



LERNEN > INHALTE > GESUNDHEIT

# Suchtprävention

Stand: 18.10.2024



→ [www.km.bayern.de / lernen / inhalte / gesundheit / suchtpaevention](http://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/suchtpraevention)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Suchtprävention</b> .....	<b>3</b>
<b>Präventionskonzept</b> .....	<b>4</b>
<b>Beratung</b> .....	<b>4</b>
<b>Programme und Materialien</b> .....	<b>5</b>

# Suchtprävention



Schulische Suchtprävention hat u. a. das Ziel eines rauchfreien Lebens ©Urheber – istock.com

**Handeln bevor Abhängigkeit entsteht, so kann das Ziel der Suchtprävention auf den Punkt gebracht werden.**

Schulische Suchtprävention erfolgt fächerübergreifend und kontinuierlich mit dem Ziel, das „seelische Immunsystem“ der Kinder und Jugendlichen zu stärken. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich im Rahmen des schulart-, jahrgangsstufen- und fächerübergreifenden Bildungs- und Erziehungsziels „Gesundheitsförderung“ mit dem Thema Suchtverhalten auseinander. Hierbei lernen Sie, verantwortungsbewusst mit sich und anderen umzugehen und erwerben in vielfältigen unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Situationen ein tiefgehendes Verständnis für gesundheitsbezogene psychologische, medizinische und soziale Zusammenhänge. Der hierbei praktizierte Ansatz zielt dabei auf die Stärkung der Persönlichkeit und der Sozialfähigkeit sowie auf eine erfolgreiche Bewältigung von Konflikten, Enttäuschungen und Stress.

Im schulischen Bereich ist die sog. **Primärprävention** von besonderer Bedeutung, sie umfasst alle strukturellen und kommunikativen Maßnahmen, um der Entwicklung von Abhängigkeit im Vorfeld zu begegnen. Primärprävention ist dabei vorrangig suchtmittelunspezifisch ausgerichtet. Es geht darum, das Selbstvertrauen der Schülerinnen und Schüler unabhängig vom Suchtmittel zu stärken. In diesem Bereich werden häufig besondere Programme zur Stärkung der Schülerpersönlichkeit eingesetzt. In diesen sog. „Lebenskompetenzprogrammen“ spielen die Erhöhung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, die Entwicklung von Sozialkompetenz sowie Standfestigkeitstraining (Sozialen Druck zum Substanzkonsum erkennen, Standfestigkeit gegen sozialen Druck entwickeln, soziale und physische Auswirkungen des Substanzkonsums erkennen) eine

wichtige Rolle. Darüber hinaus soll eine **suchtmittelspezifische Aufklärung** im Rahmen der schulischen Suchtprävention die Schülerinnen und Schüler davor bewahren, das gesundheitsschädigende Potential und die Suchtgefährdung zu unterschätzen. Siehe hierzu auch „Programme und Materialien“.

---

## Präventionskonzept

Das bayerische Präventionskonzept ist in den Richtlinien zur Suchtprävention an bayerischen Schulen verankert und wird durch das Konsenspapier schulische Suchtprävention ergänzt.



### Richtlinien zur Suchtprävention

</download/4-23-12/Richtlinien%20zur%20Suchtpr%C3%A4vention.jpg>



### Konsenspapier schulische Suchtprävention

</download/4-23-11/Konsenspapier%20schulische%20Suchtpr%C3%A4vention.jpg>

---

## Beratung

Schule muss sich im Rahmen der ganzheitlichen Erziehung mit den Gefahren der Suchtabhängigkeit auseinandersetzen. Kinder und Jugendliche müssen für ein eigenverantwortliches, sinnerfülltes Leben frühzeitig lernen, die persönlichen und sozialen Anforderungen des Alltags zu bewältigen und sich nicht in die Realitätsflucht treiben zu lassen. Sie müssen zur Bereitschaft erzogen werden, sich persönlichen, vor allem familiären, schulischen und beruflichen Problemsituationen zu stellen und ausweichendes Verhalten zu vermeiden. Schule muss deshalb ihre Möglichkeiten in der Suchtprävention und bei der Vermittlung von Lebensbewältigungskompetenz voll ausschöpfen.

Hilfe und Unterstützung bieten dabei auch die regionalen Suchtpräventionsfachkräfte. Diese verfügen über eine fundierte pädagogische Ausbildung und über suchtspezifisches Wissen. Ein zentraler Aufgabenschwerpunkt dieser Präventionsfachkräfte ist es, die in einer Region geleistete Suchtpräventionsarbeit zu ergänzen und zu vernetzen. In ihrer koordinierenden und kooperierenden Funktion wenden sie sich hauptsächlich an Multiplikatoren in der Suchtprävention und somit auch an Lehrkräfte.



## Kontaktdaten der Suchtpräventionsfachkräfte

<https://www.zpg-bayern.de/beratung-und-hilfe-548.html>

# Programme und Materialien

## Alkohol

Das **Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)** bietet eine Reihe von Programmen und Materialien zum Thema Alkoholmissbrauch an.



## Zum Angebot des ZPG

<https://www.zpg-bayern.de/alkohol.html>

Die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** hat Unterrichtsmaterial und weitere Informationsmaterialien zum Thema „Alkohol“ produziert, die von Lehrkräften und Lehramtsstudierenden kostenlos bezogen werden können.



## Zum Shop der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

<https://shop.bzga.de/>

## Tabak

### Be smart, Don´t Start

Der Wettbewerb soll Schülerinnen und Schülern der sechsten bis achten Klasse den Anreiz geben, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen. Er richtet sich daher besonders an die Klassen, in denen noch nicht geraucht wird oder nur wenige Schülerinnen und Schüler rauchen.

An dem Wettbewerb haben seit dem Start 1999 mehr als 200.000 Schülerinnen und Schüler in Bayern teilgenommen. Die „Smokefree Class Competition“, so heißt „Be Smart - Don´t Start“ auf internationaler Ebene, wird im selben Zeitraum auch in Belgien, Deutschland, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien, Island, Italien, Lettland, Litauen, Luxemburg, den Niederlanden, Polen, Portugal, Rumänien, der Schweiz, der Slowakei, Spanien und Ungarn durchgeführt.

Die Ziele :

- Das Thema „Nichtrauchen“ in die Schulen zu bringen und attraktiv für Schüler zu machen.
- Verzögerung bzw. Verhinderung des Einstiegs in das Rauchen bei nichtrauchenden Schülerinnen und Schülern
- Einstellen des Zigarettenkonsums bei den Schülerinnen und Schülern, die bereits mit dem Rauchen experimentieren, sodass sie nicht zu regelmäßigen Rauchern werden
- Durchführung begleitender gesundheitsfördernder Maßnahmen in der Klasse



**Zur Homepage des Wettbewerbs**

<https://www.besmart.info/>

Das **Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)** bietet eine Reihe von weiteren Programmen und Materialien zum Thema Tabakmissbrauch an.



**Zum Angebot des ZPG**

<https://www.zpg-bayern.de/tabak.html>

## Cannabis

Das **Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)** bietet Programme und Fortbildungen zum Thema Cannabisprävention an.



**Zum Angebot des ZPG**

<https://www.zpg-bayern.de/cannabis.html>

## Partydrogen

Das Projekt **Mindzone** hat eine Onlineberatung rund um das Thema Partydrogen gestartet. Das Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene sowie deren Angehörige. Per E-Mail-Anfrage oder im Einzel- bzw. Gruppenchat können sich Ratsuchende an das Mindzone-Team wenden.



**Zur Homepage der Beratungsstelle**

<https://mindzone.info/aktuelles/onlineberatung-zu-partydrogen/>

## Essstörungen

Das **Unterrichtsprogramm bauchgefühl** unterstützt Lehrerinnen und Lehrer, gestörtem Essverhalten von Jugendlichen vorzubeugen, indem es vielfältige Vorschläge unterbreitet, wie das Thema Essstörungen im Unterricht und schulischen Alltag aufgegriffen werden kann. Organisiert und getragen wird das Projekt bauchgefühl vom Bayerischen Kultusministerium und den Betriebskassen in Bayern. Das Unterrichtsprogramm und zahlreiche vorwiegend webbasierte Bausteine rund um das Thema Essstörungen schaffen die Basis für eine offene Diskussion von Schülerinnen und Schülern, Eltern und Lehrkräften.



**Zur Homepage des Projekts bauchgefühl**

<https://www.bkk-bauchgefuehl.de/>

## Mediensucht

Digitale Medien prägen den Alltag von Kindern und Jugendlichen. Die Verfügbarkeit eines eigenen mobilen Endgerätes kann zu einer noch intensiveren Anwendung führen. Mit zunehmender Mediennutzungsdauer steigt auch das Risiko, dass sich ein exzessives Nutzungsverhalten entwickelt. Dies ist jedoch nicht notwendigerweise gleichbedeutend mit einer Mediensucht. Erst wenn Personen im Umgang mit Medien nicht mehr selbstbestimmt und kompetent handeln, ist dies ein Hinweis auf suchtähnliches Verhalten, wobei die Übergänge fließend sind.

Die Entstehung einer Sucht ist ein komplexer Prozess, bei dem verschiedene Aspekte zusammenwirken. So haben neben dem Suchtmedium als solches auch individuelle und soziale Faktoren Einfluss auf das Entstehen einer Sucht. Als bedenklich einzustufen ist es, wenn Kinder und Jugendliche sich zunehmend von sozialen Kontakten und Freizeitbeschäftigungen außerhalb der Medien zurückziehen, das exzessive Mediennutzungsverhalten zu schulischen Problemen führt oder von psychischen Problemen wie beispielsweise Depressionen oder Impulskontrollstörungen begleitet wird. Daher kommt der Sensibilisierung für dieses Thema eine besondere Bedeutung zu, um suchtähnlichem Verhalten vorzubeugen oder entgegenzuwirken.

Für Erziehungsberechtigte und Lehrkräfte werden im mebis Magazin umfassende Informationsmaterialien zum Thema „übermäßige Mediennutzung“ zur Verfügung gestellt:

Für Erziehungsberechtigte:



**Medien in der Familie (Eltern) | mebis Magazin (bycs.de)**

<https://mebis.bycs.de/beitrag/medien-in-der-familie-eltern>

Für Lehrkräfte:



### **Medien in der Familie (bayern.de)**

<https://mebis.bycs.de/beitrag/medien-in-der-familie>



### **Übermäßige Mediennutzung | mebis Magazin (bycs.de)**

<https://mebis.bycs.de/beitrag/uebermaessige-mediennutzung>