



SUCHTPRÄVENTION MIT JUGENDLICHEN: HILFREICHE MEDIEN, MATERIALIEN UND INTERNETANGEBOTE

(Stand: 08.05.2018)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

QuaSiE

Qualifizierte Suchtprävention
in Einrichtungen der stationären Jugendhilfe

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Die Veröffentlichung darf nur für nicht kommerzielle Zwecke kopiert und verbreitet werden, unter der Bedingung, dass die Quelle angegeben wird. Die Herausgeber bitten die Nutzerinnen und Nutzer der Dokumentation, sie über jede (auch auszugsweise) Verbreitung/Veröffentlichung zu informieren.

Herausgeber: Landschaftsverband Westfalen-Lippe
LWL-Koordinationsstelle Sucht
Schwelingstraße 11, 48145 Münster
www.lwl-ks.de
kswl@lwl.org

Autor/innen: Tanja Schmitz-Remberg, Luisa Scholz

Bilder / Grafiken: Thorsten Arendt, Münster

Gestaltung: Landschaftsverband Westfalen-Lippe

1. Auflage

© Landschaftsverband Westfalen-Lippe

Münster, Mai 2018

HINWEIS FÜR DIE ZITIERUNG DER VERÖFFENTLICHUNG:

LANDSCHAFTSVERBAND WESTFALEN-LIPPE, LWL-KOORDINATIONSSTELLE SUCHT (HRSG.)(2018).

SUCHTPRÄVENTION MIT JUGENDLICHEN: HILFREICHE MEDIEN, MATERIALIEN UND INTERNETANGEBOTE.

STAND: 08.05.2018. MÜNSTER.

LWL-Koordinationsstelle Sucht

Tel.: +49 251 591-3267

Fax: +49 251 591-5484

E-Mail: kswl@lwl.org

ALKOHOL

Wissen

Informationen/ Infomaterialien

- **Alles im Griff?** Leitfaden für Jugendliche mit Alkoholkonsum
www.berlin-suchtprevention.de
- **BZgA:** Infomaterialien zu Alkoholprävention
<https://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/>
- **Drugcom (BZgA):** Informationen rund um das Thema Alkohol
www.drugcom.de
- **Feel ok:** Informationen rund um Alkohol(-konsum)
www.feelok.de
- **Kenn dein Limit (BZgA):** Informationen zu Alkohol, den Wirkungen und Nebenwirkungen, Tipps und Hilfen zur Konsumreduktion
www.kenn-dein-limit.de
- **Mindzone:** Informationen rund um das Thema Alkohol
www.mindzone.info/drogen/alkohol/
- **Null Alkohol, voll Power (BZgA):** Infomaterial rund um das Thema Alkohol für Jugendliche bis 16 Jahre
www.null-alkohol-voll-power.de

Wissenstests/ Interaktives Material

- **Feel ok:** Wissensquiz und Videoclips
www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/alkohol/alkohol.cfm
- **Keine Macht den Drogen:** Interaktives Drogenquiz
www.kmdd.de/quiz.htm
- **Kenn dein Limit (BZgA):** Wissenstest
www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-wissenstest
- **Null Alkohol, Voll Power:** Alkohol-Quiz, Kater-Gerüche-Test
www.null-alkohol-voll-power.de/machen/teste-dich/alkohol-quiz
- **Medienprojekt Wuppertal**
 - Alles ganz normal (co-abhängige Angehörige von Alkoholsüchtigen)
 - Liebe und Hass (Kinder von alkoholabhängigen Eltern)
 - Ich will mich einfach nur schlagen (problem. Alkoholkonsum & Gewalt bei Jugendlichen)
 - Good Bye Alltag (Alkoholkonsum)www.medienprojekt-wuppertal.de/katalog-medienpaedagogische-videoproduktionen-thema-drogen-sucht

- **WhatsAlk (ginko! Stiftung für Prävention):** Zur Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol für Schüler/innen ab 14 Jahren.
Kostenlose Smartphone-App (Android), Browser-Version oder Facebook-App
www.ginko-stiftung.de/ssl/whatsalk/

Selbsttests

- **Drugcom:** Check your drinking
www.drugcom.de/?id=drinkcheck&sid=1
- **Feel ok:** Alkohol-Check-Test
www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/alkohol-check/alkohol-check.cfm
- **Kenn dein Limit:** Alkohol-Selbsttests – auch extra für Schwangere
<https://www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test#>

Entwöhnungsprogramm/-hilfen

- **Konsumtagebuch**
z.B. auf www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/trinktagebuch
- **Change your Drinking:** 14-Tage Programm zur Reduzierung/Beendigung des Alkoholkonsums
www.drugcom.de/?id=changeyourdrinking4

TABAK/NIKOTIN

Wissen

Informationen/ Infomaterialien

- **Alles im Griff?** Leitfaden für Jugendliche mit Alkoholkonsum
www.berlin-suchtpraevention.de
- **Bist du ein Shi-Sha-Schlaumeier:** FAQs rund um Shishas
www.ift-nord.de/machdentest
- **BZgA:** Infomaterialien zur Förderung des Nichtrauchens für Jugendliche
www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchens/jugendliche

- **Drugcom (BZgA):** Informationen über Nikotin/Tabak im Drogenlexikon
www.drugcom.de
- **Feel ok:** Informationen rund ums Rauchen
www.feelok.de
- **Mindzone:** Informationen rund um Nikotin/Tabak
www.mindzone.info/drogen/nikotin
- **Rauchfrei (BZgA):** Informationen rund ums Rauchen
www.rauch-frei.info

Wissenstest/ Interaktives Material

- **Bist du ein Shi-Sha-Schlaumeier?:** Shisha-Quiz
www.ift-nord.de/machdentest
- **Drugcom (BZgA):** Wissenstest
www.drugcom.de/wissenstests/nikotin
- **Feel ok:** Quiz, Body Map – Folgen des Rauchens, Games
www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/fuer_raucherinnen/bist_du_von_zigaretten_abhaengig.cfm
- **Keine Macht den Drogen:** Interaktives Drogenquiz
<http://www.kmdd.de/quiz.htm>
- **Leben ohne Qualm:** Tabak-Quiz, Spiele rund um das Thema Nikotin
www.loq.de/kids/activities.aspx
- **Medienprojekt Wuppertal**
 - Qualm (Rauchen/ Nikotin)
www.medienprojekt-wuppertal.de/katalog-medienpaedagogische-videoproduktionen-thema-drogen-sucht
- **Tabak-Talk (LoQ):** Zum Austausch über Thema Rauchen für Jugendliche ab 12 Jahren – egal ob Raucher/in oder nicht.
Kostenlose Smartphone-App (Android), Browser-Version oder Facebook-App
www.loq.de/tabaktalk/

Selbsttests

- **Feel ok**
www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/feuer_raucherinnen/bist_du_von_zigaretten_abhaengig.cfm
- **Rauchfrei (BZgA)**
www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/machen-sie-den-test

Entwöhnungsprogramm/-hilfen

- **Feel ok:** Rauchstopp-Programm
www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/rauchfrei_wer_den/dein_erster_schritt/mit_dem_rauchen_aufhoeren_so_gehts.cfm
- **Rauchfrei (BZgA):**
www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm

CANNABIS

Wissen

Informationen/ Infomaterialien

- **Alles im Griff?** Leitfaden für jugendliche Cannabiskonsumenten
www.berlin-suchtpraevention.de
- **Drugcom (BZgA):** Informationen rund um das Thema Cannabis
www.drugcom.de
- **Feel ok:** Kurzinformationen über Cannabis
www.feelok.de
- **Mindzone:** Informationen rund um Cannabis
www.mindzone.info/drogen/cannabis
- **Stark statt breit:** Präventionsprogramm Cannabis mit Informationen für Fachkräfte und Jugendliche
www.stark-statt-breit.de

Wissenstest/ Interaktives Material

- **Feel ok:** Leiterspiel (Wissenstest)
www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/cannabis/start/leiterspiel/leiterspiel.cfm
- **Drugcom (BZgA):** Was weißt du über Cannabis?
www.drugcom.de/wissenstests/cannabis
- **Keine Macht den Drogen:** Interaktives Drogenquiz
www.kmdd.de/quiz.htm
- **Medienprojekt Wuppertal:**
 - Die grüne Brille (Cannabiskonsum)
 - Partylaunen – Wenn Drogenkonsum außer Kontrolle gerät (Sucht und Therapie bei Cannabis und Partydrogenkonsum)www.medienprojekt-wuppertal.de/katalog-medienpaedagogische-videoproduktionen-thema-drogen-sucht

Selbsttest

- **Drugcom (BZgA):** Cannabis-Check
www.drugcom.de/selbsttests/cannabis-check-wie-riskant-ist-dein-cannabiskonsum-selbsttest-fuer-kiffer
- **Feel ok:** Cannabis-Check
www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/cannabis/start/cannabis-check/cannabis-check.cfm

Entwöhnungsprogramm/-hilfen

- **Quit the Shit:** 50-Tage Programm: Online-Informations- und Beratungsservice, Konsumtagebuch etc
www.quit-the-shit.net
- **„Realize it“:** 10-wöchiges Beratungsprogramm zur Konsumreduktion/-beendigung für Jugendliche Cannabiskonsument/innen
www.realize-it.org

SONSTIGE LEGALE/ILLEGALE DROGEN

Wissen

- **Drugcom (BZgA):** Informationen über legale und illegale Suchtmittel/Drogen, Drogenlexikon, Wissenstests und Selbsttests
www.drugcom.de
- **Drugs and brain (Jellinek.nl):** Visualisierung der Wirkungen von Drogen auf das Gehirn www.ginko-stiftung.de/drugsandbrain/default.aspx?M=1
- **Feel ok:** Zusätzliche Informationen zu den Themen Selbstvertrauen und Stress
www.feelok.de
- **Keine Macht den Drogen:** Informationen über legale und illegale Suchtmittel/Drogen
www.kmdd.de
- **Medienprojekt Wuppertal:** Filme zum Thema Drogen und Sucht
 - Crystalscherben (Konsum und Folgen von Crystal Meth)
 - Pillenlos (Medikamentenabhängigkeit)
 - Drei Tage Wach (Partykultur und Drogenkonsum)
 - Kein Knopf im Kopf (Cleanbleiben)
 - Bennys Weg (biographischer Film über erfolgreichen Drogenausstieg)
 - Partylaunen – Wenn Drogenkonsum außer Kontrolle gerät (Sucht und Therapie bei Cannabis und Partydrogenkonsum)
 - Zoey (Lebenswelt von Kindern in suchtbelasteten Familien)www.medienprojekt-wuppertal.de/katalog-medienpaedagogische-videoproduktionen-thema-drogen-sucht
- **Mindzone:** Informationen über legale und illegale Suchtmittel/Drogen (online, als pdf oder Bestellware)
www.mindzone.info
- **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS):** Informationen zu legalen und illegalen Drogen und angrenzenden Themengebieten (Schwangerschaft und Drogen u.a.). Auch in diversen Fremdsprachen erhältlich!
<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>
→ **Hinweis:** *Eher an Erwachsene gerichtet!*

APPS

- **WhatsOn (ginko! Stiftung für Prävention):** Zur Auseinandersetzung mit dem Thema Medienkonsum für Schüler/innen ab 12 Jahren.
Kostenlose Smartphone-App (Android), Browser-Version oder Facebook-App
www.ginko-stiftung.de/ssl/WhatsOn/