

# Suchtprävention an der Gustav-Heinemann-Schule



Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern und liebe Besucher der Homepage,

wir, Hannes Buschenlange & Julia Armbrust, sind an unserer Schule Beratungslehrer/in für Suchtprävention. Teil unserer Aufgabe ist es, Angebote für die Schulgemeinschaft zu organisieren, die helfen unsere Schülerinnen und Schüler zu stärken und sie so vor möglichen Süchten zu schützen. Darüber hinaus stehen wir der Schulgemeinschaft als Berater zur Verfügung. Solltet ihr oder sollten Sie Fragen zu diesem Bereich haben oder einfach mal jemanden zum Reden brauchen, stehen wir gerne für ein Gespräch bereit.

Auf dieser Seite möchten wir euch und Ihnen einige grundlegende Informationen zum Thema Sucht und zur Suchtprävention an der GHS geben.

Hannes Buschenlange & Julia Armbrust  
(Beratungslehrer/in für Suchtprävention)

## **Was ist Sucht?**

Sucht ist das zwanghafte Verlangen nach einer ständig erneuten Einnahme einer Substanz oder nach einer ständigen Wiederholung eines Verhaltens, um ein bestimmtes Lustgefühl zu erzeugen oder um Unlustgefühle zu beseitigen. (Info der Drogenhilfe Nordhessen e.V.)

Das heißt, eine Sucht kann beispielsweise durch die Einnahme von Substanzen wie Alkohol oder Nikotin hervorgerufen werden, ebenso kann das zwanghafte Verlangen ein Computerspiel zu spielen oder am Computer mit Freunden zu chatten, als Sucht bezeichnet werden.

## **Wie kann man sich oder seine Kinder vor einer Sucht schützen?**

Es gibt eine ganze Reihe von vorbeugenden Schutzfaktoren. Dazu gehören u.a. ein stabiles Selbstwertgefühl, positives Sozialverhalten, stabile Beziehungen zu Bezugspersonen, positive Beziehungen zu Gleichaltrigen, eine realistische Selbsteinschätzung, Frustrationstoleranz und ein guter Kontakt zum eigenen Körper und den eigenen Gefühlen.

Darüber hinaus ist das Gefühl wichtig, dass man durch das eigene Verhalten selbst auch etwas erreichen kann und man etwas Sinnvolles tut. Sind diese Punkte im Leben eines Menschen, egal ob Kind oder Erwachsener, erfüllt, ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Suchtverhalten auftritt, gering.

## Welche Suchtpräventionsmaßnahmen bietet die GHS an?

Die GHS bietet ein breit gefächertes, langfristig angelegtes Suchtpräventionsprogramm. Drei Säulen gehören dazu:

Förderung  
der Lebenskompetenz

sachliche  
Informations-  
vermittlung zum  
Thema Sucht

Entwicklung  
von Alternativen  
zum Suchtkonsum

z.B.  
über Angebote im  
Klassenverband (z.B. Lions  
Quest),  
ein umfangreiches  
Nachmittagsangebot zur  
Stärkenförderung  
oder  
zusätzliche  
Sozialkompetenztrainings  
(z.B. Fair-Stark-  
Selbstbewusst)

z.B.  
über  
Themenbearbeitungen im  
Unterricht (insbesondere in  
Biologie, Religion, Deutsch),  
individuelle  
Beratungsgespräche,  
Besuch von Experten der  
Suchthilfe oder dem  
jährlich im Jg. 8  
durchgeführten  
Suchtpräventionstagen,  
Elterninformationsabende

z.B.  
über Themenbearbeitung  
im Unterricht (insbesondere  
in Biologie, Religion,  
Deutsch),  
individuelle  
Beratungsgespräche,  
Zusammenarbeit mit  
externen Experten (z.B.  
Drogenhilfe Nordhessen)

## Wo kannst du/können Sie Hilfe bekommen?

### *GHS-interne Ansprechpartner:*

Hannes Buschenlange, Beratungslehrer für Suchtprävention an der GHS,

Tel. 05671/9977-0, [buschenlange89@yahoo.de](mailto:buschenlange89@yahoo.de)

Julia Armbrust, Beratungslehrerin für Suchtprävention an der GHS,

Tel. 05671/9977-0, [armbrust-ghs@outlook.de](mailto:armbrust-ghs@outlook.de)

Gudrun Dopatka, Sozialarbeit in Schule, Gebäude 5, Raum 5.1.8,

Tel. 05671-997732, [ghs-dopatka@gmx.de](mailto:ghs-dopatka@gmx.de)

### *Externe Ansprechpartner:*

Drogenhilfe Nordhessen e.V., Bürgermeister-Laneus-Straße 1/2, 34369 Hofgeismar,  
Tel.05671/50199, [drogenberatung.hofgeismar@drogenhilfe.com](mailto:drogenberatung.hofgeismar@drogenhilfe.com), [www.drogenhilfe.com](http://www.drogenhilfe.com)

Bei exzessiver Computer- und Internetnutzung:

Zentrum für Sucht- und Sozialtherapie, Projekt Real Life, Frankfurter Str. 78a, 34121 Kassel, Tel.  
0561/938950, [real-life@dw-kassel.de](mailto:real-life@dw-kassel.de)

Bei Essstörungen:

Kabera Beratungsstelle bei Essstörungen, Goethestr. 31, Kassel, 0561/7013310, [www.kabera.de](http://www.kabera.de)