

Angebote für Schulen

1. Suchtprävention :

Einbeziehung von Pädagogen, Schülern und Eltern

- a. Die Inhalte der Prävention werden auf Dienstberatungen / Gesamtkonferenz / Gesamtelternversammlungen dem gesamten Lehrerkollegium / Elternvertretern vorgestellt und allen interessierten Klassen Termine zur Verfügung gestellt.
- b. möglichst viele Azubis/Schüler der Einrichtung nehmen an der Prävention teil, um Mundpropaganda und Übertragungseffekte zu nutzen und damit einen schulischen Standard zu etablieren. Eine Unterrichtseinheit geht über 90 Minuten. In vielen Fällen wünschen sich die Schüler eine zweite oder dritte Unterrichtseinheit, dies ist nach Vereinbarung möglich. Ebenfalls hat sich bewährt, die Veranstaltung regelmäßig fortzuführen (z.B. im darauffolgenden Schuljahr), um auf aktuelle Entwicklungen eingehen zu können. Einige Schulen lassen initial alle Klassen das Angebot durchlaufen, und in den darauffolgenden Jahren die neu dazugekommenen Klassen. Die Lehrer sind anwesend, es sei denn die Schüler möchten das nicht.
- c. bei Interesse können **Elternveranstaltungen** /klassenübergreifende Informationsveranstaltungen für Eltern durchgeführt werden, gern auch gemischte Veranstaltungen für Lehrer, Eltern und Schüler
Beispiele für mögliche Elternabende:
 - Schwerpunkt Spielen, Chatten, Surfen - was kann ich tun, wenn mein Kind zu viel Zeit mit Computer, Internet oder Spielekonsolen verbringt?
 - Gebrauchsanleitung Pubertät
 - Über den cleveren Umgang mit Alkohol
 - Rauchen, Shisha, Kiffen
- d. bei Interesse können für das pädagogische Personal Infoveranstaltungen z.B. im Rahmen von Workshops oder Studientagen durchgeführt werden. Themen können von der Schule frei vorgeschlagen werden
- e. Ich gestalte im Rahmen von Projekttagen /Wandertagen Vorträge und Workshops für Schüler zum Thema Sucht oder verwandten Themen (Gewaltprävention, Rassismus, Mobbing; Pubertät , Sexualerziehung...) Besonders wirkungsvoll die Kombination verschiedener Angebote (z.B. mit Karuna, Angebote der Polizei, u.ä) und der Fortführung der Thematik im Unterricht.
- f. Ich unterstütze Schulen/Betrieb beim Umgang mit kritischen Vorfällen oder beim Implementieren von Suchtprävention in den Schul/Betriebsalltag.

Aufbau und Inhalt der Prävention:

1. 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. Die Atmosphäre ist bewusst entspannt, sehr unterhaltsam und **humorvoll**, meine Sprache unverblümt und direkt. Ich biete die Thematik gern in andere Themenbereiche ein: Inhalte, die gerade aktuell im Lehrplan sind, Bezug auf aktuelle Ereignisse, Zusammenhänge mit Sexualität, Fortpflanzung, Genetik, Entwicklung, Attraktivität, Politik oder Medizin. Besonders bei der Vermittlung von Gesundheitsrisiken setze ich weniger auf die Beschreibung von möglichen Risiken als auf die sehr anschauliche Darstellung dessen, was in dem Moment im Körper passiert, wenn man eine Droge konsumiert. Die Schlussfolgerung, welche Risiken dies für einen selbst bedeutet, muss der Schüler selbst ziehen. Ich gehe sehr intensiv auf Legenden und Mythen in den Köpfen der Schüler zu Suchtmitteln ein, kolportiere Erfahrungen aus meinem Berufsalltag, den Medien und Erzählungen anderer Schüler. Dies hat sich als äußerst effektiv erwiesen und wurde in feed backs von Schülern sehr gelobt. Ziel ist es, dass die Schüler in den Pausen und später mit Eltern und Freunden weiter darüber reden, wie über einen spannenden Film. So kann durch Übertragungseffekte auch die peer-group erreicht werden, deren Einfluss auf das Konsumverhalten gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Ein sehr schöner Nebeneffekt ist, dass immer mehr Schüler, aber auch Lehrer und Eltern mir berichten, dass sie aufgehört haben, bzw. ihren Konsum deutlich eingeschränkt haben, nachdem ich in ihrer Schule war.
2. Der Unterricht ist sehr praxisorientiert, Bilder und Anschauungsmaterialien für alle Sinne sind fester Bestandteil des Unterrichts.
3. Der Unterricht wird bedarfsgerecht gestaltet:
 - a. abstinente Schüler bzw. Schüler im Probiestadium werden zum Verzicht motiviert
 - b. Schüler mit gelegentlichem oder regelmäßigem Gebrauch werden zur Abstinenz motiviert. Zeigen die Schüler Änderungsbereitschaft, werden sie über Hilfsmittel und Aufhörstrategien informiert. Zeigen die Schüler keine Änderungsbereitschaft werden sie im Sinne der Schadensbegrenzung zu Regeln des „clevereren Gebrauchs“ informiert (der in der Praxis oft unbemerkt zum ersten Schritt zu einer späteren Abstinenz wird)

Inhalte:

- a. Hirnphysiologische Grundlagen; Entstehung von Sucht ; Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen, Lernbehinderungen, ADHS
- b. Substanzgebundene Süchte
 - o Legale Drogen: Inhaltsstoffe; konkrete Gesundheitsrisiken; Abstinenz bzw. verantwortungsvoller Umgang; Auswirkungen auf Sexualität, Schwangerschaft, Attraktivität, Verhalten, Leistung; konkrete Hilfsmittel und Strategien zum Ausstieg, Alternativen
 - o Rauchen (Zigarette, Shisha)
 - o Alkohol
 - o Kiffen (Joint, Kekse, Bong, Verdampfen)
 - o Medikamente und muskelaufbauende Präparate
 - o Illegale Drogen
 - o magic mushrooms, andere Biodrogen
 - o Ecxtacy, Speed Kokain, Heroin, ...
- c. **Verhaltenssüchte: Entstehung, Auswirkungen, Hilfsmöglichkeiten**
 - o **Essen**
 - o **Spielen /Chatten/Surfen/ Fernsehen/ Handy**
 - o **Sex, Selbstverletzendes Verhalten, Shopping**

Schwerpunkt: Schwerpunkt Joints, Zigarette, Shisha, E-Shisha , E-Zigarette

Inhalt :

- Psychophysiologische Veränderungen in der Adoleszenz als Ursache/verstärkender Faktor für Nikotin- und Cannabisgebrauch (Blutdruck, Nikotin als Antidepressivum, Nikotin als Appetitzügler, Rauchen und ADHS,...)
- Physiologische Auswirkungen von Cannabis und Nikotin auf Körper, Gehirn und Sexualität
- Was in Cannabis , Shisha und Zigaretten wirklich drin ist
- Schmerzgrenzen für's Kiffen und woran ich erkenne, dass ich sie überschritten wurden
- Auswirkungen des Rauchens und Kiffens auf Attraktivität, Sexualität, Schwangerschaft, Verhütung, Antrieb, Liebesleben, Psyche, Schlaf
- konkrete Hilfsmittel und Strategien zum Ausstieg:
 - Nikotinersatztherapie; Akupunktur, Akupressur; Elektrozigaretten; Chinöl; Hilfreiche Nahrungsmittel uvm.
- Regeln für cleveren Konsum

Schwerpunkt: über den cleveren Umgang mit Alkohol

Inhalt :

- Psychophysiologische Veränderungen in der Pubertät als Ursache/verstärkender Faktor für Alkoholgebrauch
- Physiologische Auswirkungen von Alkohol auf Körper, Gehirn
- Auswirkungen auf Attraktivität, Sexualität, Verhütung
- 5 Regeln für „cleveres Trinken“

Schwerpunkt Medienkonsum: Spielen, Chatten, Surfen

Wird zuviel Zeit pro Tag mit dem Spielen verbracht kann dies auf das Gehirn ähnliche Auswirkungen haben wie das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom oder Alkoholmissbrauch - die Schüler haben zunehmende Probleme mit dem Pünktlichkommen, sind müde, unmotiviert oder unkonzentriert. Wie kann man so spielen, dass viel Genuss und möglichst wenig unangenehme Nebenwirkungen hat.

Inhalt :

- Psychophysiologische Veränderungen in der Pubertät als Ursache/verstärkender Faktor für Spielverhalten und Internetgebrauch und Zusammenhänge mit ADHS
- Physiologische Auswirkungen des Spielens auf Herz-Kreislauf, Muskulatur, Gehirn
- 6 Regeln für „cleveres Spielen“ und ihre biologischen Hintergründe:
- Empfehlungen für die Nutzung des Internets, Sicherheit von Onlinecommunities, Grundregeln für Sicherheit im Netz, Empfehlungen für den Fernsehkonsum und ihre biologischen Hintergründe

Weitere Angebote für Vorträge und Workshops:

bei Interesse können für das pädagogische Personal Infoveranstaltungen z.B. im Rahmen von Workshops oder Studientagen durchgeführt werden. Themen können von der Schule frei vorgeschlagen werden - Beispiele für mögliche Themen:

- **Stress und Burnout - Lehrer sein und trotzdem gesund bleiben**
- **Gebrauchsanleitung Pubertät: Was sie schon immer über ihrer Schüler wissen wollten, sich aber nie zu fragen trauten**
- **zum Umgang mit Sucht und Drogen bei Schülern und in der eigenen Familie**
- **Umgang mit schwierigen Schülern und Störungen im Unterricht**
- **Lernen, Konzentration und AD(H)S**
- **Lernen, Bewegung und Körpersprache im Unterricht**
- **Sexualität und Aufklärung**

Unter www.annewilkening.de werden die Teilnehmern umfangreiche weiterführende Materialien zur Verfügung gestellt.

Referentin:

Mein Name ist Anne Wilkening und ich bin Fachreferentin für Gesundheit und Suchtprävention .

Kontakt: Anne Wilkening
Tegeler Strasse 17, 13353 Berlin
anne.wilkening@gmx.de
www.annewilkening.de

