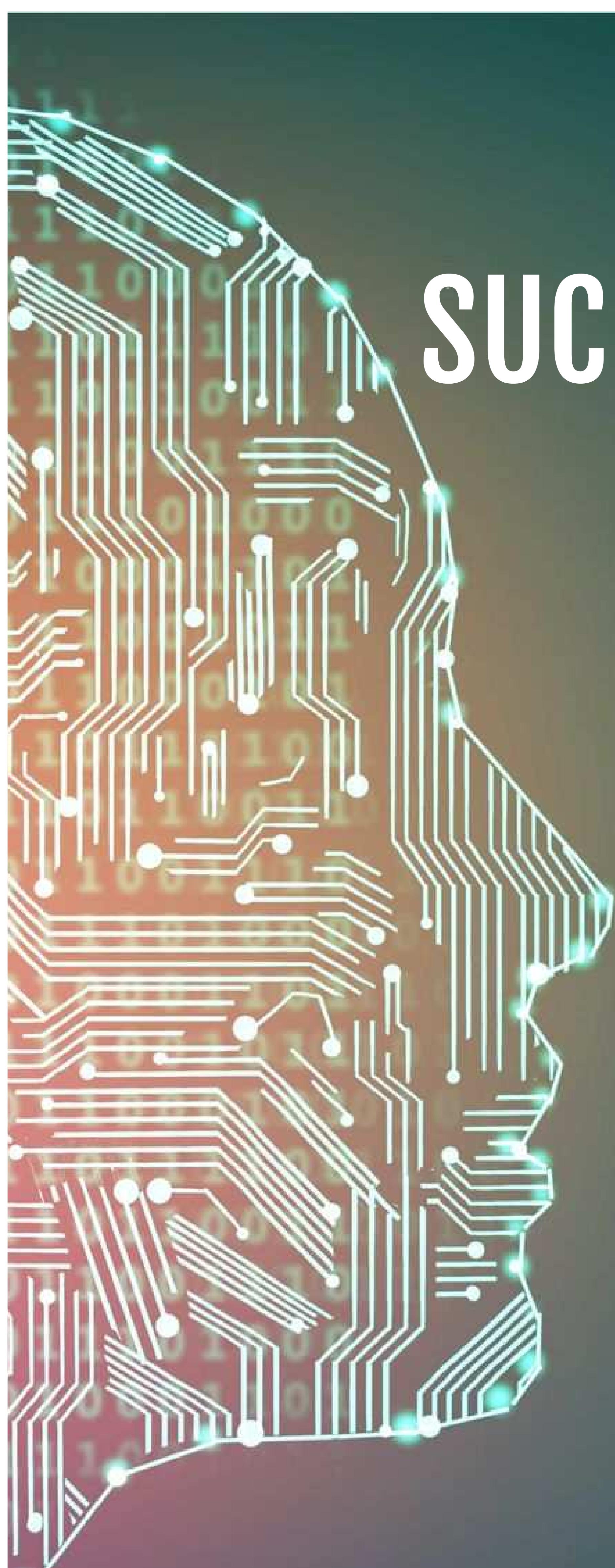


Sascha Heilig
SPIELFREI. WERDEN
& BLEIBEN

SUCHTPRÄVENTION AN SCHULEN



Ein Workshop **FÜR** und **MIT**
Schüler*innen

SUCHTPRÄVENTION AN SCHULEN

Ein Workshop **FÜR** und **MIT**
Schüler*innen

Sascha Heilig
SPIELFREI. WERDEN
& BLEIBEN

In Deutschland...

... sind jedes Jahr mindestens 17,8 Millionen Menschen von einer psychischen Erkrankung betroffen – das entspricht etwa 27,8% der erwachsenen Bevölkerung. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen Störungen durch Alkohol oder Medikamentenkonsum.

Jährlich sterben in Deutschland mehr als 120.000 Menschen vorzeitig an den Folgen des Tabakkonsums. Mindestens 75.000 Menschen sterben an den Folgen des Alkoholkonsums und etwa 1500 Todesfälle werden anhand der Folgen des illegalen Drogenmissbrauchs gezählt.

Spekulationen über Dunkelziffern sind unmöglich. Und alle diese Zahlen und Fakten sind ausschließlich auf die stoffgebundenen Suchtformen bezogen. Die Auswirkungen der nicht-stoffgebundenen Suchtformen werden nicht berücksichtigt, da diese nicht nachvollziehbar sind.

Zahlen und Fakten, die zum Nachdenken anregen.

Und diese Zahlen sollten nicht nur die Erwachsenen zum Nachdenken anregen. Auch unsere Kinder und Jugendlichen sind potentiell gefährdet, mit der Sucht in Kontakt zu geraten.

Handys, Medien, Computer – alles Quellen, die zur Sucht führen könnten.

Nicht jeder wird gleich süchtig, dennoch sollte dennoch sollte jeder über die Gefahren einer Sucht aufgeklärt werden – denn jeden kann es betreffen.

Lassen Sie uns gemeinsam bei ihren Schüler*innen mit der Prävention beginnen!



INHALT

Warum Suchtprävention an Schulen?.....	5
Suchtformen	6
Wer bin ich?	7
Unser Ansatz der Prävention	9
Zentrale Ziele unserer Suchtprävention	10
Warum ich?	11
Arbeitsbogen	12
Prävention für Angehörige	14
Kontaktdaten	15

WARUM SUCHTPRÄVENTION AN SCHULEN?

Suchtprävention kann nicht früh genug beginnen.



In einer Zeit der Digitalisierung sind Präventionsmaßnahmen wichtiger als je zuvor. Aus der deutschen Suchthilfestatistik ist klar zu entnehmen, dass gerade die nicht-stoffgebundenen Suchtformen, darunter zählen unter anderem auch Handys, die Medien und das Internet, aber auch die stoffgebundenen Suchtformen drastisch zunehmen und auch zukünftig ansteigen werden. Das Durchschnittsalter der Nutzer auf den Social Media Plattformen wird immer jünger. Die tägliche Internetnutzung wird mittlerweile als völlig normal bewertet und ist nicht mehr wegzudenken. Doch auch dort besteht die Gefahr einer Sucht zu verfallen. Spätestens mit Eintritt der Pubertät steigt zudem die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche die ersten Berührungspunkte mit Alkohol, Zigaretten oder Drogen haben.

ALLE SUCHTFORMEN IM ÜBERBLICK

Suchtformen

Stoffgebunden

Legale Drogen

unter anderem:

Nikotin
Alkohol
Medikamente

Illegale Drogen

unter anderem:

Heroin Kokain
Amphetamine
Cannabis

Stoffungebunden



unter anderem:

Glücksspiel
Essstörungen
Internet- und
Computerabhängigkeit
Allgemeine Mediensucht
Sportsucht
Arbeitssucht

Suchtformen

**Natürlich bestehen Unterschiede in den jeweiligen Suchtformen – aber:
Sucht ist Sucht und muss behandelt und erklärt werden.**

WER BIN ICH?

Mein Name ist Sascha Heilig und ich bin seit meinem frühen Erwachsenenalter spielsüchtig. Es hat mich einige Jahre und viel Geld gekostet, um mir dies selbst einzustehen. Heute kann ich gut darüber sprechen und habe meine Schwäche zu meiner Stärke gemacht.



Nach vielen Höhen und Tiefen, nach vielen Gewinnen und großen Verlusten möchte ich anderen helfen mit der Spielsucht eines Angehörigen besser umgehen zu können und möchte außerdem für Aufklärung sorgen. Meine Geschichte beginnt mit einer einzelnen Zweieuromünze und einer langen Arbeitsnacht. Die Neugier, wie es wohl ist eine Münze in diesen buntblinkenden Automaten zu werfen, ebnet meinen langen, wohl niemals endende Weg mit der Spielsucht. Gewohnheit ersetze schnell die Neugier und das Spielen fand in meinem Leben einen festen Platz, wodurch vieles auf der Strecke blieb.

Mein Leben drehte sich nur noch um das Geld und um das Spielen. Um an Geld zu gelangen, damit ich wieder am Automaten Platznehmen konnte, nahm ich kriminelles Handeln in Kauf. Lügen, betrügen und schauspielern gehörten zu meinem Alltag. Lügen, Frust, Depressionen und Kriminalität schleichen sich durch die Spielsucht in mein Leben und bringen einige negative Folgen mit sich. Der Verlust meiner Ausbildungsstelle, ein zerbrochener Alltag, verlorene Freundschaften und Beziehungen und enttäuschte Familienmitglieder, Kontaktabbruch mit meinen Eltern hinterlassen Spuren in meinem Leben.

Doch mit Hilfe habe ich gelernt mit meiner Spielsucht spielfrei leben zu können. Zwei stationäre und eine dauerhafte ambulante Therapie und meine Willensstärke haben mir ein geregeltes Leben verschafft.

Ein fester Job, meine Selbstständigkeit und mein Hobby als DJ prägen heute meinen Alltag. Es ist mir sehr wichtig, dass die Krankheit „Spielsucht“ in der Gesellschaft anerkannt und die Risiken des Glücksspiels mehr verbreitet und thematisiert werden. Mittlerweile habe ich eigenständig eine Angehörigenhilfe auf die Beine gestellt und möchte meine negativen, aber auch positiven Erfahrungen, sowie meine Erfolge und Rückschläge dafür nutzen, um anderen beistehen und weiterhelfen zu können.

Das kann ich bieten

Die Präventionsarbeit an Schulen liegt mir sehr am Herzen. Mein Leben mit der Spielsucht begann im sehr frühen Erwachsenenalter. Im Nachhinein denke ich oft darüber nach, wie sich mein Leben entwickelt hätte, wenn mir im Vorfeld jemand die Gefahren des Glücksspiels näher gelegt hätte.



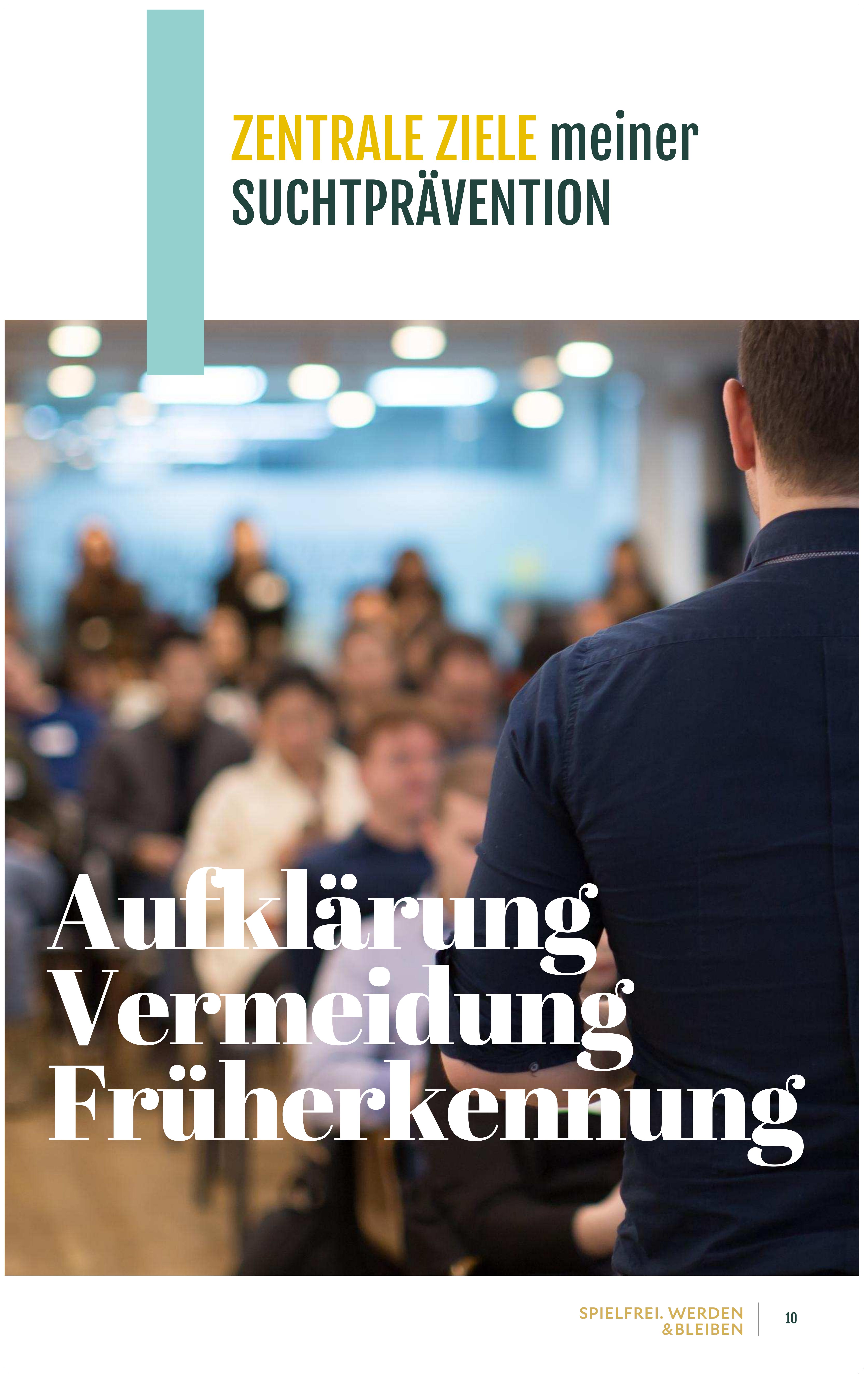
Jugendliche Neugier, Unerfahrenheit und Leichtsinn brachten mich dem Spielen näher. Verzweiflung, Angst und Unberechenbarkeit folgten dem nur wenige Zeit später. Keiner redet über die Gefahren, über die Verluste und über die Herausforderungen, die einem die Sucht bereiten kann. Die einen bezeichnen mich als abschreckendes Beispiel, die anderen als mutigen Helden, der mit eigenen Taten andere vor dem Schlimmsten bewahren möchte. Ich sehe mich selbst als eine Mischung aus beiden.

MEINE VERGANGENHEIT HAT MICH GEPRÄGT UND ZU DEM GEMACHT, WER ICH HEUTE BIN:

Ein spielsüchtiger, mit beiden Beinen im Leben stehender Erwachsener, der anderen mit seiner Geschichte und Erfahrungen die Augen vor den Gefahren der Sucht öffnen möchte.

Und hier ist es mir sehr wichtig, bei den jüngsten unserer Gesellschaft zu starten, um jedem einzelnen ein gutes, behütetes Erwachsenenleben zu bescheren. Denn aus dem Teufelskreis "Sucht" wieder herauszufinden, bevor das Leben überhaupt erst richtig beginnt, ist ein schwerer, steiniger Weg.

ZENTRALE ZIELE meiner SUCHTPRÄVENTION



Aufklärung
Vermeidung
Früherkennung

WARUMICH?

"Ich habe insgesamt mehr als 300.000 € verspielt."

Die Schüler*innen werden im Workshop permanent mit eingebunden.

Es werden ihnen Impulse geliefert, welche zum Nachdenken anregen sollen.

Wie viel Zeit verbringe ich eigentlich täglich am Handy?

Wie würde es mir ergehen, wenn ich mein Handy mal für einen Tag auslassen müsste?

Auf was kann ich im Alltag gar nicht mehr verzichten?

Die Jugendlichen werden dazu aufgefordert das eigene Verhalten zu überdenken.

Es wird jedoch auch deutlich gemacht, dass "Sucht" zwar ein schleichender Prozess ist, jedoch nicht jedes Verhalten automatisch in Sucht übergeht.

Es geht bei meinem Workshop in erster Linie darum, dass die Schüler*innen für das eigene Verhalten rund um die Medien, das Handy, den Computer und das Gaming, aber auch ihr Essverhalten und das psychische Wohlergehen sensibilisiert werden und ihnen die Gefahren und die Anzeichen einer Sucht erläutert werden. Die Vorgehensweise ist hier kein Vortrag, sondern ein Workshop, bei dem die Schüler*innen zum Mitmachen animiert werden.

Mein Hauptziel ist es, dass jeder einzelne etwas aus dem Workshop mitnimmt und im Anschluss über das Gesagte nachdenkt.



„Kann denn Gaming stressig sein? – Stress und Sucht in virtuellen Welten“

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Arbeitsauftrag:

Finde jemanden, dessen Namen du in das Feld einfügen kannst.

Achtung! Jeder Name darf auf deinem Blatt nur einmal auftauchen!

Finde jemanden, der/die...

1... KEINE Spielekonsole zuhause hat, weil er/sie keine haben möchte.

Name: _____

2... mehrmals die Woche am PC/Handy/der Konsole spielt.

Name: _____

3... schon einmal Streit mit seinen/ihren Eltern hatte, weil er/sie zu viel Zeit am PC/Handy/der Spielekonsole verbracht hat.

Name: _____

4... noch NIE länger als zwei Stunden gezockt hat.

Name: _____

5... dir die Titelmelodie eines Spiels vorsingen/vorsummen kann.

Name: _____

6... dir einen Grund nennen kann, warum Eltern das spielen verbieten wollen.

Grund: _____

7... dir eine Gefahr nennen kann, die durch das Spielen entstehen kann.

Gefahr: _____

Name: _____

8... sagt, dass er/sie zu viel Zeit am Handy/dem PC/der Konsole verbringt.

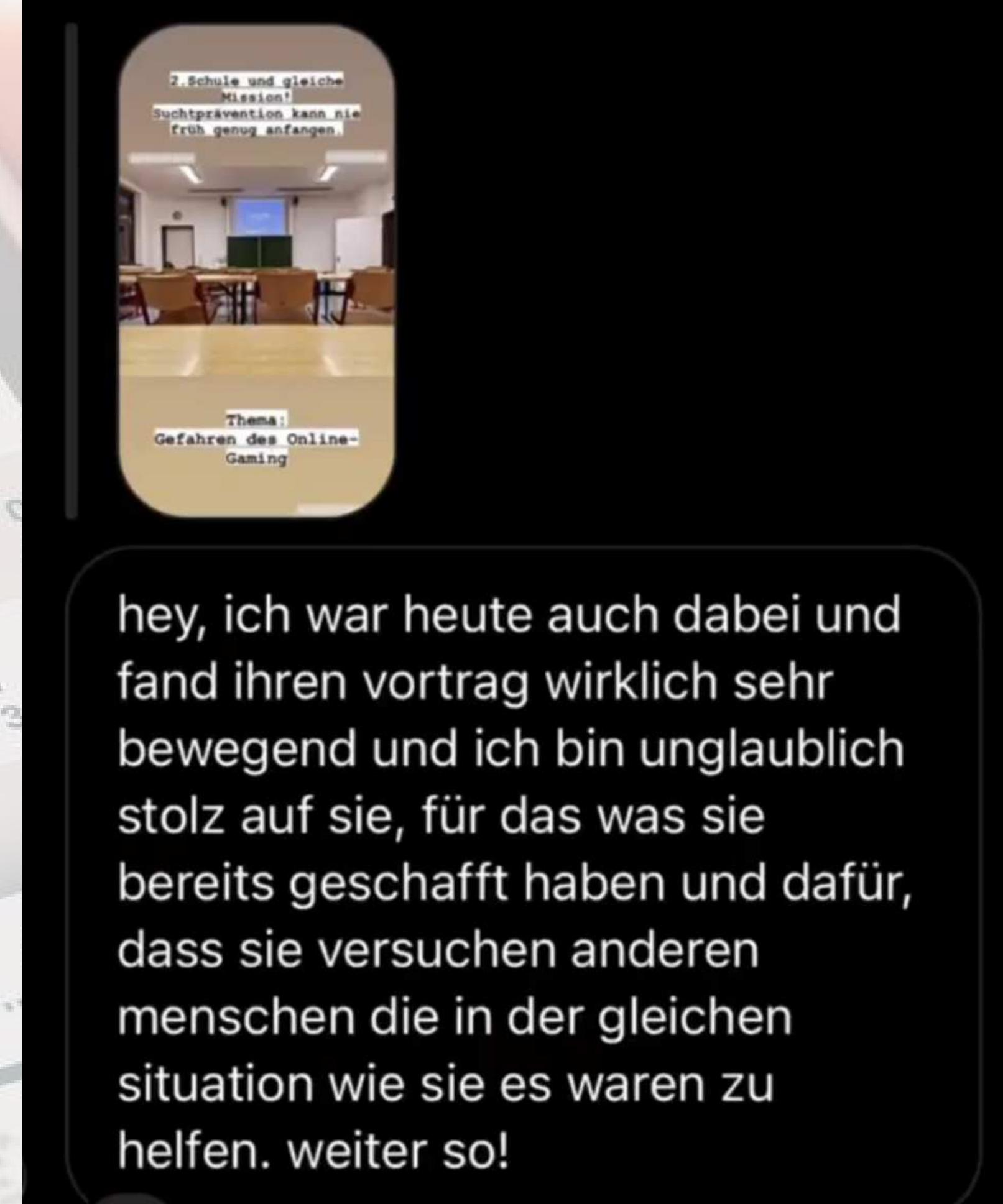
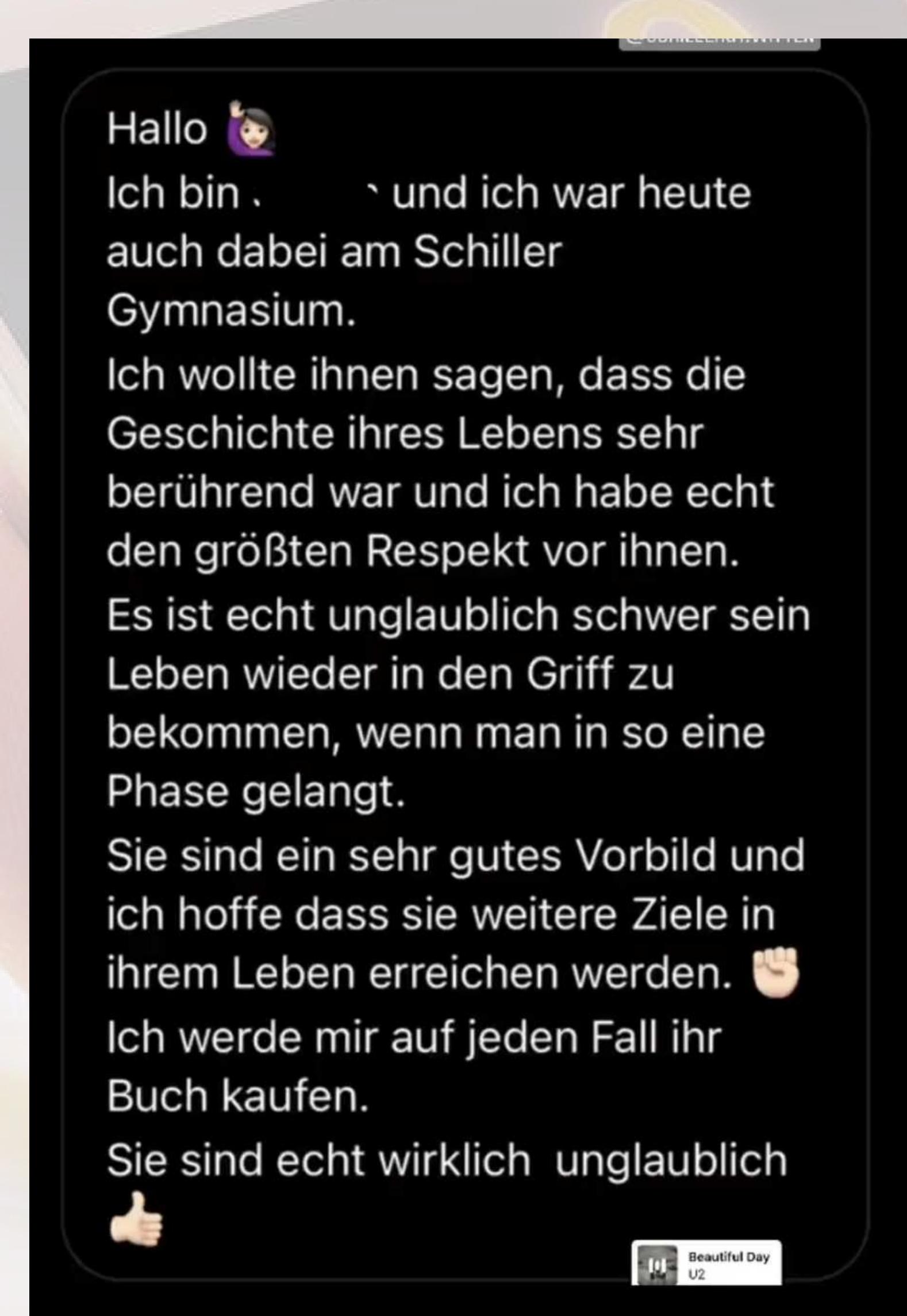
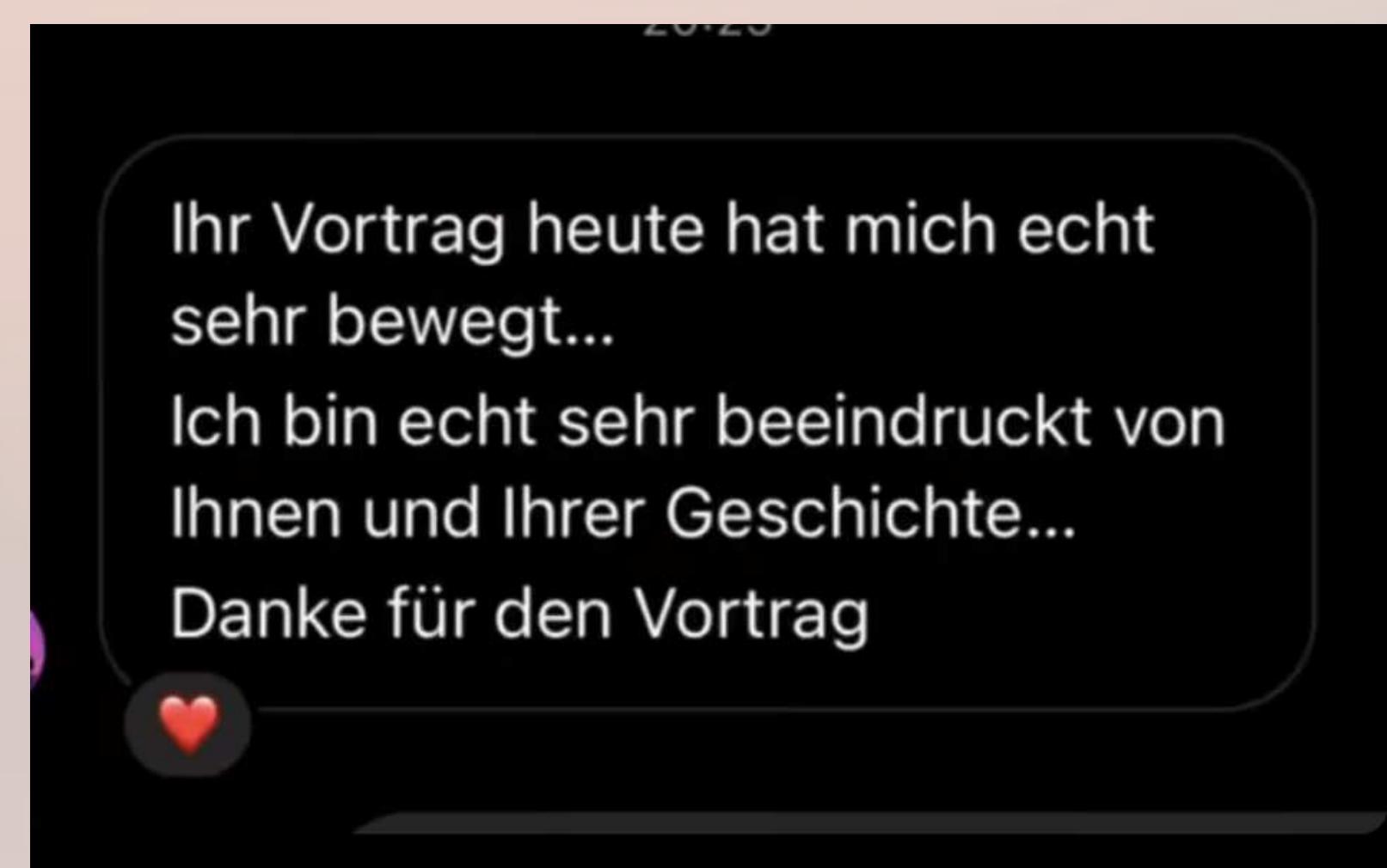
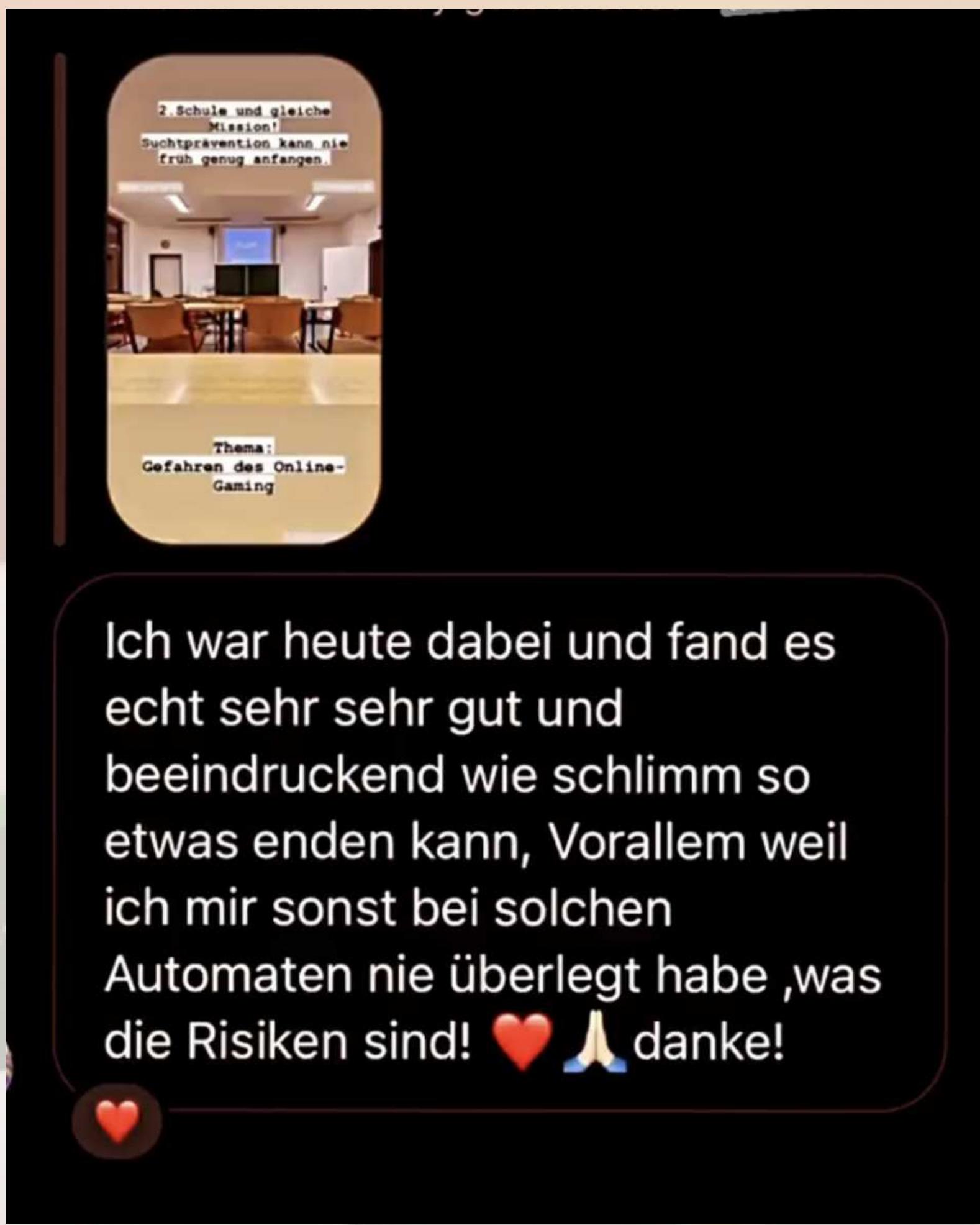
Name: _____

9... spielen/zocken langweilig findet und es NIE tut.

Name: _____

Bei welcher Frage war es am schwierigsten eine Antwort zu finden? Und warum?

STIMMEN BEGEISTERTER SCHÜLER:INNEN



Quelle: Instagram

PRÄVENTION FÜR ANGEHÖRIGE

Zusätzlich besteht auch die Möglichkeit, dass an ihrer Schule Vorträge meinerseits für Eltern und Lehrkräfte abgehalten werden.

Jugendliche sind ihren Eltern und Lehrkräften gegenüber oftmals verschlossen und sprechen nicht über das eigene Empfinden, das Wohlergehen und die eigenen Gefühle. Der Körper und die Hormone verändern sich, der Freundeskreis wird oftmals ein neuer, die berufliche Zukunft und die damit verbundenen Veränderungen rücken immer näher. Eine Situation, welche auch die Eltern oftmals überfordert. Eine Situation in der sich vieles verändert – da ist ein Suchtverhalten oftmals schwer zu erkennen.

Da es eine typische Suchtverhalten gibt es nicht. Bei jedem äußert sich die Sucht auf eine andere Art und Weise. Dennoch sind die Anzeichen oftmals ähnlich. Und hierum dreht sich der Vortrag, welcher auf die Eltern und Lehrkräfte abzielt Welcher auf die Eltern und Lehrkräfte abzielt:

Wie kann ich erkennen, ob mein Kind zum Suchtverhalten neigt?

Ab wann muss ich mir Sorgen machen?

Was kann ich tun?

Wie kann ich meinem Kind helfen?

Viele Fragen, die ich bereit zu beantworten bin!

Jeder Workshop wird individuell gestaltet, sodass verschiedene Themenschwerpunkte gesetzt werden können und die Zielgruppe genau am richtigen Punkt abgeholt werden kann. Gerne gehe ich mit Ihnen in eine genau Absprache, damit der Workshop auch zu ihren Schüler*innen passt!

Über eine Zusammenarbeit würde ich mich sehr freuen!

NEHMEN SIE JETZT KONTAKT MIT MIR AUF:

Telefon: 0160 - 94642705

E-Mail: sascha@spielfrei-werden.de

Webseite: www.sascha-heilig.com

Bekannt aus:



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

SWR >> **WDR** ¹

Bild.de

Sascha Heilig
SPIELFREI. WERDEN
& BLEIBEN

Sascha Heilig
SPIELFREI. WERDEN
&BLEIBEN

