

## **Suchtprävention am WHG- Wir tun was!**

Gesellschaftliche Entwicklungen spiegeln sich in der Schule wieder, so dass auch Sucht und Drogenprobleme nicht vor dem Schultor Halt machen. Dies fordert die Aufmerksamkeit und das Engagement sowohl der Eltern als auch der Lehrerinnen und Lehrer, um eine frühzeitige, langfristige und kontinuierliche suchtpreventive Arbeit realisieren zu können.

### **Wer sind wir?**

**Karoline Ries**



und

**Brigitte Staubert-Kuhn**



Wir unterrichten die Fächer Biologie und Chemie und sind seit 2004  
**Beauftragte für Suchtprävention am WHG.**  
Bei Fragen, Wünschen und Anregungen sind wir gerne Ansprechpartner.

### **Was kann die Schule tun?**

- Schule kann durch ein positives Schulklima, eine entsprechende pädagogische Grundhaltung und durch Einsatz passender Methoden im Unterricht zur Entwicklung der „Lebenskompetenzen“ ( siehe unten) beitragen
- Schule kann über Suchtmittelkonsum und dessen Folgen informieren und aufklären
- Die Schulgemeinschaft kann ein positives Vorbild sein (Rauchfreie Schule...)

## Was läuft am WHG zum Thema Suchtprävention?

### **Die Einbettung des Themas in den laufenden Biologie- bzw. NaWi-Unterricht:**

Klassenstufe 5/6:	Gesunde Ernährung Gefährdung der Atmungsorgane durch Rauchen
Klassenstufe 7:	s. „Projekte“
Klassenstufe 8:	Wirkung von Drogen und Alkohol auf das Nervensystem
Klassenstufe 9:	kein Biologieunterricht, s. „Projekte“
Klassenstufe 10:	Gesunde Ernährung/Esstörungen
Oberstufe:	Wirkung von Drogen auf das Nervensystem

### **Projekte in einzelnen Klassenstufen:**

Klassenstufe 5/6: **EASI** (**E**rlebnis, **A**ktion, **S**paß und **I**nformation) ist ein Präventionsprojekt der Polizei (Landeskriminalamt) und wird als Aktionstag für alle Dürkheimer Schulen gemeinsam durchgeführt.

An diesem Tag stellen sich verschiedene Vereine, Institutionen und Organisationen aus Dürkheim und Umgebung vor, um über eine sinnvolle Nachmittagsgestaltung zu informieren. Sport und andere Hobbys sollen Gewalt- und Suchtverhalten vorbeugen.

Termin: **1 Vormittag im September**

Klassenstufe 7: Präventionsveranstaltung zum Thema „**Lungengesundheit und Folgen des Rauchens**“ im Ev. Krankenhaus Bad Dürkheim

(Ansprechpartner: Dr. Thomas und Dr. Ramisch, Innere Medizin)

Termine: **je 1 Vormittag im Februar /März (8.00 bis 11.00 Uhr) für jeweils 2-3 Klassen**

Klassenstufe 8:

**Mädchenprojekt** „So wie ich bin“ für bis zu 16 Mädchen (Teilnahme freiwillig), B. Staubert-Kuhn und K. Ries:

Hier geben wir Mädchen einen Raum, wo sie außerhalb von Unterricht und ohne Jungs, Erfahrungen sammeln können, die sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung weiter bringen.

Wir wollen mit Hilfe von spielerischen Übungen, Gesprächen und Information Wege aufzeigen, sich gut, schön und lebendig zu fühlen, die eigenen Wünsche und Fähigkeiten zu erkennen, sich selbst zu mögen, sich in seinem Körper zuhause zu fühlen und gesund mit ihm umzugehen.

Termin: **3 Vormittage 8.00 bis 13.00 Uhr im Mai/Juni im Jukib (Jugend- und Kinderbüro Bad Dürkheim)**

„**FOG- Benebelt? Nein, danke!**“ Projekt zum Thema „Rauchen und Alkohol“ im Rahmen der Intensivwoche (Thema „Body“): An 6 Stationen erhalten die Schülerinnen und Schüler auf spielerische Art einen Einblick in Auslöser und Folgen des Konsums von Alkohol und Nikotin.

Termin: **Intensivwoche**

Klassenstufe 9:

Eine Doppelstunde pro Klasse und ein Elternabend gestaltet von Herrn Seiler (Kripo Ludwigshafen) zum Thema „Sucht und Drogen“

Termine: **Ende 2. Schulhalbjahr**

Klassenstufe 10:

Doppelstunde zum Thema „Drogenerkennung im Straßenverkehr“ gestaltet von Herrn Schrempf von der Polizei Bad Dürkheim

Termine: **Ende 2. Schulhalbjahr**

## Und hier noch ein paar Fragen und Antworten für Interessierte:

### Wovon kann man abhängig werden?

<b>Legale Suchtmittel</b>	<b>Illegale Suchtmittel</b>	<b>Süchtiges Verhalten</b>
Nikotin (Rauchen) Alkohol Medikamente (Beruhigungsmittel, Aufputzmittel..)	Cannabis (Hasch, Marihuana...) Ecstasy Kokain Heroin	Computer (Spielen, Surfen, Chatten..) Essen/Abnehmen (Magersucht, Bulimie, Esssucht..) Kaufen Arbeiten

### Was bedeutet Sucht?

Der Begriff Sucht bzw. Abhängigkeit steht für das unabweisbare Verlangen nach bestimmten Stoffen oder Verhaltensformen, durch die ein kurzfristig befriedigender Erlebniszustand erreicht wird.

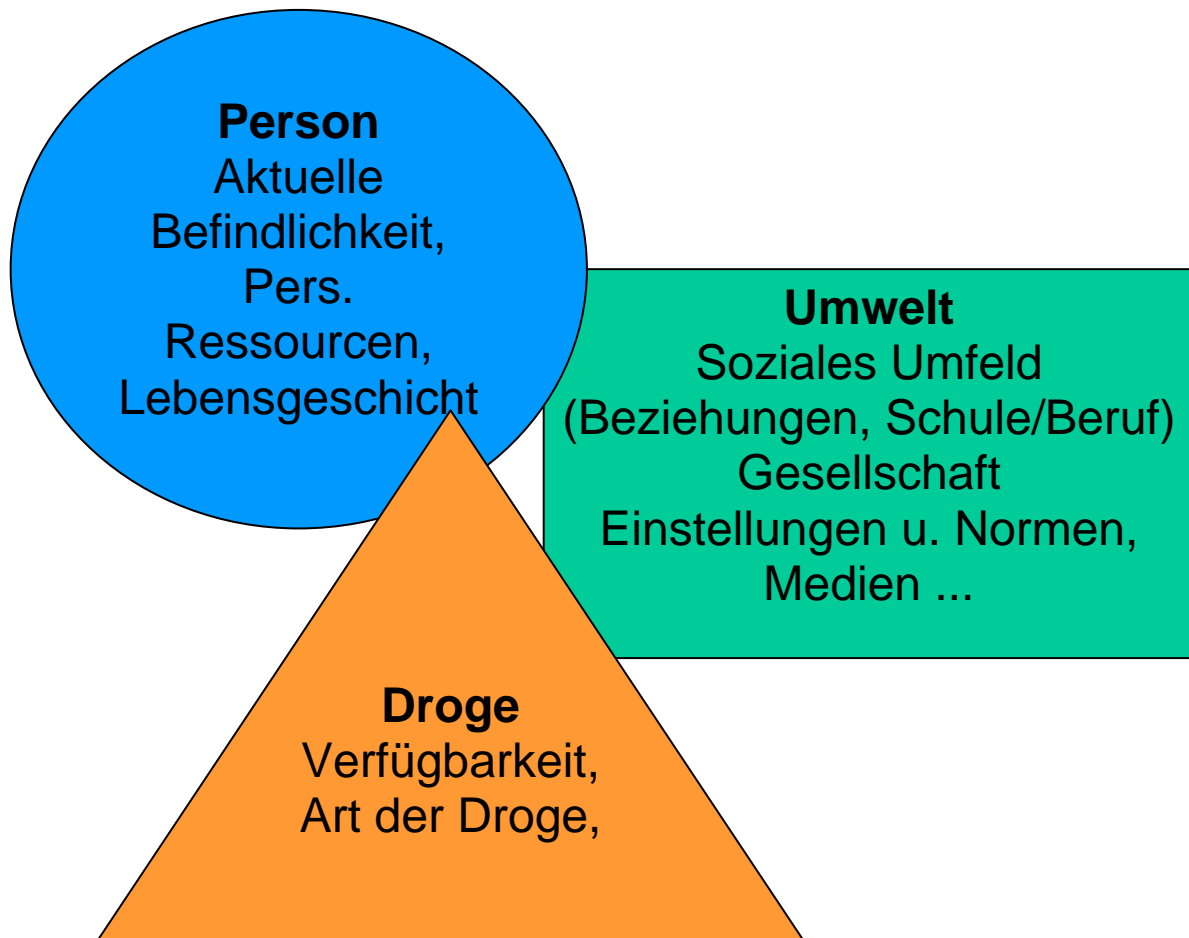
Alles Denken und Handeln wird hauptsächlich auf dieses Verlangen hin ausgerichtet. Der Konsum des Stoffes/ das Verhalten kann nicht mehr kontrolliert werden, eine Abstinenz ist nicht möglich. Abhängigkeit beeinträchtigt die freie Entfaltung der Persönlichkeit und kann die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen eines Menschen beeinträchtigen oder zerstören. Abhängigkeit ist eine Krankheit und keine Willens- oder Charakterschwäche.

Vom Genuss zur Sucht sind die Grenzen fließend:

Genuss → Gebrauch → Missbrauch → Sucht

## Was sind die Ursachen der Suchtentstehung?

Die Gründe warum ein Mensch Suchtverhalten entwickelt sind vielfältig und von Mensch zu Mensch verschieden. In der Regel ist es ein Zusammentreffen von unterschiedlichen Ursachen, die man den folgenden Bereichen zuordnen kann:



## Welche Funktion übernimmt der Substanzkonsum / das süchtige Verhalten?

- Emotionsregulation
  - emotionaler Ausgleich (z.B. Beruhigung), da Stress mit entsprechenden Emotionen verbunden ist.
  - Ablenkung durch emotionale Aktivierung
  - Wohlbefinden durch Genuss
- Identitätsregulation
  - z. B. Symbolische Vorwegnahme des Erwachsenenalters
  - Ausdruck von Coolness oder Risikofreude
  - Ausdruck einer bestimmten Identität
- Beziehungsregulation
  - Freundschaften aufbauen; einer Clique zugehören
  - Soziale Hemmschwellen abbauen
  - Geselligkeit erzeugen

## Was schützt davor abhängig zu werden?

Es sind bestimmte Fähigkeiten und Eigenschaften, die den Einzelnen davor schützen in eine Abhängigkeit zu geraten. Diese „Lebenskompetenzen“ erwirbt man im sozialen Miteinander in Elternhaus, Freundeskreis und Schule und auch als Erwachsener wird man dabei nie auslernen.

### **personale Schutzfaktoren**

- Beziehungs- und Konfliktfähigkeit (Kommunikationsfähigkeiten)
- realistische Selbsteinschätzung (positive Seiten + Grenzen)
- hohe Eigenaktivität (Langeweile vertreiben, sich selbst angenehm beschäftigen können)
- ausreichende Selbstachtung
- hoher Selbstwert (sich so annehmen, wie man ist)
- möglichst viele verschiedene positive Bewältigungsstrategien für Stress und Alltagsprobleme

### **soziale Schutzfaktoren**

- gutes Verhältnis zu den Eltern (Vertrauen und Unterstützung in schwierigen Situationen)
- Freundschaften zu Gleichaltrigen (Vertrauen, Unterstützung und Deutungshilfe im Alltag)
- geringe Belastungen/Stress durch schulische Umwelt, d.h. gutes Schulklima, positives Klassenklima, vertrauensvolle und mitmenschliche Beziehung zu Lehrerinnen und Lehrern