



## Übersicht (sucht-) präventive Angebote des Sozialdienstes

am Gesundheitsamt für den Landkreis Neustadt an der Waldnaab und die Stadt Weiden in der Oberpfalz

## Alkohol

Tom & Lisa	3
Spaß ohne Punkt und Koma	4
Kein Alkohol in der Schwangerschaft	5

## Medien

Max und Min@	6
Medienworkshop	7

## Cannabis

Cannabis – quo vadis?	8
-----------------------	---

## Tabak

Shisha Mitmach-Station	9
------------------------	---

## Essstörungen

Der Klang meines Körpers	10
--------------------------	----

## Themenübergreifende Angebote

KlarSicht Koffer	12
Jugendschutz Parcours „Stop & Go“	13
1000 Schätze	14
Elternabende	15

## Einzel- und Gruppenangebote

Einzelberatungen	16
FreD-Kurs	17

## Sexuell übertragbare Krankheiten

Präventions-Parcours	18
----------------------	----

## Kontaktdaten

Ansprechpartner	19
-----------------	----

**KURS:** Tom & Lisa

**ZIELGRUPPE:** 7. und 8. Klasse

**DAUER:** 2 Module à 3 Schulstunden

**URHEBER:** Villa Schöpflin GmbH

Tom und Lisa werden 15 Jahre alt und planen ihre anstehende Geburtstagsparty. Die Schülerinnen und Schüler sind dabei fiktive Partygäste und helfen Tom und Lisa bei den Partyplanungen.

Der Workshop besteht aus zwei Modulen à zwei Zeitstunden (3 Schulstunden), die im Abstand von einer Woche durchgeführt werden. Dabei erhalten die Schülerinnen und Schüler Informationen zur Wirkung von Alkohol, den damit verbundenen Risiken und erlernen Risikokompetenz im Umgang mit Alkohol. Zwischen den beiden Modulen werden die Schülerinnen und Schüler aufgefordert mit den Eltern bzw. Vertrauenspersonen in Form eines Interviews ins Gespräch zu kommen.



**KURS:** Spaß ohne Punkt und Koma

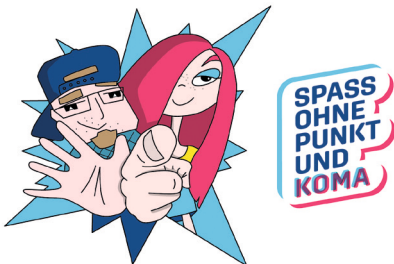
**ZIELGRUPPE:** ab der 7. Klasse

**DAUER:** 3 Schulstunden

**URHEBER:** Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)

Die Ausstellung „Spaß ohne Punkt und Koma“ arbeitet mit interaktiven Methoden, regt zu Diskussionen rund ums Thema Alkoholkonsum an und trägt zur Stärkung der Ressourcen der Jugendlichen bei. Ziel ist es, den Jugendlichen Wissen zu Risiken des Alkoholkonsums und einem risikoarmen Umgang mit Alkohol vermitteln. Außerdem sollen die Jugendlichen zum Austausch und zur Reflexion rund um das Thema Alkoholkonsum angeregt sowie deren Kompetenzen gefördert werden. Damit sollen der Nicht-Konsum von Jugendlichen gefördert, das Einstiegsalter in den Alkoholkonsum verzögert sowie ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkoholkonsum vermittelt werden.

Die Ausstellung besteht aus insgesamt acht Modulen in denen die Themen gesetzliche Grundlagen, Alkoholkonsum und seine Folgen, Wirkung von Alkohol, sozialer Druck, erste Hilfe und Hilfsangebote erarbeitet werden. Drei optionale Module zu den Themen Reaktionsfähigkeit und Wahrnehmung, Blutalkohol & Promillelevel, Konsumverhalten stehen zur Verfügung.



**KURS:** Kein Alkohol in der Schwangerschaft

**ZIELGRUPPE:** Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren

**DAUER:** 2 Schulstunden

Schwerpunkt ist die Prävention des Fetalen Alkoholsyndroms (FASD). Jugendliche und junge Erwachsene werden frühzeitig über die Gefahren von Alkohol während der Schwangerschaft und Stillzeit informiert.



**KURS:** Max & Min@

**ZIELGRUPPE:** 4., 5., 6. Klasse

**DAUER:** 2 Module à 3 Schulstunden

**URHEBER:** Villa Schöpflin GmbH

Die Zwillinge Max und Mina sind in der fünften Klasse und wünschen sich ein Smartphone. Allerdings möchten ihre Eltern, dass sie sich zuerst mit den Vor- und Nachteilen der Digitalen Medien auseinandersetzen. In interaktiven Übungen erarbeitet die Klasse den richtigen Umgang mit persönlichen Daten, stellt Regeln für den respektvollen Umgang miteinander im Internet auf und lernt, ab wann die Mediennutzung problematisch werden kann. Damit die Mediennutzung in einem gesunden Maß bleibt, spricht die Klasse über Alternativen zur Mediennutzung in der Freizeit.



**KURS:** Medienworkshop

**ZIELGRUPPE:** individuell vereinbar

**DAUER:** 3 bis 4 Schulstunden

Die Schülerinnen und Schüler erhalten einen umfassenden Einblick in die Welt der Medien: Was sind Medien? Was sind digitale Medien? Im Anschluss daran wird der Bereich Datenspuren im Netz behandelt. Hier sollen die Schülerinnen und Schüler u.a. hinsichtlich Datenschutz, posten von sensiblen Inhalten und Privatsphäreinstellungen sensibilisiert werden. Ergänzend dazu wird im Rahmen des Workshops auch die Thematik Cybermobbing aufgegriffen.

Am Ende der Einheit erarbeitet die Klasse Regeln für einen respektvollen Umgang in Chatgruppen.

Der Workshop kann bei Bedarf und Rücksprache auch an die entsprechende Klasse oder Altersstufe angepasst werden.

# Cannabis

**KURS:** Cannabis – quo vadis?

**ZIELGRUPPE:** ab 8. Klasse

**DAUER:** 3 Schulstunden

**URHEBER:** Villa Schöpflin GmbH

„Cannabis – quo vadis?“ ist ein interaktiver Workshop, welcher den Teilnehmenden fachlich fundierte und sachliche Informationen zum Thema Cannabis vermittelt.

Bestehende Mythen wie z. B. „Kiffen ist gesünder als Rauchen“ und andere Fehlinformationen werden korrigiert. Zudem werden die Teilnehmenden des Workshops unter anderem über mögliche Auswirkungen auf den Straßenverkehr aufgeklärt. Während des Workshops setzen sich die Jugendlichen auch mit ihrer eigenen Biografie auseinander, indem sie mögliche Auswirkungen des Cannabiskonsums mit Lebensentwürfen fiktiver Personen in Zusammenhang stellen. Auch Situationen zu Hause und in der Schule werden durchgespielt und diskutiert.





**KURS:** Shisha Mitmach-Station „Wenn’s nach Obst schmecken soll - dann iss einen Apfel!“

**ZIELGRUPPE:** ab 8. Klasse

**DAUER:** bis zu 2 Schulstunden

**URHEBER:** Fachstelle für Suchtprävention  
Berlin gGmbH

Shishas werden, ähnlich wie E-Zigaretten oft als die gesunde Alternative zum herkömmlichen Rauchen gesehen.

Die Mitmach-Station fördert bei Jugendlichen die kritische Auseinandersetzung mit dem Thema Shisha-Konsum und sensibilisiert für die Risiken. Mit Modulen wie „Alles cool? Vor- und Nachteile des Shisha-Rauchens“ oder „Shisha – alles andere als harmlos – Das ultimative Quiz“ werden Mythen rund ums Thema Shisha „entzaubert“ und Wissen vermittelt. Zum Abschluss werden mit dem Modul „So chille ich gerne... – Alternativen finden“ Möglichkeiten benannt, um ohne Shisha (mit Freund\*innen) zusammen zu sein.

*Info: Teile der Station können auch mit dem KlarSicht-Parcours kombiniert werden.*

# Essstörungen

**KURS:** Klang meines Körpers®: Essstörungen – kreativ vorbeugen und überwinden

**ZIELGRUPPE:** ab 8. Klasse

**DAUER:** 2 Zeitstunden

**URHEBER:** Verein “Werkstatt Lebenshunger e.V.”

Im Rahmen der Ausstellung können sich Schülerinnen und Schüler der 8. Jahrgangsstufe interaktiv und multimedial mit der Thematik Essstörungen auseinandersetzen und gemeinsam ins Gespräch kommen.

Darüber hinaus zeigt die Ausstellung kreative Wege zur Prävention und Überwindung von Essstörungen auf und sensibilisiert für wichtige Themen, die eng mit der Erkrankung verknüpft sind (Perfektion, Stress, Einsamkeit, Schönheitsideal etc.).

*Bitte beachten: Da die Ausstellung von Seiten des ZPG Bayern gestellt wird, ist ein ausreichender zeitlicher Vorlauf notwendig. Um einen ausgeglichen Aufwand/ Nutzen zu erreichen sollten die Ausstellung idealerweise mehrere Klassen durchlaufen. Ein großer Raum muss an der Schule vorhanden sein.*





# Themenübergreifende Angebote

**KURS:** KlarSicht Koffer

**ZIELGRUPPE:** ab 8. Klasse

**DAUER:** ca. 1,5 Stunden

**URHEBER:** BZgA

Die Teilnehmenden durchlaufen den Parcours an mehreren Stationen, welche sich vorrangig mit den Themen Alkohol und Tabak beschäftigen. Info-Tafeln und Materialien der BZgA bieten zusätzliche Informationen: knappe Fakten zu Alkohol, Tabak und deren Auswirkungen, Hintergrundwissen und Tipps zum „Aussteigen“.

Interaktive Methoden ermöglichen es auch Teilnehmenden mit unterschiedlichem Wissens- und Entwicklungsstand, von diesem Angebot zu profitieren. Somit kann der Parcours jederzeit an verschiedene Alters- und Teilnehmergruppen angepasst werden.

*Info: Teile der Shisha Mitmach-Station können auch mit dem KlarSicht-Parcours kombiniert werden.*

**KlarSicht**  
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol

# Themenübergreifende Angebote

**KURS:** Jugendschutz Parcours „Stop & Go“

**ZIELGRUPPE:** ab 8. Klasse

**DAUER:** ca. 30 min pro Themenbereich

**URHEBER:** Bundesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz

Der Parcours ist in vier Themenbereiche untergliedert: Jugendschutzgesetz, Medien, Sucht, Konsum. Hauptziel des Parcours ist es für Themen, die in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen eine Rolle spielen zu sensibilisieren. Die Stationsarbeit lebt vom Gespräch miteinander auf Augenhöhe. Gemeinsam in der Gruppe sollen Jugendliche eine Meinung formulieren und eine Haltung einnehmen. Das Angebot möchte Orientierung vermitteln und eine Hilfestellung zur Alltags- und Problembewältigung geben.

Bei Bedarf und Interesse ist die Durchführung auch im Rahmen eines Projekttagess möglich. Es können jedoch auch nur Teile des Parcours umgesetzt werden.



stop  
& go

# Themenübergreifende Angebote

**KURS:** 1000 Schätze

**ZIELGRUPPE:** 1. Klasse mit dazugehöriger Lehrkraft

**DAUER:** 3 bis 4 Workshops à ca. 3 Stunden (Lehrkraft), 10 Unterrichtsmodule (Klasse)

**URHEBER:** Cooptima – Prävention und Gesundheitskommunikation

„1000 Schätze“ ist ein Programm zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern der 1. Klasse. Es stellt die Ressourcen und Stärken der Kinder in den Fokus und fördert neben Lebenskompetenzen auch Bewegung und Achtsamkeit. Dabei wird die Diversität von Kindern und Familien systematisch berücksichtigt. Neben Unterrichtsmodulen für die Schülerinnen und Schüler beinhaltet das Programm außerdem Einheiten für Eltern, Lehrkräfte und die Schule als System, was die Nachhaltigkeit des Programms erhöht.

Die Mitarbeiterinnen des Gesundheitsamtes führen die Schulen in das Programm ein, sind deren regionale Ansprechpersonen, führen die Workshops für die Lehrkräfte durch und begleiten fortlaufend die Programmumsetzung und -implementierung an den Schulen.



**1000  
Schätze**

Gesundheit und  
Suchtprävention  
in der Grundschule

# Themenübergreifende Angebote

**KURS:** Elternabende

**ZIELGRUPPE:** Eltern verschiedener Jahrgangsstufen

**DAUER:** individuell vereinbar

**URHEBER:** Gesundheitsamt Neustadt/Weiden

Der Konsum von legalen Substanzen, wie beispielsweise Alkohol, wird für die meisten Jugendlichen früher oder später interessant. Im Durchschnitt trinken Jugendliche in Deutschland mit 14,9 Jahren das erste Mal Alkohol. Die ersten Berührungspunkte mit alkoholischen Getränken gehen jedoch nicht immer harmlos aus. Oft sind den Jugendlichen die Risiken und Gefahren des Alkoholkonsums nicht bewusst.

In diesem Spannungsfeld stehen Eltern nun vor einer schwierigen Erziehungsaufgabe. Doch können Eltern überhaupt verhindern, dass ihr Kind mit legalen oder vielleicht sogar illegalen Substanzen in Kontakt kommt? Haben Sie noch Einfluss, wenn ihr Kind in der Pubertät ist? Warum ist gerade die Jugendzeit eine so wichtige Zeit?

Diesen Fragen möchten wir gemeinsam mit den betreffenden Eltern im Rahmen des Elternabends auf den Grund gehen.

# Einzel- und Gruppenangebote

**KURS:** Einzelberatungen „It's never too late. Ein Beratungsangebot , das dich weiterbringt!“

**ZIELGRUPPE:** Junge Menschen von 14 bis 25 Jahren

**DAUER:** 3 Termine à 45 min

**URHEBER:** Projekt FreD (Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL)) / Gesundheitsamt Weiden-Neustadt

Jugendliche, die wegen des Besitzes illegaler Drogen oder hinsichtlich Alkohol aufgefallen sind, können das Beratungsangebot, welches sich über drei Termine à 45 min erstreckt, in Anspruch nehmen.

Im Rahmen der Gespräche werden sowohl Risiken hinsichtlich körperlicher oder psychischer Gesundheit aber auch persönliche Faktoren des Konsums besprochen: Welche Auswirkungen hat der Konsum (Schule, Familie, Gericht)? Kann ich davon abhängig werden? Wie gehe ich mit meinem Konsum um?

Die Gespräche unterliegen der Schweigepflicht und sind kostenlos. Sofern die Termine gerichtlich oder polizeilich angeordnet werden, erfolgt die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung.





# Einzel- und Gruppenangebote

**KURS:** FreD – Frühintervention bei erstauffälligen Drogenkonsumenten

**ZIELGRUPPE:** Junge Menschen von 14 bis 21 Jahren

**DAUER:** 4 Termine à 2,5 Stunden

**URHEBER:** Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL)

FreD ist ein Ansatz der Kurz- und Frühintervention. Gedacht ist das Angebot für junge Menschen, die möglicherweise am Beginn einer manifesten Suchtproblematik stehen. In dem Moment, in dem sie das erste Mal wegen ihres Substanzkonsums auffallen, bietet FreD eine Reflexionsmöglichkeit. Teilnehmende Jugendliche haben zwei Vorteile durch FreD: Sie erhalten die Möglichkeit, ihren Rauschmittelkonsum zu reflektieren und zu reduzieren. Und sie vermeiden möglicherweise schlimmere Folgen ihres riskanten Konsums.


Die Vermittlung in die Kurse können entweder von Seiten der Justiz (Staatsanwaltschaft, Polizei, Jugendgerichtshilfe) oder auch beispielsweise durch Schulen, Eltern oder Arbeitgeber erfolgen.

Nach dem Kurs erhält der Jugendliche eine Teilnahmebescheinigung. Ob diese an die Einrichtung, die den Kontakt zu FreD hergestellt hat, weitergereicht wird, wird fallweise entschieden.

FRÜHINTERVENTION



BEI ERSTAUFFÄLLIGEN  
DROGENKONSUMENTEN

 [www.lwl-ks.de](http://www.lwl-ks.de) · [www.lwl-fred.de](http://www.lwl-fred.de)

# Sexuell übertragbare Krankheiten

**KURS:** Präventions-Parcours „Let’s talk about sex!“

**ZIELGRUPPE:** ab 8. Klasse

**DAUER:** bis zu 2 Schulstunden

**URHEBER:** BzGA / Gesundheitsamt Weiden-Neustadt

Unter dem Slogan „Let’s talk about sex – Bescheid wissen schützt“ widmet sich dieser Parcours den Themen sexuell übertragbare Infektionen, HIV/AIDS, Safer Sex, Verhütungsmittel und sexuelle Vielfalt. In fünf interaktiven Stationen werden Symptome, Anzeichen und mögliche Übertragungswege von sexuell übertragbaren Infektionen besprochen. Auch der Schutz vor derartigen Krankheitserregern wird ausführlich erarbeitet.

Das Thema sexuelle Vielfalt wird gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern diskutiert und sich mit verbreiteten Begriffen auseinandergesetzt.



## Ansprechpartner


Bei Fragen zu den einzelnen Angeboten und Workshops können Sie sich gerne an unser Team aus Sozialpädagogen wenden.

Bei Bedarf können wir dann auch für Ihre Zielgruppe individuelle Absprachen treffen.

Für viele unserer Projekte bieten wir zudem Multiplikatoren-Schulungen an. Geschulte Fachkräfte haben so die Möglichkeit die jeweiligen Workshops eigenverantwortlich umzusetzen.


### Wir freuen uns von Ihnen zu hören!


#### **Theresa Lober**

 09602 79 61 70


 TLober@neustadt.de

#### **Franziska Reiger**

 09602 79 61 75


 FReiger@neustadt.de


#### **Anja Sauer**

 09602/ 79 61 80

 ASauer2@neustadt.de

#### **Lisa Loreth**

 09602 79 61 50

 ELoreth@neustadt.de



Landkreis  
Neustadt  
an der Waldnaab

Gesundheitsamt  
für den Landkreis Neustadt an der Waldnaab  
und die Stadt Weiden in der Oberpfalz

Maistraße 7-9 · 92637 Weiden  
[prävention@neustadt.de](mailto:prävention@neustadt.de) · 09602 79 6010  
[www.gesundheitsamt.neustadt.de](http://www.gesundheitsamt.neustadt.de)