### Kontakt / Ansprechpartner

Buchung und Fachreferentin Suchtprävention:
Anita Bordon, Gesundheitsamt Ingolstadt,
Tel. 0841-305-1464

Fachreferentin Suchtprävention:
Sigrid Steger, Gesundheitsamt Ingolstadt,
Tel. 0841-305-1465

Fachreferent Glücksspiel und Internetsucht:
Daniel Matasic, Caritas Ingolstadt, Tel. 0841-309138

Fachreferentin Theaterpädagogik & Theatertherapie:
Susanna Stich-Bender, Tel. 0176-67485336

Fachreferent Alkohol und Alkoholprävention:
Alexander Angermann, Condrobs e.V. Ingolstadt,
HALT-Projekt, Tel. 0841-8818894

Fachreferentin Ess-Störungen:
Dr. Karen Silvester, Danu e.V. Ingolstadt,
Tel. 0174-944 83 41

### Kosten / Organisation

- Pro Schule sollten pro Ausbildungsjahrgang etwa 5 Schüler und ein Lehrer ausgebildet werden.
- Kurse finden ab 12 Teilnehmern statt – die Höchstteilnehmerzahl liegt bei 16 Personen.
- Die Ausbildung findet an 4 Tagen statt. Davon ist die Hälfte der Zeit während der regulären Unterrichtszeit (Nachmittagsunterricht) terminiert.
- Die Ausbildung kostet pro Teilnehmer aus Ingolstadt 100,00 €. Für Schulen außerhalb der Stadt (Region 10 und andere) gelten eigene Tarife.

### Buchung und Termine

Freie Termine für die Ausbildung, finanzielle Fördermöglichkeiten und Kosten für Schulen innerhalb Ingolstadts erfahren Sie unter Telefon: 0841-3051464 bei Frau Bordon (Gesundheitsamt Ingolstadt).
Ansprechpartner für die Kosten für Schulen außerhalb Ingolstadts: Dr. Karen Silvester, Danu e.V.,
Tel. 0841-9339-302

### Info Medienpaket

Das Medienpaket zur Prävention von Ess-Störungen „Ich doch nicht!“ kann für 25,00 € an der Danuvius Klinik erworben werden.
(Kontakt: Lumturi.pradel@danuviusklinik.de oder Tel. 0841-9339-617)
Das Medienpaket enthält folgende Materialien:

- **DVD:** Susanne (17) erzählt: „Ich litt unter Bulimie“
  *Der 11-minütige Kurzfilm zeichnet Susannes Weg von der Erkenntnis „Ich bin krank“ bis zur Entscheidung „Ich brauche Therapie“*
- **Taschenbuch** Silvester, Karen (Hrsg.)
  „XXS – Leben nach Maß. Wir waren magersüchtig. Fünf Frauen und ihre Angehörigen erzählen.“
- **CD** mit Begleitinformationen für Lehrer
  *(u. a. Unterrichtskonzept, Arbeitsblätter, Infos über Ess-Störungen, Power Point -Präsention über Ursachen, Diagnose und Therapie, Literatur, Infoflyer, Adressen, Internet-Links)*

### Spenden

Wenn Sie die Präventionsarbeit an Schulen unterstützen möchten, können Sie spenden:

- **Danu e.V. Ingolstadt:** Stadtsparkasse Ingolstadt; BLZ 721 500 00; Konto 50 516 558
- **Condrobs Ingolstadt:** Bank für Sozialwirtschaft; BLZ 700 205 00; Konto 7 832 600
- **Caritas Suchtambulanz Ingolstadt:** Stadtsparkasse Ingolstadt, BLZ 721 500 00; Konto 42 18

  Bitte geben Sie dabei den Verwendungszweck „Prävention an Schulen“ an.

**Extra-Tipp: Das Gesundheitsamt Ingolstadt bietet für Ingolstädter Schulen einen kostenlosen Präventionsworkshop an:**

### Workshop „dünn und dann?!“

- idealerweise im Vorfeld der Ausbildung
- geeignet für Jugendliche ab der 7./8. Jahrgangsstufe
- bestehend aus 3-4 Einheiten á ca. 1,5 Stunden

- **Einheit:** Schönheitsideale, Körperwahrnehmung
- **Einheit:** Ernährung; Theorie und Praxis
- **Einheit:** Ess-Störungen; Symptomatik, Klassifikation und Hilfsmöglichkeiten
- **Einheit:** Körpervorgänge verstehen lernen, Rollenverständnis Frau/Mann, Identität und Selbstwert

**Ansprechpartnerinnen im Gesundheitsamt Ingolstadt:**
Anita Bordon, Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Tel. 0841-305-1464
E-mail: anita.bordon@ingolstadt.de

Sigrid Steger, Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Tel. 0841-305-1465
E-mail: sigrid.steger@ingolstadt.de

In Zusammenarbeit mit:

Condrobs Wir helfen.

HALT Alkoholprävention bei Kindern und Jugendlichen

Stadt Ingolstadt
Gesundheitsamt

caritas

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Danu e.V. Ingolstadt · Rathausplatz 3 · 85049 Ingolstadt
Vorstand Dr. Torsten Mager / Bastian Ringelhann

Bild Seite 3: jarts / photocase.com

# Danu e.V.

## Präventionstutoren an Schulen

***Ein gemeinsames Projekt zur Suchtprävention des Danu e.V., des Gesundheitsamt Ingolstadt, Condrobs e.V. und der Caritas Suchtambulanz***

## Was sind eigentlich Präventionstutoren?

Konkurrenz, Leistungsdruck, mangelndes Selbstwertgefühl und Probleme mit Gleichaltrigen oder der Familie gehören zu den häufigsten Ursachen von Suchtverhalten. In Klassen und Cliquen boomen Label-Kult, Diäten und das „Ich-bin-cool-Image“. Das ergibt eine hochexplosive Mischung, die das Klima an einer Schule unerträglich machen kann:
Mobbing, Gewalt, Drogen, Kampftrinken und Ess-Störungen sind Ventile, mit denen Jugendliche auf der Suche nach Identität ihr Gefühlsleben in den Griff zu bekommen suchen.
Doch Jugendliche sind auf der anderen Seite im gleichen Maße kompetent, Mitschülern einen Weg aus dieser Abwärtsspirale zu zeigen. Und zwar auf Augenhöhe.
Aus diesem Grund hat sich in Ingolstadt eine Allianz gegen Sucht und Seelische Not von Jugendlichen gegründet: Seit 2004 arbeitet der Danu e.V. Ingolstadt, ein Verein zur Suchtprävention an Schulen und einer WG für Frauen in seelischen Krisen, mit dem Gesundheitsamt Ingolstadt zusammen, um „Präventionstutoren“ für Schulen in der Region 10 auszubilden und das Konzept konsequent weiter zu entwickeln.
Seit 2009 konnten in Ingolstadt Condrobs und die Caritas Suchtambulanz für das Ausbilderteam gewonnen werden.

Das Konzept fußt auf dem Peer-to-Peer-Ansatz: Schüler werden für Schüler zu kompetenten Ansprechpartnern für Fragen zu Sucht, seelische Krisen und Hilfsangeboten. Präventionstutoren leisten unter fachlicher Supervision durch das Ausbilderteam in erste Linie Öffentlichkeitsarbeit: Infostände, Vorträge in den Klassen, Aktionen zu Bewegung und Ernährung und Wandzeitungen mit Geschichten über Sucht bzw. seelische Erkrankungen, wie eine Ess-Störung. Dabei informieren sie gefährdete Mitschüler unverfänglich über Hilfsmöglichkeiten, Beratung und Therapie. Denn: Nur wer sich seine Krankheit selbst eingesteht, ist zur Therapie bereit. Präventionstutoren können dazu beitragen, diese Einsicht zu beschleunigen und zur Therapie zu motivieren.

## Ziele und Inhalte der Ausbildung

| Ziel | Dauer in Zeitstunden | Inhalt |
|---|---|---|
| **Vorbereitung auf die Ausbildung und Zielvereinbarung** | 2 Stunden | Vortreffen der angehenden Präventionstutoren mit dem Verbindungslehrer und dem Ausbilder-Team. Vorüberlegungen zu möglichen Präventionsprojekten an der Schule, die in der Schulung aufgegriffen werden. |
| **Selbsterfahrung** | 5 Stunden | Durch theatertherapeutische Methoden erfahren Schüler, was ihnen selbst gut tut, wie sie sich selbst in Konflikten erleben und wie sie von anderen wahr genommen werden. Zentrales Thema dabei ist die Stärkung des Selbstwertgefühls.<br>Ein weiterer Schwerpunkt des Moduls ist dabei auch der persönliche „Auftritt“ mit Stimme, Gestik und Haltung. |
| **Lebenskompetenztraining** | 5 Stunden | Anhand von psychoedukativen Methoden lernen Schüler, wie sie Konflikte meistern und sich der Leistungsdruckfalle in der Schule entziehen können. Weitere Schwerpunkte sind Essen, Figur und Schönheitsideal.<br>Alle vermittelten Methoden können später in der Arbeit zum Präventionstutor angewendet werden. |
| **Sucht und Seele** | 4 Stunden | Die Schüler bekommen alle wesentlichen Fakten über Alkoholabhängigkeit, Internetsucht, Glücksspiel, Drogenmisbrauch, Ess-Störungen, Risikoverhalten und Methoden der Suchtprävention vermittelt. |
| **Projektplanung** | 4 Stunden | Im letzten Modul lernen die Tutoren allgemeine Grundsätze über Öffentlichkeitsarbeit, durch die sie das Thema „Sucht und Seele“ an ihrer Schule enttabuisieren können. Konkret wird in dem Abschlusstag ein Projekt für die Schule geplant.<br>Die Tutoren unterschreiben an diesem Tag ihren „Vertrag“ und erhalten die Teilnahmebestätigung. |
| **Netzwerk-Treffen** | ca. 3 Stunden | Zwei Mal im Jahr treffen sich alle Präventionstutoren aus Ingolstadt bzw. der Region 10 zu einem Netzwerk-Treffen auf dem über Erfahrungen, Probleme in der Arbeit und neue Projektideen gesprochen werden kann. An dem Treffen nimmt das ganze Ausbildungsteam teil und steht für Fragen zur Verfügung.<br>Das Treffen findet immer im Rahmen einer kleinen Feier (Grillen o.ä.) statt. |