



SUCHTPRÄVENTION MIT JUGENDLICHEN: HILFREICHE MEDIEN, MATERIALIEN UND INTERNETANGEBOTE

(Stand: April 2019)

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, Linda Tefke

Bilder / Grafiken: Thorsten Arendt, Münster

Gestaltung: Landschaftsverband Westfalen-Lippe

2. Auflage

© Landschaftsverband Westfalen-Lippe

Münster, April 2019

HINWEIS FÜR DIE ZITIERUNG DER VERÖFFENTLICHUNG:

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

SUCHTPRÄVENTION MIT JUGENDLICHEN: HILFREICHE MEDIEN, MATERIALIEN UND INTERNETANGEBOTE.

STAND: 01.04.2019. MÜNSTER.

LWL-Koordinationsstelle Sucht

Tel.: +49 251 591-3267

Fax: +49 251 591-5484

E-Mail: kswl@lwl.org

Inhalt

1. ALKOHOL	4
Wissen	4
Selbsttests.....	5
Entwöhnungsprogramm/-hilfen	5
2. Tabak/Nikotin	6
Wissen	6
Selbsttests.....	7
Entwöhnungsprogramm/-hilfen	7
3. Cannabis	8
Wissen	8
Selbsttest	9
Entwöhnungsprogramm/-hilfen	9
4. Glücksspiel	10
Wissen	10
5. sonstige Legale/Illegale Drogen	11
Wissen	11
6. APPS	13
7. Broschüren für Angehörige	14
Wissen	14

ALKOHOL

WISSEN

Informationen/ Infomaterialien

- **Alles im Griff?** Leitfaden für Jugendliche mit Alkoholkonsum
www.berlin-suchtpraevention.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
- **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS):** Aktionswoche Alkohol
<https://www.dhs.de/projekte/aktionswoche-alkohol.html>,
<http://www.aktionswoche-alkohol.de/die-aktionswoche/>
Materialbestellung: http://www.aktionswoche-alkohol.de/fuer-veranstalter/materialien-bestellen/?no_cache=1

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/

- **Villa Schöpflin, Zentrum für Suchtprävention:** Tom und Lisa:

Präventionsworkshop zum Thema Alkohol für Schulklassen

<https://www.villa-schoepflin.de/tom-lisa.html>

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
- **Be smart don't start:** Wettbewerb für rauchfreie Schulklassen
<https://besmart.info/aktionen/kreativ/SH/>

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/feuer_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/ fuer_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

- **Rauchfrei jetzt!:** Rakete-Konzept Berlin

<http://www.rakete-konzept.de/>

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
- **Cannabis-MOVE,** Ansatz der Motivierenden Gesprächsführung
<https://www.ginko-stiftung.de/move/default.aspx>

GLÜCKSSPIEL

WISSEN

Informationen/ Infomaterialien

- **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS):** Broschüren für hilfeschende (auch Migrant*innen)
<https://www.dhs.de/informationsmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

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
- **Mudra, Alternative Jugend- und Drogenhilfe Nürnberg e.V.** <https://www.mudra-online.de/>
- **Suchtprävention Nürnberg:** Alkohol, Drogen, Tabletten // keine Flucht in die Sucht, Informationen zu legalen und illegalen Drogen https://www.nuernberg.de/imperia/md/suchtpraevention/dokumente/broschuer_alkohol_drogen_tabletten.pdf
- **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS):** Informationen zu legalen und illegalen Drogen und angrenzenden Themengebieten (Schwangerschaft und Drogen u.a.).

- **Sprachen u.a.:** deutsch, englisch, türkisch, arabisch, paschtu, farsi, bulgarisch, polnisch, rumänisch, russisch,...
- **Broschüren für Kinder und Jugendliche**
- **Broschüren in leichter Sprache**
- **Informationen und Hilfen für ältere Menschen**
- **Suchtprobleme am Arbeitsplatz**
<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

Wissenstest/ Interaktives Material

- **Trampolin:** Kinder aus suchtbelasteten Familien stärken
<http://www.projekt-trampolin.de/>

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/

- **BLU:PREVENT: Suchtprävention des Blauen Kreuzes in Deutschland**
blu:prevent umfasst alle Jugend- und Präventionsangebote des Blauen Kreuzes
Thema Sucht für unterschiedliche Alters- und Zielgruppen
<https://bluprevent.de/>
→ **Hinweis:** Für Kinder und Jugendliche sehr geeignet!
 - **BLU:APP** inklusive Online-Module für den Unterricht

BROSCHÜREN FÜR ANGEHÖRIGE

WISSEN

Informationen/ Infomaterialien

- **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS):** Ein Angebot für alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten
<https://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>
 - **Sprachen:** deutsch, englisch, russisch, türkisch