

3. Mynd!Talk

Keine Macht dem Alkohol!

Präventiv gegen Suchtentstehung bei BerufsschülerInnen vorgehen







You!Mynd Präventionskonzept

Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen durch Förderung der folgenden 5 Kompetenzbereiche:









You!Mynd Präventionskonzept

Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen durch Förderung der folgenden 5 Kompetenzbereiche:



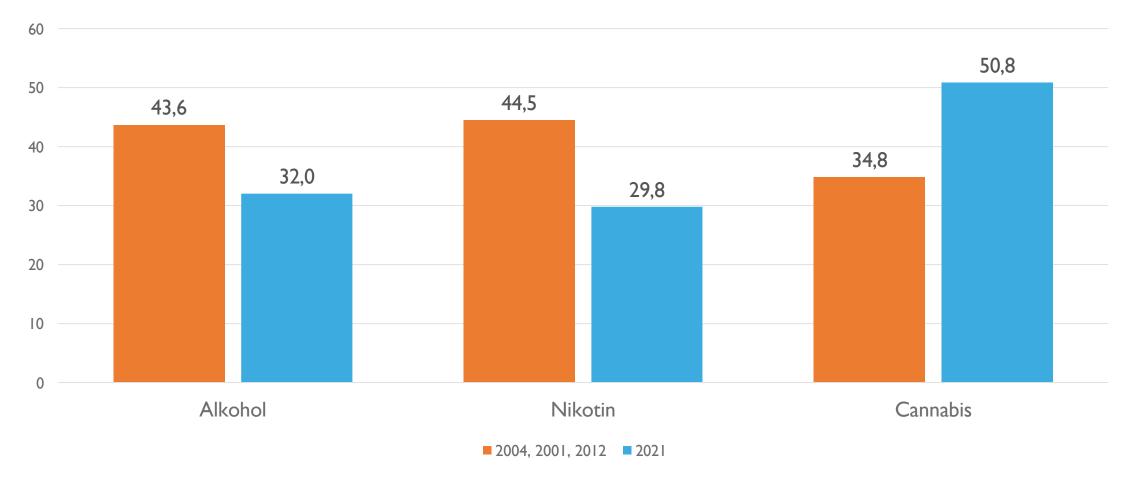


Sucht bzw. Abhängigkeit (laut WHO)

"ein seelischer, eventuell auch körperlicher Zustand, der dadurch charakterisiert ist, dass ein dringendes Verlangen oder unbezwingbares Bedürfnis besteht, sich die entsprechende Substanz fortgesetzt und periodisch zuzuführen"

Substanzkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland (BZgA, 2021)







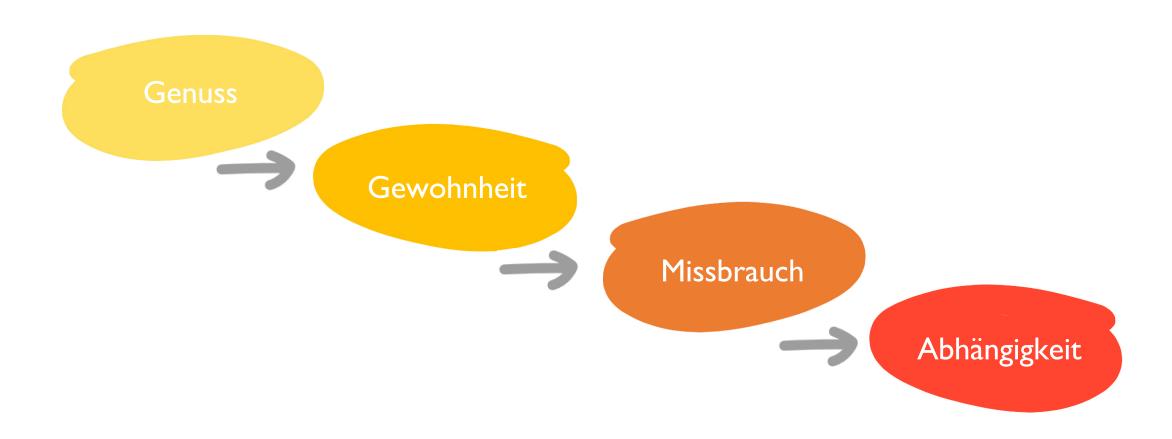
2. Interview mit Jens Lohrengel

Suchtberater in der Prävention

12.06.2023



Suchtkett









Folgen der Alkoholsucht

Körperliche Folgen, z.B.:

- Gleichgewichts- & Orientierungsprobleme
- Übelkeit
- Augenrötungen

Psychische Folgen, z.B.:

- GeringesSelbstvertrauen
- Angstneigung
- Gereiztheit oder Depressivität

Soziale Folgen, z.B.:

- Leistungsabfall
- Finanzielle Belastungen
- Konflikte & Isolation

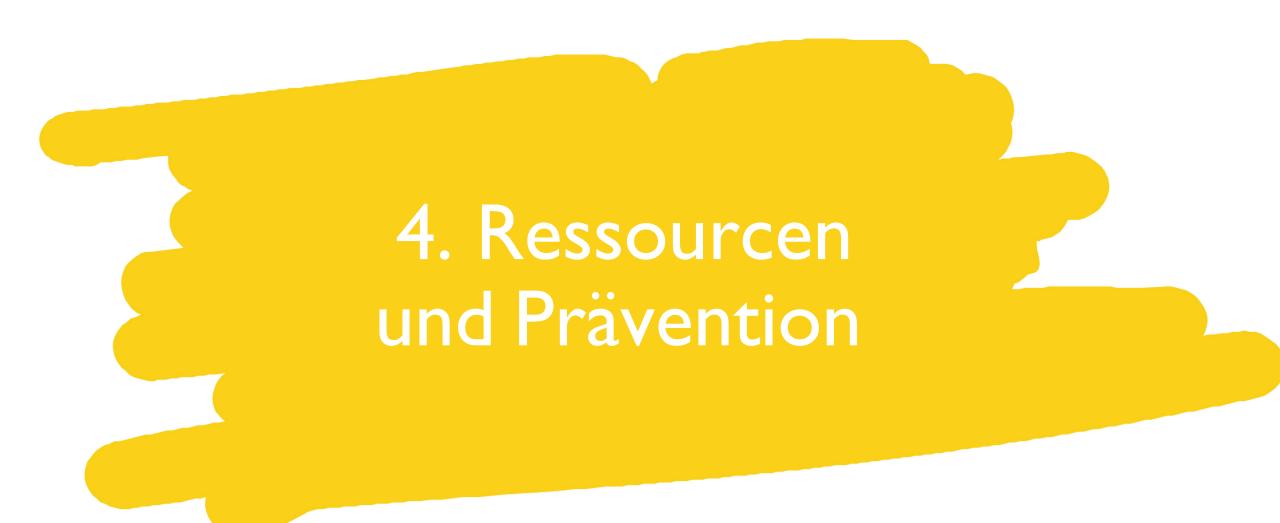


Wann spricht man von Sucht?

- Abstinenzunfähigkeit (nicht aufhören können)
- Vernachlässigung wichtiger Dinge im Leben
- Anhaltender Konsum trotz schädlicher Folgen
- Wenig oder keine Kontrolle über das eigene Konsumverhalten
- Toleranzentwicklung und kontinuierliche Dosissteigerung
- Entzugssymptome bei Nichtkonsumieren

Wenn 3 oder mehr dieser Kriterien erfüllt sind!







Keine Macht den Drogen!

Selbstbewusstsein

Strukturierter Tagesablauf



Selbstreflexionsfähigkeit

Aufklärung

im Beruf

zu Hause



in der Schule

Stabiles soziales Umfeld

Soziale Unterstützung

Institutionelle Anlaufstellen etc.







You!Mynd Angebote





mynd-check





"Wenn mir Drogen angeboten werden, sage ich konsequent "Nein"."

"Ich rauche regelmäßig (auch E-Zigaretten oder Marihuana)."

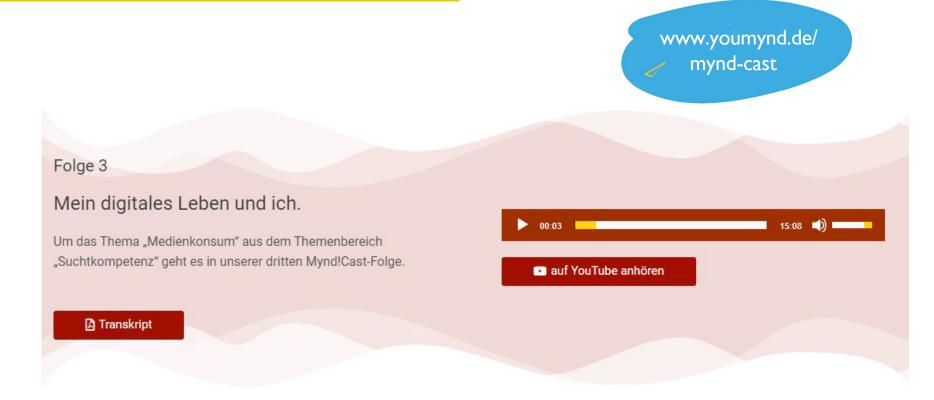
"Andere haben mich schon mal auf meinen Medienkonsum angesprochen und ihn kritisiert."

"Ich weiß genau, wo mein Limit ist."

"Alles in allem kann ich Verlockungen gut widerstehen.."









Mynd!Class

Das Seminar für mehr Selbstbewusstsein!

- 4 Module zu folgenden Themen:
 - Ich Wer ist das?
 - Selbst- und Fremdwahrnehmung
 - Soziale Vergleiche
 - Mein Stärketank









Gruppenaufgabe

Ihr erreicht nun einen großen Markt mit vielen verschiedenen Ständen. Eine Attraktion zieht Euch

besonders in ihren Bann: Ihr steht vor einem riesigen bunten Kaugummispender. Doch anstelle von Kaugummis kommen nur seltsame Fragen aus dem Automaten. Und davon gibt es genug für Euch alle!

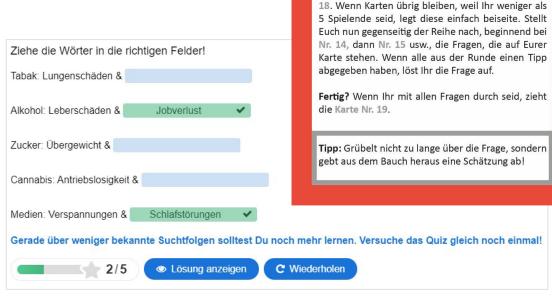
Aufgabe: Jede/r von Euch zieht aus dem grauen Sta-

pel verdeckt jeweils eine Karte der Nummern 14 -

Station 3: Markt der Versuchung

Station 3 - Markt der Versuchung

- Analoge Gruppenaufgabe: Schätz-Quiz
 - z.B.: "Wie viele Liter reinen Alkohols werden in Deutschland jährlich pro Kopf getrunken? Tipp: In einem Liter Wodka sind z. B. 40% (also 400 ml) reiner Alkohol enthalten.
- Smartphone-Challenge:
 - drag'n'drop: ,,Suchtfacts"





Mynd!Coach

Mynd!Coach - das Psychoedukations-Seminar (für Lehrende)

• Dauer: 4,5 h

- variables Format: analoges Seminar, Online-Seminar oder Online-Selbstlernprogramm
- 3 Module zu folgenden Themen:
 - I) Das ist You!Mynd
 - 2) Gesund bleiben im Lehrberuf
 - 3) Psychische Gesundheit von Berufsschüler/innen beobachten, wahrnehmen und unterstützen







12.06.2023



Teilnahme

You!Mynd ist ein kostenfreies Präventionsangebot der Betriebskrankenkassen. Die Teilnahme läuft folgendermaßen ab:

- unverbindliche Kontaktaufnahme: Sie wenden sich an das You!Mynd Projektbüro, welches Sie an eine passende Betriebskrankenkasse vermittelt.
- Auftragsklärung: In einem Informationsgespräch erfahren Sie alles über das Projekt und klären eine mögliche Durchführung an Ihrer Berufsschule.
- Projektstart: Es geht los! Das Projekt für die SchülerInnen und Lehrenden an Ihrer Berufsschule kann starten.



Vielen Dank!

Haben Sie noch Fragen?

Dann kontaktieren Sie uns gerne!



