

## Lebensweltorientierte und kritische Suchtprävention für Jugendliche der Klassenstufen 8 bis 10

Süchte werden in unserer Gesellschaft benutzt, um unangenehme Gefühle wie Ängste, Frustration oder Anspannung zu verdrängen und die Auseinandersetzung damit zu vermeiden. In einer Gesellschaft, in der die Belastungen und Stress für den einzelnen Menschen immer größer wird, steigt auch das Suchtrisiko. Besonders Jugendliche sind gefährdet. Ihnen fehlt das relevante Grundwissen. Erschwerend kommt hinzu, dass Suchtphänomene häufig tabuisiert und stigmatisiert werden. Deshalb möchten wir in diesem Seminar Suchtmittelprävention ohne erhobenen Zeigefinger anbieten. Wir bieten vielfältige Orientierungshilfen für die Jugendlichen in der Balance zwischen Kontrollverlust und Selbstverantwortung und schaffen einen Vertrauensraum für sucht- und drogenbezogene Fragen.

Wir analysieren gemeinsam mit den Jugendlichen mögliche Suchtursachen und verbinden sie mit kommunikativen Übungseinheiten zur Selbsteinschätzung, der eigenen Stärken und Schwächen und der individuellen Frustrationstoleranz. Angeleitete Einheiten zur Suchtprävention stärken das Konfliktlösungsvermögen und die Kontaktfähigkeit der Jugendlichen und sensibilisieren für Körperfragen. Ziel ist die Stärkung der Persönlichkeit in kritischen Situationen.

Während des Seminars erhalten die Jugendlichen grundlegende Informationen über Herkunft, Substanzwirkung und Risiken von Suchtstoffen. Zusätzlich besprechen wir Erscheinungsbilder und Gefahren von stoffunabhängigen und Verhaltenssuchten. Wir fordern spielerisch und zwanglos eine Selbstreflexion des individuellen Konsumverhaltens heraus und fördern ein selbstkritisches, selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Gesundheitshandeln. Darüber hinaus ermöglichen wir das Gespräch über die Entwicklung bewusster, weniger riskanter und genussorientierter Konsumformen. Ziel ist die Stärkung des eigenverantwortlichen Gesundheitshandelns.

Die Schaffung eines Vertrauensraumes ist nur in Abwesenheit von Autoritätspersonen möglich. Deshalb bitten wir die begleitenden Lehrerinnen und Lehrer um Verständnis, wenn sie nicht am Seminar teilnehmen können.

