

## Seminar/Workshop (J)

### „Neue Freunde: Alkohol, Drogen & Co“

Identitätssuche könnte man die Zeit der Pubertät auch nennen. Die Suche nach dem eigenen Ich ist nicht selten ein schmerzhafter Lernprozess. Da sind Konflikte & Liebeskummer, die Eltern, die einen so gar nicht verstehen und natürlich das Ausprobieren von allem, was so toll erwachsen macht. Den Führerschein zu machen, zum Beispiel. Der erste Sex, schließlich muss man mitreden können. Der Alkohol, gehört zu jeder Party einfach dazu...

- Themen**
- 1 Alkohol**  
Ein „Mixery“ hier, ein „Kurzer“ da – gesundes Maß?,  
Selbstwahrnehmung & Selbstwert, Gruppendynamik,  
Trinkverhalten von heute bestimmt die Prognose von morgen  
  
⇒ in kleinen praktischen Übungen bestimmen wir den eigenen Selbstwert, testen unser Wissen über den Alkoholgehalt verschiedener Getränke und dessen Auswirkung und schauen durch die „Alkoholbrillen“, ob die Welt dann viel schöner ist
  - 2 Drogen**  
Kleine Drogenkunde – was wirkt wie wann und hat welche langfristigen Nebenwirkungen, „Ich traue mich!“ – eine falsche Definition von Mut, Selbstwert und Vertrauen, erste Alarmzeichen eines Drogenkonsums, Nur mal probiert..., Suchthilfen  
  
⇒ das Angebot an Drogen ist vielfältig, darum ist es umso wichtiger, möglichst viele zu kennen, ihre Wirkungen und Nebenwirkungen, ebenso, um die Gefahren zu wissen, die in den Sog der Drogen führen und vor allem um das Wundermittel, das Sucht verhindert: ein stabiler Selbstwert
  - 3 Soziale Netzwerke**  
„Ich habe 146 Freunde. Bin ich toll!“, Soziale Kompetenz & Co,  
„Er liebt mich...“, Cybermobbing, Für und Wider der sozialen Netzwerke – es gibt auch ein Für  
  
⇒ sie suggerieren Zugehörigkeit, Beliebtheit, Freunde... Bis zu einem gewissen Grad ist das so und es ist ok, doch wo beginnt die Gefahr, sich selbst zu verlieren, in eine soziale Scheinwelt einzutauchen und den Anschluss in der realen Welt zu verpassen – der Workshop geht der Frage nach

**Für Schülerinnen und Schüler** eine spannende Reise in eine andere Welt, ohne sich tatsächlich den Gefahren aussetzen zu müssen. Am Ende bleibt die Chance, sich bewusster dafür oder dagegen entscheiden zu können.

**Für Eltern** soll unser kleiner Kurs Wissen vermitteln, dass sicherer macht, Gefahren zu erkennen, aber auch gelassener, wenn das Kind zu Party geht...