*innengruppen“, Informationen und Förderung alternativer Verhaltensweisen
Öffentlichkeitsarbeit	Teilnahme an größeren Veranstaltungen, z.B. durch Informationsstände, Norderstedter Kindertag, Organisation und Durchführung von Vortragsabenden zu spezifischen suchtpräventiven Themen aber auch Themen aus angrenzenden (pädagogischen) Bereichen	

Die obigen Elemente sind als Vorschläge zu verstehen, die zwingend auf den Bedarf der jeweiligen Einrichtung anzupassen und regelmäßig zu überprüfen sind.

## **7. Träger**

Der Landesverein für Innere Mission mit Sitz in 24635 Rickling unterhält als Träger Einrichtungen der Alten- und Behindertenhilfe, der Hilfen für psychische und suchtkranke Menschen. Der Landesverein für Innere Mission ist anerkannter Suchthilfeträger und anerkannter Jugendhilfeträger. In den Suchtberatungszentren der ATS werden differenzierte Angebote vorgehalten, die das ganze Spektrum der Hilfen von Suchtprävention, Suchtberatung, Behandlung, soziale und medizinische Rehabilitation sowie Hilfen zur Teilhabe und spezifische Angebote der Kinder- und Jugendhilfe umfassen.

## **8. Maßnahmen zur Qualitätssicherung**

In der suchtpreventiven Arbeit werden Sozialpädagoginnen/-pädagogen oder pädagogische Fachkräfte mit vergleichbarer Qualifikation möglichst mit Vorerfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und der Suchtarbeit eingesetzt.

Regelmäßige wöchentliche Teambesprechungen zu inhaltlichen und organisatorischen Abläufen dienen der Qualitätssicherung der Arbeit. Das fachliche Handeln der Mitarbeiter\*innen wird in den Teamsitzungen in Interventionsform reflektiert. Hinzu kommt ein Angebot auch externer Supervision. Die Teilnahme an trägerinternen als auch externen Fortbildungen wird gefördert.

Insgesamt werden das Konzept und dessen Umsetzung kontinuierlich überprüft und bei Bedarf weiterentwickelt. Spezifische neue Teilangebote können entsprechend dem Bedarf und im Rahmen der verfügbaren Ressourcen entwickelt werden.

Es erfolgt eine Dokumentation über Planung und Durchführung, Absprachen, Ziele, Dauer, Zeitaufwand und Teilnehmer\*innen der Veranstaltungen. Die suchtpreventive Arbeit wird in qualifizierten Jahresberichten dargestellt.

Es wird eine an Zielgruppe und Maßnahme angepasste auswertbare Feedback-Methode gewählt, einbezogen werden Schüler\*innen, Klassenlehrer\*innen und Schulsozialarbeiter\*innen.

Es erfolgt eine Rückmeldung der Ergebnisse an die benannten Akteure in der Schule.

## **9. Kalkulation**

Für die Durchführung einer Veranstaltung werden 7 Zeitstunden veranschlagt. Die Veranstaltungszeit beträgt in der Regel drei Schulstunden, die übrigen Stunden werden für Vor- und Nachbereitung (Terminierung und Planung mit den Schulen, Absprachen mit den zuständigen Lehrer\*innen und/oder Schulsozialarbeiter\*innen vorab, Zusammenstellung Materialien, ggf. Auf- und Abbau vor Ort, Fahrzeiten zu den Veranstaltungsorten, Nachgespräche mit Lehrer\*innen und/oder Schulsozialarbeiter\*innen, ggf. Gespräche mit einzelnen Schüler\*innen im Anschluss, Dokumentation) aufgewendet.

Hinzu kommen Zeiten für Konzeptarbeit, Teamsitzungen, Supervision, Fortbildungen, Teilnahme an Arbeitskreisen, Teilnahme an größeren Veranstaltungen, z.B. durch Infostände, Kontaktaufnahme zu neuen Zielgruppen, Vorstellung der Angebote.

Der suchtpräventive Bedarf der 3., 4., sowie der 7. und 8. Klassen beläuft sich auf 114 Veranstaltungen (Stand 8/2022). Da nicht alle Klassen die suchtpräventiven Veranstaltungen in Anspruch nehmen, können auch an den 9. und 10. Klassen Veranstaltungen durchgeführt werden. Bei einer Doppelbesetzung können 50 Veranstaltungen an Schulen durchgeführt werden:

30 Veranstaltungen in der Grundschule und 20 Veranstaltungen an den weiterführenden Schulen (7. bis 10. Klassen). Zusätzliche 5 Veranstaltungen stehen für Online Elternabende, Kooperation mit den Jugendzentren, sowie Teilnahme an Stadtfesten zur Verfügung. Zusammen mit ca. 40 kreisfinanzierten Projekten wären damit ca. 90 Veranstaltungen im Jahr durchführbar.

### **Anhang: Projektbeschreibungen**

# Vertrauensparcours

## Ein Projekt zur primären Suchtprävention

### Projekt- Methodenbeschreibung:

Der Vertrauensparcours ist für Grundschulkinder konzipiert und wird in der Regel in den 3. Klassen durchgeführt. Die Veranstaltung benötigt je nach Klassengröße ca. 3-4 Schulstunden.

Die Kinder gehen zu zweit durch den Parcours. Das Pärchen wird dabei von einer Fachkraft begleitet. Ein Kind hat die Augen verbunden und kann durch die Hilfe des anderen Kindes Hindernisse überwinden und Aufgaben lösen. Diese Aufgaben sind in Stationen unterteilt: Fühlstation, Hürdenlauf, Hörmemory, Tunnel, Riechstation, Sandkasten, Schmeck Station.

Der Fokus liegt dabei einerseits darauf die Sinneswahrnehmung zu stärken und andererseits Vertrauen zu fassen, sowie einen verantwortungsvollen Umgang mit anderen zu erlernen.

In einer Einführungseinheit im Klassenraum werden die Kinder für den vorsichtigen Umgang miteinander sensibilisiert, anschließend können kleine Gruppen den Parcours betreten, während die restliche Klasse regulären Unterricht hat oder sich mit dem Thema Vertrauen auseinandersetzt.

### Das Projekt besteht aus folgenden Elementen:

- 1. Vorgespräch:** Im Vorgespräch werden mit der verantwortlichen Lehrkraft die organisatorischen und inhaltlichen Abläufe geklärt
- 2. Einführung:** Die Kinder werden in einem Klassengespräch auf den Parcours vorbereitet
- 3. Durchführung:** Jede Fachkraft geht gemeinsam mit einem Pärchen durch den Parcours. Die anderen Schüler verbleiben währenddessen mit der Lehrkraft im Klassenraum.
- 4. Abschlussgespräch:** Mit der Klasse werden gemeinsam die gemachten Erfahrungen besprochen und das Thema Vertrauen dadurch vertieft.
- 5. Nachbesprechung:** Im Anschluss an die Veranstaltung erfolgt ein Abschlussgespräch mit der zuständigen Klassenlehrkraft.

## Zielsetzung:

- Gefühle wie Vertrauen und Verantwortung bewusst erleben
- Sensibilisierung der Sinneswahrnehmung
- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung
- Sensibilisierung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Achtsamkeitsförderung
- Eigene Grenzen erspüren und benennen können

*Das Projekt wurde entwickelt von Mitarbeiter\*innen des ATS Suchthilfezentrums Norderstedt. Neben Präventionsveranstaltungen bieten wir Beratung für Betroffene, Angehörige und Familien, ambulante Suchtrehabilitation, Vermittlung in stationäre Maßnahmen, Assistenz im eigenen Wohnraum. Zudem besteht ein Angebot speziell für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien („Kleine Riesen“).*

***Unsere Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und kann auf Wunsch auch anonym in Anspruch genommen werden. Bei Fragen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!***



**DER LANDESVEREIN**  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN

ATS Suchthilfezentrum  
Kohfurth 1  
22850 Norderstedt

Tel.: (040) 5233222  
Fax: (040) 5233213  
[sucht.nor@ats-sh.de](mailto:sucht.nor@ats-sh.de)

# Club der Gefühle

## Ein Projekt zur primären Suchtprävention

### Projektbeschreibung:

Das Projekt ‚Club der Gefühle‘ ist für Grundschul Kinder konzipiert und wird in der Regel in den 3. Klassen durchgeführt. Das Projekt erstreckt sich über drei Schulstunden in denen die Kinder die Möglichkeit bekommen, sich mit den Gefühlen Freude, Wut, Trauer und Angst auseinanderzusetzen.

Emotionen gehören zu unserem Leben dazu, es ist wichtig, dass sie wahrgenommen und nicht verdrängt werden. Alle Gefühle, auch wenn sie „negativ“ konnotiert sind, haben positive und schützende Anteile und ermöglichen eine breite Erlebnisfähigkeit und Lebendigkeit. Gelingt es nicht, mit Gefühlen konstruktiv umzugehen, kann es im weiteren Prozess zu psychosomatischen Störungen und den unterschiedlichsten Formen autoaggressiven Verhaltens, zu dem auch Suchterkrankungen gehören, kommen.

In diesem Projekt wird der Blick auf das eigene Empfinden und die eigenen Gefühle gerichtet. Es geht um die Sensibilisierung der Selbst- und Fremdwahrnehmung und das empathische Einfühlen in andere. Außerdem werden Schutzfaktoren gefördert und Problemlösestrategien besprochen.

### Methodenbeschreibung:

Um einen freien Austausch mit Blickkontakt unter allen Beteiligten zu ermöglichen und den schulischen Rahmen zu verändern, wird die Veranstaltung im Stuhlkreis durchgeführt.

### Vorstellung der ATS:

Zu Beginn der Veranstaltung erfolgt die Vorstellung der Fachkräfte, der Suchtprävention, der Angebote der Suchtberatungsstelle, der Erklärung von Schweigepflicht und der Klärung des Ablaufs des Workshops. Bereits während dieser ersten Phase der Veranstaltung wird auf die Beratungsmöglichkeit während der Pause sowie im Anschluss an den Workshop verwiesen. Ebenfalls wird an dieser Stelle die Möglichkeit besprochen, alle Fragen zum Thema Sucht und den Suchtstoffen im Laufe der Veranstaltung zu stellen.

### Vorstellungsrunde:

Um einen Eindruck über die Befindlichkeit der Schüler\*innen und der aktuellen Klassendynamik zu erhalten, erfolgt die Vorstellung mit Name, Alter und aktueller Befindlichkeit. Dafür finden in diesem Projekt die ‚Gefühlsmonster Karten‘ Anwendung. Die Gefühlsmonster ermöglichen auch bei geringen Deutschkenntnissen die Mitteilung der aktuellen Gefühlslage. Außerdem erhalten Schüler\*innen, die wenig Zugang zu ihren Gefühlen haben über die visuelle Darstellung der Gefühle ein „Instrument“ zur Verbalisierung. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und die Kommunikation der Gefühle innerhalb der Klasse schafft die Möglichkeit das Vertrauen untereinander, sowie die Klassengemeinschaft zu stärken. Des Weiteren wird mit der Vorstellungsrunde bezweckt, dass jede\*r Schüler\*in sich bereits einmal zu Beginn des Workshops beteiligt und so die Hemmschwelle für weitere Wortbeiträge herabgesenkt wird.

### Einstieg Gefühle:

An der Tafel werden Gefühle gesammelt, die die Kinder kennen.

### Angsthase und mutiger Löwe:

Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Nach und nach nennt die Fachkraft unterschiedliche Tiere in Kombination mit Gefühlen, die Kinder sollen in die entsprechende Tierrolle schlüpfen und sich anschließend entsprechend durch den Raum bewegen. Mögliche Tierrollen sind z.B. ‚Hoppelt wie ein ängstlicher Hase‘, ‚Flattert wie ein fröhlicher Vogel‘ oder ‚schreitet wie ein mutiger Löwe‘.

Durch die Tierrollen gelingt es vielen Kindern, einen Zugang zu den entsprechenden Gefühlen zu finden und diese zu erleben (vgl. Portmann (2018): Die 50 besten Spiele zur emotionalen Intelligenz).

### Gefühle und (Körper-)Sprache:

Alle stehen im Kreis, nun wird der Name in unterschiedlichen Gefühlen (Trauer, Angst, Wut und Freude) ausgesprochen. Nach jeder Runde erfolgt ein Ausschütteln.

In der anschließenden Reflexion wird besprochen, wie sich sowohl die Körpersprache als auch die Sprachmelodie, je nach Gefühlslage, verändern kann.

### Körperbild:

Ein Kind legt sich auf ein großes Blatt in der Mitte des Stuhlkreises. Um das Kind wird ein Umriss gemalt. Anschließend werden mit bunten Eddings die Körperstellen eingezeichnet, an denen die Gefühle Trauer, Angst, Wut und Freude im Körper wahrgenommen werden (z.B. geballte Fäuste, Kribbeln im Bauch, Kopfschmerzen). Dabei erhalten die Schüler\*innen die Möglichkeit belastende Situationen auszusprechen und gleichzeitig ihre Körperwahrnehmung zu stärken.

### Heißluftballon:

Die Kinder erhalten ein Blatt, auf dem ein Heißluftballon abgebildet ist. In diesen können sie einzeichnen oder schreiben, was ihnen gut tut und was sie belastet.

- Was zieht mich rauf? Was gibt mir Aufwind?
- Was zieht mich runter? Was würde ich gerne mit dem Ballast abwerfen?

Innerhalb des Ballonteils finden die Dinge Platz, die einem Aufwind geben, die wichtige Stützen im Leben sind (Hobbies, Haustiere, Familie, Freunde), in den Ballastpaketen die beschwerenden Sachen (Streit, Ängste, Sorgen).

### Abschluss:

Alle Kinder dürfen erzählen, welches ihr Lieblingsgefühl ist und welche Sache ihnen am meisten Spaß gemacht hat. Flyer werden ausgeteilt.

## Zielsetzung:

- Förderung der Selbstwahrnehmung
- Spielerisches Erleben unterschiedlicher Gefühle
- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung
- Stärkung der Schutzfaktoren
- Entwicklung eines empathischen Verständnisses

*Das Projekt wurde entwickelt von Mitarbeiter\*innen des ATS Suchthilfezentrums Norderstedt. Neben Präventionsveranstaltungen bieten wir Beratung für Betroffene, Angehörige und Familien, ambulante Suchtrehabilitation, Vermittlung in stationäre Maßnahmen, Assistenz im eigenen Wohnraum. Zudem besteht ein Angebot speziell für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien („Kleine Riesen“).*

***Unsere Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und kann auf Wunsch auch anonym in Anspruch genommen werden. Bei Fragen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!***



**DER LANDESVEREIN**  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN

ATS Suchthilfezentrum  
Kohfurth 1  
22850 Norderstedt

Tel.: (040) 5233222  
Fax: (040) 5233213  
[sucht.nor@ats-sh.de](mailto:sucht.nor@ats-sh.de)

# MEDIEN – UND WAS MACHT DAS LEBEN SONST NOCH?

## Ein Projekt zur primären Suchtprävention

### Projektbeschreibung:

Das Projekt zum Thema „Medien – und was macht das Leben sonst noch?“ ist für Schüler\*innen der 4. Klassen konzipiert und erstreckt sich über 3 Schulstunden.

Diese suchtpreventive Veranstaltung fördert die Lebenskompetenz der Kinder bei gleichzeitiger Thematisierung von Medienabhängigkeit. Dem liegt zu Grunde, dass „starke“ Kinder sich in der digitalen Welt besser vor übermäßigem Gebrauch schützen können. Deshalb stellen der Umgang mit Langeweile und die medienfreie Freizeitbeschäftigung wichtige Bestandteile des Projekts dar.

Des Weiteren geht es um die Fragen ‚Was tut mit gut?‘ und ‚Wohin kann ich mich wenden, wenn ich Probleme habe?‘. Hemmschwellen sollen größtmöglich abgebaut werden und Hilfsmöglichkeiten in der gesamten Bandbreite werden dargestellt.

Darüber hinaus nimmt die Lebenskompetenzförderung und Stärkung der Klasse durch gruppendynamische Übungen suchtpreventive Anteile ein und macht die Kinder stark, um ein suchtmittelfreies Leben zu führen.

### Methodenbeschreibung:

Um einen freien Austausch mit Blickkontakt unter allen Beteiligten zu ermöglichen und den schulischen Rahmen zu verändern, wird die Veranstaltung im Stuhlkreis durchgeführt.

### Vorstellung:

Zu Beginn der Veranstaltung erfolgt die Vorstellung der Fachkräfte, der Suchtprävention, der Angebote der Suchtberatungsstelle, der Erklärung von Schweigepflicht und der Klärung des Ablaufs des Workshops. Bereits während dieser ersten Phase der Veranstaltung wird auf die Beratungsmöglichkeit während der Pause, sowie im Anschluss an den Workshop verwiesen. Ebenfalls wird an dieser Stelle die Möglichkeit besprochen, alle Fragen zum Thema Sucht und den Suchtstoffen im Laufe der Veranstaltung zu stellen.

### Vorstellungsrunde:

Um einen Eindruck über die Befindlichkeit der Schüler\*innen und der aktuellen Klassendynamik zu erhalten, erfolgt die Vorstellung mit Name, Alter und pantomimischer Darstellung eines Hobbies. Mit der Vorstellungsrunde wird bezweckt, dass jede\*r Schüler\*in sich bereits einmal zu Beginn des Workshops beteiligt und so die Hemmschwelle für weitere Wortbeiträge herabgesenkt wird. Des Weiteren gibt es einen Einblick in die „Freizeitkultur“ der Kinder.

### Einstieg Medien:

Die Kinder erklären dem Stofftier ‚Fred‘ was Medien sind, wofür Medien genutzt werden und welche Medien es gibt. Anschließend möchte Fred die Klasse gerne besser kennenlernen und stellt dafür Fragen. Beantworten die Kinder diese mit ja, dann stehen sie kurz auf. Beantworten sie diese für sich mit nein, dann bleiben sie sitzen.

### Langeweile:

Geleitet von der Frage, ‚Was mache ich bei Langeweile?‘ dürfen die Kinder ein Bild malen, wie sie ihre Zeit verbringen. Anschließend dürfen einzelne Kinder nach vorne kommen und ihr Bild vorstellen.

Die Reflexion der Beschäftigung bei Langeweile dient der Vorbereitung auf die nächste Übung, in der die Kinder Handlungsalternativen zum Mediengebrauch finden sollen.

### Alternativity :

Bei dieser Methode sollen sich die Kinder spielerisch mit alternativen Freizeitbeschäftigungen auseinandersetzen. Angeleitet durch eine kleine Geschichte sollen die Kinder überlegen, wie sie ihre Zeit verbringen würden, wenn für einen Tag das Internet ausgeschaltet und alle Medien weg wären.

Dabei sollen die Ideen auf Metaplankarten geschrieben werden. Diese werden von der Präventionsfachkraft gesammelt. Anschließend kommt ein Kind nach vorne und bekommt eine der medienfreien Beschäftigungsmöglichkeiten gezeigt. Nun soll das Kind dies pantomimisch darstellen, während die anderen Kinder erraten, was vorgestellt wird.

Wenn alle Kinder dran waren, folgt eine Runde in der jedes Kind die Aktivität benennt, die es am liebsten ohne Internet und Strom macht.

(vgl. smart kiddies 2020)

### Mediennutzungsregeln:

Die Kinder berichten Fred, ob und welche Mediennutzungsregeln sie zu Hause haben. Im Nachgang wird besprochen, weshalb diese Nutzungsregeln sinnvoll sind und wie sie vor süchtigem Verhalten schützen. Dadurch kann die Akzeptanz der Kinder für Medienregeln erhöht werden.

### Meine Wohlfühlinsel:

Zur Stärkung der Ressourcen haben die Kinder bei dieser Methode die Möglichkeit sich mit den für sie ganz individuell relevanten Dingen im Leben auseinanderzusetzen. Sie erhalten ein Arbeitsblatt, auf der eine Insel abgedruckt ist. Nun sollen sie, angeregt durch eine kleine Geschichte die erzählt wird, darüber nachdenken, welche fünf Dinge/Menschen/Hobbies die Wichtigsten für sie sind. Diese können auf die Insel gemalt oder geschrieben werden. Oftmals wählen die Kinder hier automatisch keine Medien aus. Dies wird anschließend thematisiert. Reflexionsfragen lauten: Warum hast du diese fünf Dinge/Menschen/Hobbies gewählt? Warum sind diese fünf Sachen für dich so wichtig? Warum sind die Medien weniger wichtig als die Dinge, für die du dich entschieden hast?

### Abschluss:

Flyer der Beratungsstelle und der „Kleinen Riesen“ werden ausgegeben.

Ansprechpartner\*innen an der Schule (Schulsozialarbeit), Suchtberatungsstelle, Freunde, Eltern, Lehrkräfte werden benannt. Der Zugang zur Suchtberatung wird noch einmal erklärt (Anruf, Mail).

Es erfolgt erneut der Hinweis, dass die Fachkräfte nach der Veranstaltung für Gespräche zur Verfügung stehen.

### Zielsetzung:

- Umgang mit Langeweile
- Definition des Medienbegriffes
- Mediennutzungsregeln als Schutzfaktor
- Stärkung der Schutzfaktoren und individuellen Ressourcen
- Erarbeiten von Handlungsalternativen

*Das Projekt wurde entwickelt von Mitarbeiter\*innen des ATS Suchthilfezentrums Norderstedt. Neben Präventionsveranstaltungen bieten wir Beratung für Betroffene, Angehörige und Familien, ambulante Suchtrehabilitation, Vermittlung in stationäre Maßnahmen, Assistenz im eigenen Wohnraum. Zudem besteht ein Angebot speziell für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien („Kleine Riesen“).*

***Unsere Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und kann auf Wunsch auch anonym in Anspruch genommen werden. Bei Fragen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!***



ATS Suchthilfezentrum  
Kohfurth 1  
22850 Norderstedt

Tel.: (040) 5233222  
Fax: (040) 5233213  
[sucht.nor@ats-sh.de](mailto:sucht.nor@ats-sh.de)

# Rauchen - nichts als heiße Luft?

## Ein Projekt zur primären Suchtprävention

### Projektbeschreibung:

Das Projekt zum Thema „Rauchen“ ist für Schüler\*innen ab der 7. Klasse konzipiert und hat eine Dauer von 3 Unterrichtsstunden.

Jährlich sterben in Deutschland etwa 120.000 Menschen an den direkten Folgen von Tabakkonsum. Die Langzeitfolgen des Rauchens von E-Shishas oder E-Zigaretten sind noch nicht abschätzbar oder statistisch nachweisbar. Fest steht allerdings, dass das Rauchen und besonders das Dampfen von E-Zigaretten mit verschiedenen Aromen eine hohe Faszination für Kinder und Jugendliche hat und daher ein relevantes Thema in der Präventionsarbeit darstellt.

Die Schüler\*innen erhalten im Projekt die Möglichkeit, sich mit den (Hinter-)Gründen des Rauchens und dessen kurz- und langfristigen Folgen, sowie der Entstehung von Sucht auseinanderzusetzen. Die Gefahren und Unklarheiten rund um die Themen Rauchen, Dampfen etc. sollen gemeinsam im Gespräch geklärt werden. Inhaltlich soll des Weiteren das Thema Gruppendruck innerhalb der Peer-Group aufgegriffen werden. Durch ein lebensweltbezogenes Mini Comic zum Ausfüllen erhalten die Schüler\*innen die Möglichkeit, sich mit einer konflikthaften Situation auseinander zu setzen und auszutauschen. Darüber hinaus nimmt die Stärkung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, sowie die Stärkung der Klasse durch gruppenspezifische Übungen suchtpreventive Anteile ein und macht die Schüler\*innen stark, eine gesundheitsbewusste Haltung zu entwickeln.

### Methodenbeschreibung:

Um einen freien Austausch mit Blickkontakt unter allen Beteiligten zu ermöglichen und den schulischen Rahmen zu verändern, wird die Veranstaltung im Stuhlkreis durchgeführt.

### Vorstellung ATS:

Zu Beginn der Veranstaltung erfolgt die Vorstellung der Fachkräfte, der Suchtprävention, der Angebote der Suchtberatungsstelle, die Erklärung von Schweigepflicht, sowie eine Klärung des Ablaufs. Bereits während dieser ersten Phase der Veranstaltung wird auf die Beratungsmöglichkeit während der Pause, sowie im Anschluss an den Workshop verwiesen. Ebenfalls wird an dieser Stelle die Möglichkeit besprochen, alle Fragen zum Thema Sucht und den Suchtstoffen im Laufe der Veranstaltung zu stellen.

### Vorstellungsrunde:

Die Vorstellung der Schüler\*innen erfolgt über eine Namensrunde, mit Alter und der Information über ihre bisherigen Erfahrungen zum Thema Nikotin. Durch dieses Vorgehen kann sich jede\*r Schüler\*in an der Veranstaltung beteiligen, erste Informationen zum Thema werden ausgetauscht und vorhandene Hemmschwellen gesenkt. Die „offene Kommunikation“ untereinander wird gefördert.

### Suchtsalat:

Hierbei wird ein Stuhl aus dem Stuhlkreis herausgenommen, so dass eine Person in der Mitte steht. Diese Person trifft eine Selbstaussage (zum Themengebiet Sucht) wie: „Alle, die schon mal an einer Zigarette gezogen haben.“ Alle Personen, auf die das Gesagte ebenfalls zutrifft, stehen auf und suchen sich einen neuen Sitzplatz. Am Ende hat erneut eine Person keinen Platz gefunden und muss wieder eine Aussage über sich formulieren.

Die Schüler\*innen werden gefördert sich eine Selbstaussage zu überlegen und sich damit vor der Klasse dar zu stellen. Dadurch wird das Vertrauen in die Klassengemeinschaft gestärkt und eigene Aussagen werden ggf. auch von anderen Schüler\*innen ähnlich erlebt.

### „Wissen gefährdet Rauchen“:

In einer überdimensionierten Zigarettenschachtel befinden sich Pappzigaretten mit aufgedruckten Begriffen rund ums Thema Rauchen, z.B. Geld, Schwangerschaft, Passivrauchen etc. Eine Schüler\*in darf sich eine Zigarette heraus nehmen und dann wird das jeweilige Thema zum Einstieg in ein Gespräch genutzt. Dadurch können sich die Schüler\*innen aktiv mit einem Thema auseinandersetzen, unterschiedliche Sichtweisen werden ausgetauscht und Fakten werden ergänzt. Ziele können die Stärkung der Motivation zum Ausstieg sein aber auch eine kritische Reflexion.

### „Schaut mal was ich hier habe“

Die Schüler\*innen werden in Kleingruppen aufgeteilt und bekommen ein Vordruck mit zwei verschiedenen Comicvorlagen mit offenen Sprechblasen. Es handelt sich um zwei unterschiedliche Gruppensituationen. Eine Situation stellt einen Jungen dar, der vier anderen seine Zigaretten anbietet. Die offenen Sprechblasen der 4 Jungen/Mädchen sollen ausgefüllt werden. In der anderen Situation sagt der gleiche Junge zu einem Nichtraucher, dass er ein Versager sei. Die Sprechblasen der drei anderen sollen mit eigenen Statements ausgefüllt werden.

Durch die Auseinandersetzung mit dem Comic und den dargestellten Szenen sollen sich die Schüler\*innen eine eigene Meinung zum Angebot einer Zigarette bilden. In der Kleingruppe können unterschiedliche Sichtweisen diskutiert und zu Papier gebracht werden. Im Plenum wird das Thema weiter vertieft und um die Meinung der anderen ergänzt. Das Thema Gruppendruck und Rauchen kann kritisch besprochen werden. Strategien zum „Nein“ sagen werden ausgetauscht (Klartext: Nikotin, Stiftung Maria Ebene).

### „So gelangt der Rauch in den Körper“

Das Arbeitsblatt (mit anatomischer Zeichnung von Gesicht /Oberkörper) beschreibt, wie der Zigarettenrauch in den Körper strömt. In der Einzelarbeit schreibt jeder Schüler\*in die einzelnen Stationen des Rauchs in die Zeichnung ein. Dadurch erfährt der Schüler\*in den Vorgang des Rauchens und kann die biologische Schädigung in den Bronchien nachvollziehen. Im Plenum werden die Ergebnisse und Gedanken zur Arbeitsphase besprochen und reflektiert.

## Abschluss

Zum Abschluss wird gesammelt, welche Erfahrungen/ Erkenntnisse für die Schüler\*innen wichtig waren, was sie mitnehmen und was langweilig war. Offene Fragen werden gesammelt und beantwortet.

Es werden die Ansprechpartner\*innen an der Schule (Schulsozialarbeit), Suchtberatungsstelle, Freunde, Eltern benannt. Der Zugang zur Suchtberatung wird noch einmal erklärt (Anruf, Mail).

Es erfolgt erneut der Hinweis, dass die Fachkräfte nach der Veranstaltung für Gespräche zur Verfügung stehen.

## Zielsetzung:

- Wissensvermittlung über Nikotin und die Folgen des Konsums
- Förderung der Selbstreflexion bzgl. Rauchen
- Aktive Auseinandersetzung mit den Folgen des Rauchens und des Dampfens
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Sensibilisierung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Stärkung des eigenen Willens (gegen Gruppendruck)

*Das Projekt wurde entwickelt von Mitarbeiter\*innen des ATS Suchthilfezentrums Norderstedt. Neben Präventionsveranstaltungen bieten wir Beratung für Betroffene, Angehörige und Familien, ambulante Suchtrehabilitation, Vermittlung in stationäre Maßnahmen, Assistenz im eigenen Wohnraum. Zudem besteht ein Angebot speziell für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien („Kleine Riesen“).*

**Unsere Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und kann auf Wunsch auch anonym in Anspruch genommen werden. Bei Fragen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!**



ATS Suchthilfezentrum  
Kohfurth 1  
22850 Norderstedt

Tel.: (040) 5233222  
Fax: (040) 5233213  
[sucht.nor@ats-sh.de](mailto:sucht.nor@ats-sh.de)

# Medien sind überall

## Ein Projekt zur primären Suchtprävention

### Projektbeschreibung:

Das Projekt zum Thema „Medien“ ist für Schüler\*innen ab der 7. Klasse konzipiert und erstreckt sich über 3 Schulstunden.

Durch die immer größer werdende Vielfalt der „Digitalen Medien“ und die allgegenwärtige Nutzung in unserem Alltag erhält auch die Problematik „Mediensucht“ eine steigende Relevanz. Gerade für Kinder und Jugendliche, die mit einer selbstverständlichen Mediennutzung aufwachsen, ist es elementar, sich mit den Risiken und Suchtpotentialen von Medien auseinanderzusetzen.

### Methodenbeschreibung:

Um einen freien Austausch mit Blickkontakt unter allen Beteiligten zu ermöglichen und den schulischen Rahmen zu verändern, wird die Veranstaltung im Stuhlkreis durchgeführt.

### Vorstellung:

Nach der Vorstellung der Fachkräfte und der Suchtberatungsstelle, sowie des Ablaufplans, erfolgt die Vorstellungsrunde der Schüler\*innen. Damit eine Verbindung zum Thema hergestellt wird, erfolgt die Vorstellung mit Name, Alter und Lieblings Emoji. Das Lieblings Emoji soll auf ein Blatt gemalt werden. Dadurch wird eine Brücke zwischen digitaler Vorstellung und analogem Ausdrucksformat hergestellt. Des Weiteren wird die Wahl des Lieblings Emoji reflektiert und mit der Klasse geteilt.

### Einstieg Medien:

Um einen Einblick in die Nutzung der digitalen Angebote der Schüler\*innen zu erhalten, wird das „Fachwissen“ abgefragt. Dazu dienen folgende Fragen:

- Was sind digitale Medien?
- Welche kennt ihr?
- Welche Apps nutzt ihr?
- Welche Internet Spiele spielt ihr?

Die Antworten (Apps und Spiele) sollen auf Moderationskarten geschrieben und in der Mitte gesammelt werden. Dadurch bekommen alle Schüler\*innen einen Überblick über vorhandene Apps und Spiele und ein gegenseitiger Austausch ist gewährleistet.

### Standpunktabfrage:

Alle Schüler\*innen bekommen eine rote und eine grüne Moderationskarte. Die Fachkraft liest einen Standpunkt vor z.B.: „Das Essen kann auch ausfallen, wenn die Zeit am Computer wichtiger ist.“ Dazu können sich die Schüler\*innen mit Hilfe der Karten positionieren. Grün für Zustimmung, rot für Ablehnung. Durch diese Methode werden die Schüler\*innen in ihrer Meinungsbildung und Reflexionsfähigkeit gefördert. Normen und Werte

können untereinander ausgetauscht und abgeglichen werden.

### Softwareentwickler\*in „Das perfekte Game“

Anschließend erarbeiten die Jugendlichen mit Hilfe der Methoden des Fachverbandes Medienabhängigkeit den Zusammenhang zwischen digitalen Medien und Sucht. Die Jugendlichen entwickeln „Das perfekte Game“ (Methode des Fachverbandes Medienabhängigkeit). Hierbei setzen sie sich mit den suchtfördernden Elementen von Social Media und Games auseinander. In Kleingruppen sollen die Schüler\*innen ein neues Internet Spiel/ eine neue Anwendung (erfundene Geschichte) für eine Software Entwickler Firma entwickeln. Dieses Spiel soll ein hohes Abhängigkeitspotential beinhalten und die Nutzer\*innen schnell binden. Jedes Team erhält einen „Entwicklerplan“ und hat 20 Minuten Zeit, um diesen zu bearbeiten. Anschließend werden die unterschiedlichen Pläne im Plenum ausgetauscht. Im Anschluss werden Suchtfaktoren herausgearbeitet und erörtert. Außerdem werden Schutzfaktoren zur Verhinderung einer Abhängigkeitserkrankung gesammelt.

(s. Let`s play- Methoden zur Prävention von Medienabhängigkeit, Fachverband Medienabhängigkeit)

Durch diese Methode werden die Schüler\*innen in ihrer Kreativität gefördert und als „Profi in dieser Welt“ ernst genommen. Sie erfahren welche „Features“ ein hohes Suchtpotential aufweisen und wie sie eingesetzt werden können. Dadurch wird eine Reflexion des eigenen Nutzungsverhalten unterstützt und der Austausch gefördert. Der offene Dialog über Haltungen fördert den Gruppenprozess und dadurch können verzerrte Wahrnehmungen relativiert oder auch in Frage gestellt werden.

### Abschluss:

Ansprechpartner\*innen an der Schule (Schulsozialarbeit), Suchtberatungsstelle, Freunde, Eltern, Lehrkräfte werden benannt. Der Zugang zur Suchtberatung wird noch einmal erklärt (Anruf, Mail).

Es erfolgt erneut der Hinweis, dass die Fachkräfte nach der Veranstaltung für Gespräche zur Verfügung stehen.

### Zielsetzung:

- Reflexion des eigenen Mediennutzungsverhaltens
- Sensibilisierung für (Medien-)Suchtentstehung
- Erarbeiten von suchtfördernden Elementen in Social Media und Games
- Erkennen eigener Risikofaktoren
- Erarbeitung und Stärkung eigener Schutzfaktoren und Resilienz

*Das Projekt wurde entwickelt von Mitarbeiter\*innen des ATS Suchthilfezentrums Norderstedt. Neben Präventionsveranstaltungen bieten wir Beratung für Betroffene, Angehörige und Familien, ambulante Suchtrehabilitation, Vermittlung in stationäre Maßnahmen, Assistenz im eigenen Wohnraum. Zudem besteht ein Angebot speziell für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien („Kleine Riesen“).*

***Unsere Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und kann auf Wunsch auch anonym in Anspruch genommen werden. Bei Fragen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!***



**DER LANDESVEREIN**  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN

ATS Suchthilfezentrum  
Kohfurth 1  
22850 Norderstedt

Tel.: (040) 5233222  
Fax: (040) 5233213  
[sucht.nor@ats-sh.de](mailto:sucht.nor@ats-sh.de)

# #Alkohol – voll normal?!?

## Ein Projekt zur primären Suchtprävention

### Projektbeschreibung:

Das Projekt zum Thema „Alkohol“ ist für Schüler\*innen ab der 7. Klasse konzipiert und umfasst 3 Schulstunden.

Alkoholabhängigkeit ist eine der am häufigsten verbreiteten Abhängigkeitserkrankungen in Deutschland. Bei ca. 1,8 Millionen Menschen besteht eine Alkoholabhängigkeit, weitere 1,6 Millionen weisen einen riskanten Alkoholkonsum auf. Durch die leichte Zugänglichkeit und die große Akzeptanz der Kulturdroge Alkohol besteht eine niedrige Hemmschwelle, Alkohol zu konsumieren. Deshalb ist es besonders wichtig, Jugendliche über die Wirkung und Folgen des Alkoholmissbrauchs und über die Übergänge in die Sucht aufzuklären - besonders in der sensiblen Lebensphase der Adoleszenz.

Die Schüler\*innen werden über die „Wenn-Ich-Karten“ an die Thematik „Alkoholkonsum“ herangeführt und animiert eine eigene Haltung zu entwickeln. In der Veranstaltung können sie sich mit den (Hinter-)Gründen von Alkoholkonsum und dessen Wirkung, sowie langfristigen Folgen und der Entstehung von Sucht auseinanderzusetzen. Hierfür wird die Methode „Gründe; Wirkung; Folgen“ angewandt.

Es werden Problemlösestrategien besprochen und Alternativen zum Alkoholkonsum erarbeitet. Des Weiteren werden „Safer-Use“ – Regeln erarbeitet.

### Methodenbeschreibung:

Um einen freien Austausch mit Blickkontakt unter allen Beteiligten zu ermöglichen und den schulischen Rahmen zu verändern, wird die Veranstaltung im Stuhlkreis durchgeführt.

### Vorstellung:

Zu Beginn der Veranstaltung erfolgt die Vorstellung der Fachkräfte der Suchtprävention, der Angebote der Suchtberatungsstellen die Erklärung von Schweigepflicht, sowie eine Klärung des Ablaufs. Bereits während dieser ersten Phase der Veranstaltung wird auf die Beratungsmöglichkeit während der Pause, sowie im Anschluss an den Workshops verwiesen. Ebenfalls wird an dieser Stelle die Möglichkeit besprochen, alle Fragen zum Thema Sucht und den Suchtstoffen im Laufe der Veranstaltung zu stellen.

### Vorstellungsrunde:

Die Vorstellung der Schüler\*innen erfolgt über eine Namensrunde mit Alter und der Information über ihre bisherigen Erfahrungen mit Alkohol. Durch dieses Vorgehen kann sich jede Schüler\*in an der Veranstaltung beteiligen, erste Informationen zum Thema werden ausgetauscht und vorhandene Hemmschwellen gesenkt.

### Suchtsalat:

Hierbei wird ein Stuhl aus dem Stuhlkreis heraus genommen, so dass eine Person in der Mitte steht. Diese Person trifft eine Selbstaussage (zum Themengebiet Sucht) wie: „Ich habe noch nie Alkohol getrunken“ oder „Mir ging es schon einmal richtig schlecht nach dem Trinken“. Alle Personen, auf die das Gesagte ebenfalls zutrifft, stehen auf und suchen sich einen neuen Sitzplatz. Am Ende hat erneut eine Person keinen Platz gefunden und muss wieder eine Aussage über sich formulieren.

Die Schüler\*innen werden gefördert sich eine Selbstaussage zu überlegen und sich damit vor der Klasse dar zu stellen. Dadurch wird das Vertrauen in die Klassengemeinschaft gestärkt und eigene Aussagen werden ggf. auch von anderen Schüler\*innen ähnlich erlebt.

### Wenn Ich Karten - zum Thema Alkohol:

Dabei liegt ein Stapel „Wenn Ich Karten“ verdeckt in der Stuhlkreismitte. Mit einer leeren Flasche wird, angelehnt an „Flaschendreher“, ausgewählt, welche Person in die Mitte gehen darf und eine Karte vom Stapel ziehen kann. Auf dieser steht ein Satzanfang in Bezug auf Alkohol, z.B. „Meine Erfahrungen mit Alkohol waren nicht immer gut, weil...“ Die Jugendlichen haben nun die Aufgabe diesen Satz zu vervollständigen. Anschließend kann der Satzanfang in der Klasse diskutiert werden.

(vgl. Aktion Jugendschutz 2019: Wenn Ich Karten zu den Themen Lebenskompetenzen, Risikoverhalten und Sucht)

### Gründe- Wirkung – Folgen:

Die Klasse wird in drei Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe bearbeitet ein Thema, das heißt eine Gruppe sammelt die „Gründe des Alkoholkonsums“, schreibt sie auf Moderationskarten. Eine andere Gruppe arbeitet zum Thema „Wirkung des Konsums“ und die letzte Gruppe macht sich Gedanken zu den „Folgen des Konsums“. Im Anschluss werden die Karten unter der jeweiligen Überschrift: Gründe; Wirkung, Folgen im Plenum vorgestellt und besprochen. Durch das gemeinsame Erarbeiten zu verschiedenen Foki wird über die Gründe des Konsums nachgedacht und sich ausgetauscht. Schüler\*innen können ihr Verhalten reflektieren und mit anderen Schüler\*innen austauschen. Ebenso wird über die Wirkung von Alkohol gesprochen und ggf. durch die Fachkraft ergänzt. Auch die Folgen werden von den Schüler\*innen benannt, diskutiert und durch Theorie belegt. Durch dieses Vorgehen können die Schüler\*innen, die Entstehung, den Zusammenhang und die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit erfassen und verstehen. Des Weiteren werden alternative Lösungsstrategien im Umgang mit Problemen besprochen und Unterstützungsangebote für Schüler\*innen (Schulsozialarbeit, Suchtberatung, Eltern, Freunde) benannt.

### Wirkung von Alkohol auf Geist, Körper und Seele:

Um die Wirkung von Alkohol zu verstehen wird ein Arbeitsblatt verteilt. Darauf sind vier Stadien des Alkoholrauschs mit steigenden Promilleangaben aufgeführt. Dadurch können die Schüler\*innen verstehen, wie sehr die Wirkung von Alkohol von der jeweiligen Dosierung abhängt. Von der angeheiterten Wirkung (bis 0,5 Promille) bis zur Volltrunkenheit ab 3,5 Promille wird die Auswirkung auf den Körper besprochen. Jugendliche können Fragen stellen und eigene Beispiele einbringen, die unter Alkoholeinfluss zu beachten sind (aufeinander Acht geben, in der Gruppe bleiben, etc.).

### Abschluss:

Zum Abschluss wird gesammelt, welche Erfahrungen/ Erkenntnisse für die Schüler\*innen wichtig waren, was sie mitnehmen und was langweilig war.

Offene Fragen werden gesammelt und beantwortet.

Ansprechpartner\*innen an der Schule (Schulsozialarbeit), Suchtberatungsstelle, Freunde, Eltern, Lehrkräfte werden benannt. Der Zugang zur Suchtberatung wird noch einmal erklärt (Anruf, Mail).

Es erfolgt erneut der Hinweis, dass die Fachkräfte nach der Veranstaltung für Gespräche zur Verfügung stehen.

### Zielsetzung:

- Aktive Auseinandersetzung mit den Wirkungen und Folgen des Alkoholkonsums
- Bildung kritischer Einstellung zum Thema Alkohol insb. zum übermäßigen Alkoholkonsum
- Sensibilisierung für Suchtentstehung und das Erkennen der eigenen Risikofaktoren
- Stärkung von Schutzfaktoren
- Erarbeiten von Problemlösestrategien
- Erarbeiten von Selbstkontrollstrategien

*Das Projekt wurde entwickelt von Mitarbeiter\*innen des ATS Suchthilfezentrums Norderstedt. Neben Präventionsveranstaltungen bieten wir Beratung für Betroffene, Angehörige und Familien, ambulante Suchtrehabilitation, Vermittlung in stationäre Maßnahmen, Assistenz im eigenen Wohnraum. Zudem besteht ein Angebot speziell für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien („Kleine Riesen“).*

***Unsere Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und kann auf Wunsch auch anonym in Anspruch genommen werden. Bei Fragen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!***



**DER LANDESVEREIN  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN**

ATS Suchthilfezentrum  
Kohfurth 1  
22850 Norderstedt

Tel.: (040) 5233222  
Fax: (040) 5233213  
[sucht.nor@ats-sh.de](mailto:sucht.nor@ats-sh.de)

# Cannabis – stark statt breit

## Ein Projekt zur primären Suchtprävention

### Projektbeschreibung:

Das Projekt zum Thema „Cannabis“ ist für Schüler\*innen ab der 8. Klasse konzipiert und erstreckt sich über 3 Schulstunden.

Cannabis ist laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung das am häufigsten konsumierte illegale Suchtmittel. Nach neueren Erkenntnissen ist gerade die Phase der Adoleszenz besonders risikobehaftet, da inadäquate Kompensationsstrategien schnell erlernt werden.

Das Projekt startet mit einem Einstieg zum Thema Cannabis und Sucht. Es werden Fakten und Mythen rund um die Thematik geklärt, sowie Merkmale der Sucht besprochen. Mit Hilfe der „Wenn ich...“-Karten werden Selbstkontrollstrategien entwickelt und Meinungen im Klassenverbund diskutiert. Anschließend hat die Klasse die Möglichkeit selbst die Geschichte eines Jugendlichen zu erleben, in dessen Umfeld Cannabis konsumiert wird („Wenn Finn kiff...“ Drogenhilfe Köln). Durch das Treffen von Entscheidungen werden die Jugendlichen dazu animiert, ihre eigene Haltung zum Cannabiskonsum zu entwickeln.

Abschließend werden die Schüler\*innen angeregt sich mit ihren eigenen Stärken auseinanderzusetzen und diese zu benennen („Starke Karten“).

### Methodenbeschreibung:

Um einen freien Austausch mit Blickkontakt unter allen Beteiligten zu ermöglichen und den schulischen Rahmen zu verändern, wird die Veranstaltung im Stuhlkreis durchgeführt.

### Vorstellung:

Zu Beginn der Veranstaltung erfolgt die Vorstellung der Fachkräfte der Suchtprävention, der Angebote der Suchtberatungsstelle, der Erklärung von Schweigepflicht und der Klärung des Ablaufs des Workshops. Bereits während dieser ersten Phase der Veranstaltung wird auf die Beratungsmöglichkeit während der Pause, sowie im Anschluss an den Workshop verwiesen. Ebenfalls wird an dieser Stelle die Möglichkeit besprochen, alle Fragen zum Thema Sucht und den Suchtstoffen im Laufe der Veranstaltung zu stellen.

### Vorstellungsrunde:

Um einen Eindruck über die Stimmung der Schüler\*innen zu erhalten, erfolgt die Vorstellung mit Name, Alter und aktueller Befindlichkeit. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und das Aussprechen der Gefühle innerhalb der Klasse schafft Vertrauen untereinander und stärkt die Klassengemeinschaft. Des Weiteren wird mit der Vorstellungsrunde erreicht, dass jede\*r Schüler\*in sich zu Beginn des Workshops beteiligt und die Hemmschwelle für weitere Wortbeiträge herabgesenkt wird.

### Suchtsalat:

Es wird ein Stuhl aus dem Stuhlkreis herausgenommen, so dass eine Person in der Mitte steht. Diese Person äußert eine Aussage über sich selbst, alle Personen, auf die das Gesagte ebenfalls zutrifft stehen auf und suchen sich einen neuen Sitzplatz. Am Ende hat erneut eine Person keinen Platz gefunden und muss eine Selbstaussage tätigen.

Die Schüler\*innen sind in der Auswahl der Aussagen frei, da die gewählte Aussage auch eine Selbstoffenbarung beinhaltet. Von den durchführenden Fachkräften werden dabei Aussagen eingestreut wie z.B. „Alle die, während der Corona Zeit gestresst waren oder denen es nicht gut ging.“. Mit solchen Aussagen sollen psychische Belastungen als ‚normal‘ und besprechbar erfahren werden. Durch die Reaktion der Mitschüler\*innen soll erlebbar gemacht werden, dass eigene Erfahrungen auch von Mitschüler\*innen gemacht wurden. Darüber hinaus ist das Ziel dieser Übung die Schüler\*innen in Bewegung zu bringen.

### Suchtspektrum:

Hierbei wird das gesamte Suchtspektrum aufgezeigt und auf die Unterschiede zwischen legalen und illegalen Substanzen hingewiesen, sowie auf stoffungebundene Süchte (Online, Sozial Media, etc.) eingegangen. Dabei sollen die Schüler\*innen je eine Sucht auf eine Metaplankarte schreiben, anschließend erfolgt die Zuordnung entsprechend der obigen Differenzierung.

### Einstieg Cannabis:

Darauffolgend wird mit den Schüler\*innen der aktuelle Kenntnisstand zum Thema Cannabis eruiert und anschließend um relevante Informationen ergänzt (Inhaltsstoffe, Konsumform, Wirkdauer, Gesetzeslage, Hanf als Pflanze, Nachweis im Körper).

### Wenn ich...Karten Thema Cannabis:

Dabei liegt ein Stapel der ‚Wenn ich...Karten‘ verdeckt in der Stuhlkreismitte. Mit einer leeren Flasche wird, angelehnt an Flaschendrehen, ausgewählt, welche Person in die Mitte gehen darf und eine Karte vom Stapel ziehen kann. Auf dieser steht ein Satzanfang in Bezug auf Cannabis, z.B. „Wenn mir auf einer Party ein Joint angeboten wird, dann...“. Die Jugendlichen haben nun die Aufgabe diesen Satz zu vervollständigen. Anschließend kann der Satzanfang und die Aussage in der Klasse diskutiert und reflektiert werden (vgl. Aktion Jugendschutz (2019): Wenn-Ich-Karten zu den Themen Lebenskompetenz, Risikoverhalten und Sucht).

### Wenn Finn kiff...:

Mit der interaktiven Methode ‚Wenn Finn kiff‘ der Drogenhilfe Köln, kann die Klasse in die Rolle eines Jugendlichen schlüpfen, der erste Erfahrungen mit dem Konsum und den Folgen von Cannabis macht. Dabei wird eine Geschichte vorgelesen, die maßgeblich von den Entscheidungen der Jugendlichen beeinflusst wird (durch rote und grüne Karten). Dabei wird die Hauptfigur der Geschichte, Finn, gehäuft mit Situationen konfrontiert, in denen er sich für oder gegen das Kiffen entscheiden muss, die Zuhörenden beeinflussen, wie die Geschichte für Finn weitergeht. Dies geschieht über vorgegebene Spielelemente (Münzwurf, Abstimmung, Diskussion). Dabei wird die Kommunikationsfähigkeit, die Selbstwirksamkeit und die Entwicklung einer eigenen Haltung zum Thema Cannabis gefördert und Informationen über Risiken, Wirkungen und Suchtgefahren des Cannabiskonsums vermittelt (vgl. Drogenhilfe Köln (2018): Wenn Finn kiff – Interaktive Methode zu Cannabis).

### Systemisch-lösungsorientierte Methode:

Hierfür werden die unterschiedlichen Gründe für einen möglichen Cannabiskonsum in Kleingruppenarbeit auf Metaplankarten geschrieben. Anschließend werden diese im Plenum besprochen und ergänzt.

Anhand der von den Jugendlichen genannten Gründe werden verschiedene Problemlösestrategien erarbeitet. Diese werden neben die jeweiligen Gründe gelegt, sodass der direkte Zusammenhang zwischen negativen Konsumgründen und konstruktiven Lösungsstrategien aufgezeigt wird. Hierbei wird von Seiten der Fachkräfte immer auf die niedrigschwelligen Angebote der Schulsozialarbeit, sowie der Beratung im Anschluss an Präventionsveranstaltungen hingewiesen.

### Abschluss:

Zum Abschluss des Workshops werden die ‚Starken Karten‘ (Aktion Jugendschutz) im Raum verteilt. Auf den Karten stehen unterschiedliche Stärken, z.B. ‚mit Kritik umgehen‘, ‚zuverlässig sein‘ oder ‚nicht nachtragend sein‘. Alle Teilnehmer\*innen gehen im Raum herum und nehmen sich eine „Starke Karte“, deren positive Eigenschaft für sie zutrifft. Die Jugendlichen erhalten hierdurch ein Medium, um sich in Bezug auf ihre eigenen positiven Fähigkeiten kennenzulernen (vgl. Aktion Jugendschutz (2019): Starke Karten – ein suchtpräventives Spiel zur Reflexion von Stärken und Schwächen). In der Feedbackrunde erzählen die Jugendlichen, welche „Starke Karte“ sie für sich ausgewählt haben. Des Weiteren haben sie die Möglichkeit eine Rückmeldung zur Veranstaltung abzugeben und letzte offene Fragen zu stellen.

Ansprechpartner\*innen an der Schule (Schulsozialarbeit), Suchtberatungsstelle, Freunde, Eltern, Lehrkräfte werden benannt. Der Zugang zur Suchtberatung wird noch einmal erklärt (Anruf, Mail).

Es erfolgt erneut der Hinweis, dass wir nach der Veranstaltung für Gespräche zur Verfügung stehen.

### Zielsetzung:

- Aktive Auseinandersetzung mit den Fakten und Folgen des Cannabiskonsums
- Erarbeitung von Problemlösestrategien
- Sensibilisierung für Suchtentstehung
- Erkennen eigener Risikofaktoren
- Förderung von (Stress-)Bewältigungsstrategien
- Benennen von eigenen Stärken
- Stärkung der Selbstkompetenz

*Das Projekt wurde entwickelt von Mitarbeiter\*innen des ATS Suchthilfezentrums Norderstedt. Neben Präventionsveranstaltungen bieten wir Beratung für Betroffene, Angehörige und Familien, ambulante Suchtrehabilitation, Vermittlung in stationäre Maßnahmen, Assistenz im eigenen Wohnraum. Zudem besteht ein Angebot speziell für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien („Kleine Riesen“).*

**Unsere Beratung ist kostenfrei, unterliegt der Schweigepflicht und kann auf Wunsch auch anonym in Anspruch genommen werden. Bei Fragen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!**



DER LANDESVEREIN  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN

ATS Suchthilfezentrum  
Kohfurth 1  
22850 Norderstedt

Tel.: (040) 5233222  
Fax: (040) 5233213  
[sucht.nor@ats-sh.de](mailto:sucht.nor@ats-sh.de)