

# PRÄVENTIONSPROJEKT AN SCHULEN

Workshops zur Stärkung  
der Lebenskompetenzen  
und der Sensibilisierung  
zum Thema Sucht

## NEON – PRÄVENTION & SUCHTHILFE – WER WIR SIND

**neon – Prävention und Suchthilfe** betreibt seit 2010 eine gemeinnützige Suchtberatungs- und Präventionsfachstelle in Rosenheim. Wir unterstützen Kinder und Jugendliche, Eltern, Fachkräfte und auch die Öffentlichkeit bei der Entwicklung von Konsum-, Risiko- und Medienkompetenz.

Gemeinsam mit unseren Projektförderern unterstützen wir mit dem Präventionsprojekt an Schulen nachhaltige Suchtprävention und Gesundheitsförderung.



### STÄNDIGE UNTERBRECHUNG

Alle **8 Minuten** schauen Jugendliche auf ihr Handydisplay



### EINSTIEGSDROGE ALKOHOL

Das Durchschnittsalter beim ersten Alkoholkonsum ist **14 Jahre**



### KONSUM TROTZ RISIKEN

Mehr als **33%** der Heranwachsenden haben mindestens ein mal in ihrem Leben Cannabis geraucht



### ALLTAGSDROGE NIKOTIN

**30% der jungen Erwachsenen** nutzen regelmäßig Zigaretten, Vapes oder andere nikotinhalige Produkte.

## HINTERGRÜNDE UND KONZEPTION

Moderne Präventionsangebote setzen früh an und sind breit aufgestellt, um gesundheitsschädigendes Verhalten frühzeitig zu verhindern oder dessen negative Folgen zu reduzieren.

Dabei reicht es nicht aus, lediglich über Risiken wie eine mögliche Alkoholabhängigkeit aufzuklären. Um jugendliches Risikoverhalten – etwa Rauschtrinken oder exzessive Mediennutzung – wirksam zu beeinflussen, müssen die zugrunde liegenden Ursachen und Bedürfnisse verstanden und in den Präventionsprozess integriert werden.

Die Plattform Schule eignet sich in dreierlei Hinsicht für die Präventionsarbeit: Die SchülerInnen können frühzeitig erreicht werden und das regionale Beratungsangebot wird bei ihnen bekannt. Durch die direkte Zusammenarbeit mit den Lehrkräften und JugendsozialarbeiterInnen an Schulen vor Ort können entsprechende Hilfe- und Unterstützungsbedarfe von Betroffenen oder deren Angehörigen schnell bedient werden. Beim Elternabend sollen die Erziehungsberechtigten dazu angeregt werden, mit

ihren Kindern ins Gespräch zu kommen und dysfunktionale Konsummuster frühzeitig zu erkennen und anzusprechen.

### **Ziele der Interaktiven Präventionseinheiten**

Ausgehend von der Erkenntnis, dass jugendliches Risikoverhalten nicht per se zu pathologischem oder süchtigem Konsum führen muss, will ganzheitliche Prävention junge Menschen auf dem Weg zu mündigen und selbstbestimmten Individuen begleiten. Deshalb zielt unsere präventive Arbeit einerseits auf den Erwerb individueller Konsum- und Risikokompetenz ab. Andererseits sollen Jugendliche zu erhöhter Lebenskompetenz und gesteigertem Selbstwertempfinden befähigt werden.

Dies wird – neben der Bewusstmachung von Gefahren und Risiken – vor allem durch das Anregen zur Auseinandersetzung mit der eigenen Person und Lebenssituation, den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und bereits gemachten Erfahrungen erreicht.



## INDIVIDUELLE PRÄVENTION

Um den SchülerInnen die Möglichkeit zu geben, einen Präventionsworkshop zu besuchen, der sich mit ihrer derzeitigen Lebenswelt beschäftigt, d. h. sie im Rahmen der Präventionsworkshops nach Möglichkeit „da abholen, wo sie gerade stehen“, können sie sich im Vorfeld des Projekttages in eine Liste mit unterschiedlichen Projektworkshops eintragen.

Die Workshopthemen sind vielfältig und beinhalten die Themen Alkohol und Drogen gleichermaßen wie Mediennutzung und Computerspiele als auch die Themen Selbstbild, Selbstdarstellung in sozialen Medien, Identität und Rollenbilder.

Die SchülerInnen tragen sich klassenübergreifend bei ihrem favorisierten Projektworkshop ein. So wird gewährleistet, dass einzelne SchülerInnen nicht an einem Workshop teilnehmen, der mit ihrer Lebenswelt wenig oder nichts zu tun hat.

### Merkmale:

- ▶ Strukturelle und nachhaltige Verankerung von Suchtprävention an der Schule
- ▶ Qualitätssicherung durch Kontinuität und Involvieren der Lehrkräfte
- ▶ Wird dem individuellen Bedarf der SchülerInnen gerecht
- ▶ Flexible und umfangreiche Gestaltungsteilhabe der Schule

### Zielgruppe

Das Projekt eignet sich besonders für komplette Jahrgangsstufen (vorzugsweise 7. – 9. Jahrgang), insbesondere jedoch für die 7. Klassen. Ein großer Teil der SchülerInnen dieser Jahrgangsstufe hat in der Regel kein problematisches Konsumverhalten, aber bereits erste Erfahrungen oder Berührungspunkte mit Substanzen wie Nikotin, Alkohol oder Cannabis.

Auch die Nutzung sozialer Netzwerke und Computerspiele ist für einen Großteil der Jugendlichen bereits ein fester Bestandteil ihres Alltags. Für pubertierende Schüler\*innen gewinnen zudem geschlechtsspezifische Rollenbilder, Identitätsfindung und die Entwicklung eines eigenen Selbstkonzepts zunehmend an Bedeutung.

Weitere Zielgruppen sind die Erziehungsberechtigten und die Lehrkräfte, welche die Workshopthemen mit den Jugendlichen bei Bedarf aufgreifen und vertiefen sollen.

### Projektworkshops

Um den Betreuungsschlüssel zu senken und einzelnen SchülerInnen mehr Raum für ihre individuellen Bedürfnisse zu geben, wird häufig eine größere Anzahl an Workshops angeboten, als Schulklassen vorhanden sind. Dadurch können Klassen aufgeteilt und die Workshops in kleineren Gruppen durchgeführt werden.



## PROJEKTWORKSHOPS

Um den Betreuungsschlüssel zu senken und einzelnen SchülerInnen mehr Raum für ihre individuellen Bedürfnisse zu geben, wird häufig eine größere Anzahl an Workshops angeboten, als Schulklassen vorhanden sind. Dadurch können Klassen aufgeteilt und die Workshops in kleineren Gruppen durchgeführt werden.

Durch die thematische Vielfalt der Workshops werden SchülerInnen aus unterschiedlichen Lebenswelten und Entwicklungsphasen erreicht. Jeder Workshop wird von einem Tandem aus Lehrkraft oder Schulsozialarbeiter\*in und einer Fachkraft aus der Suchthilfe geleitet.

### WORKSHOP:

#### ALKOHOL, RAUSCH, GRUPPENDRUCK

Ziel dieses Workshops ist die Auseinandersetzung mit dem Bedürfnis nach Rausch, der Umgang mit Konsumsituationen im Gruppenkontext sowie die Vermittlung von altersgerechten Informationen.

Die Jugendlichen setzen sich in der Methode des „Extremstuhls“ mit eigenen Erwartungen sowie der Meinung anderer auseinander. Bereits hier können Phänomene des Gruppendrucks auftauchen und somit besprochen werden. Im Quiz treten die Schüler und Schülerinnen in einem spielerischen Wettkampf gegeneinander an und erhalten parallel relevante Informationen zu rechtlichen Grundlagen und Hintergrundwissen zum Thema Substanzkonsum.

Ein weiterer Schwerpunkt des Workshops liegt auf der Reflexion des eigenen Konsumverhaltens anhand der Methode der „Suchtampel“. Dabei setzen sich die Jugendlichen mit der Frage auseinander, ab wann Konsum problematisch wird und welche Anzeichen auf einen risikobehafteten Umgang mit Substanzen hindeuten. Sie reflektieren, in welchem Bereich – grün, gelb oder rot – sie sich selbst oder ihr Umfeld verorten würden und diskutieren Strategien zur Risikominimierung.

Im Anschluss werden gemeinsam Muster herausgearbeitet und hilfreiche Strategien besprochen. Abschließend setzen sich die Jugendlichen mit der Methode des „Seelentanks“ auseinander, bei der sie reflektieren, welche Ressourcen, unterstützenden Faktoren und positiven Einflüsse ihnen im Leben Kraft geben. Ziel ist es, individuelle „Tankstellen“ zu identifizieren, die zur persönlichen Stabilität und Resilienz beitragen.



## WORKSHOP: ALWAYS ON

Der Workshop „Always On“ hat das Ziel, die Schüler und Schülerinnen für einen bewussten und reflektierten Umgang mit digitalen Medien zu sensibilisieren. Insgesamt werden zwei Schwerpunkte gesetzt:

Die Schüler und Schülerinnen setzen sich mit den Auswirkungen ihres eigenen Nutzungsverhaltens auseinander. Ein Filmausschnitt über eine betroffene Familie regt zur Diskussion an, ab wann die Nutzung digitaler Medien problematisch wird oder sogar in eine Abhängigkeit münden kann. Mithilfe von Situationskärtchen und einem Selbsttest reflektieren sie ihre eigene Mediennutzung und hinterfragen kritisch die dahinter liegenden Bedürfnisse sowie die Rolle digitaler Welten als Ersatz für reale Erlebnisse. Gemeinsam werden Alternativen erarbeitet, um digitale Medien bewusster in den Alltag zu integrieren.

Zudem werden die Themen Cybermobbing, Datenschutz und rechtliche Aspekte behandelt. Durch ein Rollenspiel setzen sich die Schüler und Schülerinnen mit Dynamiken von Cybermobbing auseinander

und reflektieren, welche Mechanismen dahinterstecken und wie sie sich dagegen schützen können.

Darüber hinaus kommen die Methoden „Geheimnismethode“ und „Gerüchteküche“ zum Einsatz: In der „Geheimnismethode“ hinterfragen die Jugendlichen, inwieweit es sie emotional herausfordert, persönliche Informationen aus der Hand zu geben, und setzen dies in Bezug zu ihrem Umgang mit sensiblen Daten in digitalen Räumen. Die „Gerüchteküche“ veranschaulicht, wie sich Informationen im Umlauf verändern, Tatsachen verdreht und Fakten verfälscht werden können. Dies ermöglicht eine kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Internet- und Smartphone-Nutzung und der Frage, welche Informationen glaubwürdig sind – insbesondere im Kontext von Fake News.

Ziel ist es, ein Bewusstsein für digitale Verantwortung zu schaffen und Strategien zu entwickeln, um sich sicherer und reflektierter in der digitalen Welt zu bewegen.



## WORKSHOP:

### SELBSTBILD, SELFIES, SOCIAL LIFE

Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem Identitätskonzept von Jugendlichen und der Frage, wie sich persönliche Werte, Geschlechterrollen und gesellschaftliche Erwartungen auf das eigene Selbstbild auswirken. Im Fokus stehen Themen wie Selbst- und Fremdwahrnehmung, Schönheitsideale, klassische Männer- und Frauenbilder und Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken. Die Teilnehmer\*innen reflektieren, welche Rollenbilder sie durch ihr Umfeld – insbesondere durch Eltern, Medien und Peers – vermittelt bekommen und wie diese ihre eigene Identität, Attraktivitätsvorstellungen und Verhaltensmuster beeinflussen.

Ein zentraler Bestandteil des Workshops ist die Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen und deren Wirkung auf das Selbstbild. Mithilfe von Bildern, Statements und Diskussionsrunden werden gesellschaftlich geprägte Erwartungen an Männer und Frauen hinterfragt: Was gilt als „typisch männlich“ oder „typisch weiblich“? Wie beeinflussen diese

Zuschreibungen die persönliche Entwicklung und das Miteinander in Freundschaften oder Beziehungen? Die Jugendlichen setzen sich mit der Frage auseinander, was sie persönlich als attraktiv empfinden und inwiefern diese Wahrnehmungen durch äußere Einflüsse geprägt sind.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken. Die Teilnehmer\*innen reflektieren, wie sie sich online präsentieren, welche Bedeutung Likes, Follower und Kommentare für ihr Selbstwertgefühl haben und welche Mechanismen hinter der Inszenierung von Perfektion auf Plattformen wie Instagram oder TikTok stecken.

Ziel des Workshops ist es, das Selbstbewusstsein der Jugendlichen zu stärken und sie für die Einflüsse sozialer Medien, gesellschaftlicher Normen und persönlicher Beziehungen zu sensibilisieren.



## WICHTIG FÜR DIE SCHULE

### Räumliche und technische Ausstattung:

Für jeden Workshop stellt die Schule Beamer und Leinwand zur Verfügung. Die Bestuhlung des Klassenzimmers sollte bei Workshopbeginn in Form eines Stuhlkreises sein.

### Verpflichtung:

Die Schule verpflichtet sich die beschriebenen personellen und räumlichen Ressourcen zur Verfügung zu stellen und an Projektevaluation teilzunehmen.

### Kosten:

Die Durchführung des Präventionsprojekts an Schulen wird durch einen großen Teil von unseren Projektpartnern gefördert.

**Haben wir Ihr Interesse an dem Projekt geweckt?  
Dann nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf!**

## DAS PRÄVENTIONSPROJEKT AN SCHULEN WIRD GEFÖRDERT VON:



LANDKREIS  
ROSENHEIM



Stadt Rosenheim



AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.



meine Volksbank  
Raiffeisenbank eG



SCHATT-STIFTUNG



DER EXPERTE FÜRS BÜRO.



**neon** Prävention  
& Suchthilfe

Ruedorfferstr. 9  
83022 Rosenheim

T: +49 (0)8031 30 42 300  
F: +49 (0)8031 30 42 301

info@neon-rosenheim.de  
www.neon-rosenheim.de

**neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim  
gemeinnützige Stiftungsgesellschaft mbH**

Mitglied im:

- ▶ Paritätischen Wohlfahrtsverband
- ▶ fdr Fachverband Drogen- und Suchthilfe
- ▶ Fachverband Medienabhängigkeit