

Prävention im Schulalltag

Kontaktlehrerin am Romain-
Rolland-Gymnasium:

Cosima Kießling

kiesslingschule@googlemail.com

Die Suchttreppe

AUSPROBIEREN

GENUSS

GEWÖHNUNG

MISSBRAUCH

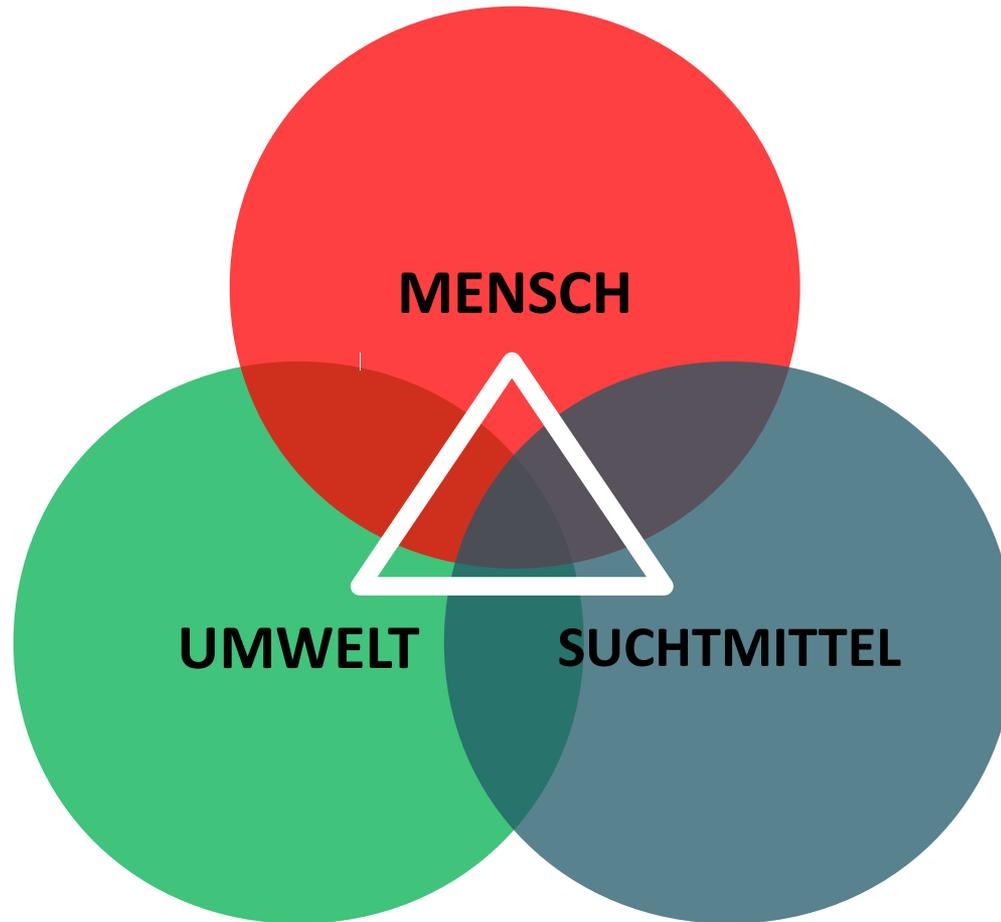
SUCHT



©www.ClipProject.info



Das Suchtdreieck



Was bringt uns aus dem Gleichgewicht?

Überforderung

Unterforderung

mal einen schlechten Tag haben

keine Gelegenheit, Selbstbewusstsein zu entwickeln

Grenzenlosigkeit/ Orientierungslosigkeit

Lebenskrise: Verlust, Trennung, Tod

psychisch kranke Eltern oder suchtblastete Familie

(sexueller) Missbrauch, Misshandlung, Traumata



Gesunde Bewältigungsstrategien, Lebenskompetenzen:

Freizeit/Ausgleich

Frustrationstoleranz

Selbstbewusstsein

Struktur, Organisation

Grenzen

Gespräche und Hilfe anbieten

soziale Kontakte

starke Bindungen

stabiles Umfeld

→ ***Resilienz***

„Ein Kind ist in den Brunnen gefallen“



Was kann man wahrnehmen?

- Verhaltensänderung
- Rückzug von Freunden
- Schwänzen
- auffällige Äußerungen (auch im Internet)

Was kann man tun?

- Ich-Botschaften: eigene Wahrnehmung rückmelden
- Sorge ausdrücken
- nachfragen
- aufmerksam sein, hinhören
- professionelle Hilfe suchen

Rat und Hilfe suchen ist kein Petzen!

Für manche Probleme braucht man
Erwachsene:

Eltern

Lehrer

Schulpsychologie

Quellen

- <https://www.klicksafe.de>
- <https://www.ins-netz-gehen.de>
- <https://www.kenn-dein-limit.info>
- <http://www.aktionswoche-alkohol.de/die-aktionswoche/>
- <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2018/>
- <https://www.whatsapp.com/legal/?l=de#terms-of-service>
- <https://www.ingolstadt.de/stadtmuseum/scheuerer/region/brunn202.htm> (*Bildquelle*)
- Schulungsmanual der FB „Netpiloten“
- **Brackmann, Andrea: „Jenseits der Norm: Hochbegabt und hochsensibel?“, Klett-Cotta 2005**
- **Schreiber, Daniel: „Nüchtern. Über das Trinken und das Glück“, Hanser Berlin 2014**
- **Spitzer, Manfred: „Digitale Demenz“, Droemer 2012**

letzter Zugriff auf Internetquellen: 26.4.2019