



**Leitfaden der AG Prävention zur Verbesserung der Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule in der Präventionsarbeit (Stand: 14.06.2021, die Themen werden fortlaufend ergänzt und aktualisiert; Aktualisierungen sind blau markiert).**

## Inhaltsverzeichnis

I. Allgemeine Anmerkungen -----	S. 2
II. Vorbereitung der Themen für Elternabende-----	S. 2
III. Ziele des Austausches über präventive Themen-----	S. 2
1. Themenbereich <b>Gewaltprävention und Sicherheit im Internet</b>	<b>ab S. 3</b>
1.1. (Cyber-)Mobbing-----	S. 3
1.2. Hate Speech – Hasskommentare und Diskriminierung im Internet -----	S. 4
1.3. Gewalt und Pornographie im Internet-----	S. 4
1.3.1. Cybergrooming/ sexuelle Gewalt im Internet-----	S. 5
1.4. Datenschutz/Privatsphäre im Internet-----	S. 5
2. Themenbereich <b>Suchtprävention</b>	<b>ab S. 6</b>
2.1. <b>Stoffgebundene Süchte</b> (Tabak, Alkohol, Cannabis etc.)-----	S. 6
2.2. <b>Stoffungebundene Süchte</b>	
2.2.1. Computerspiele und Übergang zur Gamingsucht -----	S. 7
2.2.2. Social Media-Sucht-----	S. 8
2.2.3. Essstörungen-----	S. 8
3. <b>Autoaggressionen</b> – Selbstverletzungen und Suizidalität-----	S. 9
4. Themenbereich <b>Leistungsdruck</b> -----	S. 10
<b>IV. Liste möglicher Ansprechpartner*innen</b>	<b>ab S. 10</b>
A. Schulinterne Ansprechpartner*innen -----	S. 10
B.1 Allgemeine psychosoziale Beratungsstellen/Hilfe in Lebensfragen-----	S. 11
B.2 Externe Ansprechpartner*innen zu Gewalt- und Suchtprävention-----	S. 11
B.3. Beratungsstellen bei sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen-----	S. 11
C.1 Hilfreiche Websites zu den Themen Datenschutz/Cybermobbing-----	S. 11
C.2 Hilfreiche Websites zum Thema „Mediensucht“ (Gaming/Social-Media)-----	S. 12
D. Weitere Quellen-----	S. 12



## II. Allgemeine Anmerkungen

Die **AG Prävention** (eine Arbeitsgruppe mit Mitgliedern aus allen Gruppen unserer Schulgemeinschaft) hat in ihrer Arbeit in den letzten Jahren festgestellt, dass **sinnvolle Präventionsarbeit** und die Verbesserung von **Medienkompetenzen** unserer Schülerinnen und Schüler der **Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule** bedarf.

Neben der Organisation und des Ausbaus von Workshops für unsere Schüler\*innen, sowie speziellen Elternabenden und -seminaren zu Themen der Gewalt- und Suchtprävention seitens der AG Prävention, können auch die regelmäßig stattfindenden **klasseninternen Elternabende** für einen Austausch über präventive Themen genutzt werden.

Dieser Leitfaden dient zur schnellen Information über die verschiedenen Themenbereiche der **Sucht- und Gewaltprävention** (ohne Anspruch auf Vollständigkeit), gibt Tipps zur weiteren Lektüre und hilft bei der Suche nach passenden Ansprechpartner\*innen. Darüber hinaus soll er als Vorschlag für gewinnbringende Gespräche und Diskussionen im Rahmen eines Elternabends dienen, abhängig von:

- *der Klassenstufe und der individuellen Klassensituation,*
- *dem persönlichem Ermessen der Elternsprecher\*innen und Klassenleiter\*innen,*
- *den zeitlichen Kapazitäten.*

## II. Vorbereitung der Themen für Elternabende

- Im Vorfeld sollte eine Absprache zwischen Elternvertreter\*innen und Klassenleiter\*innen darüber erfolgen, welches Thema bzw. welche der Themen für die Klasse relevant sein könnten und zur Sprache gebracht werden sollten.
- Bei allen Themen (insbesondere aber (Cyber)Mobbing) ist es unabdingbar, dass auf einer **sachlichen Ebene** diskutiert wird, der bestehende Konflikt sollte nicht auf die Elternebene verlagert werden, da das die Situation der Betroffenen verschlimmern kann.
- Die Elternvertreter\*innen und Klassenleiter\*innen sollten sich im Vorfeld über das jeweilige Thema informieren, um eine Diskussion darüber sinnvoll begleiten und leiten zu können.
- Gegebenenfalls kann über das Hinzuziehen von externen oder schulinternen Expert\*innen beraten werden, je nach Dringlichkeit und Schwere des Problems. (*vgl. Liste der möglichen Ansprechpartner\*innen am Dokumentende*).

## III. Ziele des Austausches über präventive Themen

- Sensibilisierung der Eltern und Lehrer\*innen für Problemfelder, die sich sehr negativ auf die psychische und physische Gesundheit unserer Schüler\*innen auswirken können.
- Verbesserung des Diskurses zwischen Elternhaus und Schule zur bestmöglichen Umsetzung des **gemeinsamen Erziehungsauftrages**.
- Verbesserung der Kooperation der Eltern einer Klasse untereinander (gemeinsam an einem Strang ziehen, gerade auch bei Argumentationen der Form „alle dürfen, außer mir“ seitens der Kinder und Jugendlichen).

→ **Ein wertschätzender, respektvoller Umgang mit sich selbst und anderen sollte oberstes Ziel der elterlichen und schulischen Erziehung und Präventionsarbeit sein, da starke Persönlichkeiten mit einem gesunden Selbstwertgefühl generell weniger anfällig für Sucht- und Gewaltproblematiken aller Art sind. (Vgl. Leitbild)**



## 1. Themenbereich Gewaltprävention

### 1.1. (Cyber)Mobbing

- Nach einer neuen Studie (vom Bündnis gegen Cybermobbing, durchgeführt zwischen Februar und November 2020) ist die Zahl der von Mobbing und Cybermobbing betroffenen Kinder und Jugendlichen **seit 2017 (auch infolge des Lockdowns) um 36 Prozent gestiegen, von 12,7 Prozent auf 17,3 Prozent in 2020**. In absoluten Zahlen sind das **fast zwei Millionen Kinder und Jugendliche**, die *täglichen Attacks, Beleidigungen/Beschimpfungen und Drohungen* auf dem Schulhof oder auf Whatsapp, Instagram, Snapchat oder anderen sozialen Netzwerken ausgeliefert sind.<sup>1</sup> Manche Fälle bestehen bereits seit der
- Grundschule und werden in die weiterführende Schule „mitgenommen“.
- Besonders gefährdet sind mit ihrer sozialen Alltagssituation unzufriedene Schüler\*innen, auch weil diese gerade im Internet nach Kompensation und Bindung suchen. Geringere Lebenszufriedenheit verringert deutlich die Resilienz gegen die psychosozialen Auswirkungen von (Cyber)Mobbing.
- Oftmals bekommen die Lehrer\*innen und auch Eltern gerade von Cybermobbing nichts mit, da die betroffenen Kinder sich schämen und insbesondere ihre Eltern nicht damit belasten wollen.  
→ Potenzielle Unterstützer\*innen aus Reihen der Schülerschaft sind extrem wichtig, dafür muss ein **Klima des Vertrauens in Schule und Elternhaus** geschaffen werden!
- Da die meisten Fälle von Cybermobbing außerhalb der Schule passieren, sind v.a. die Eltern in der Pflicht, sich regelmäßig für die Aktivitäten ihrer Kinder in sozialen Netzwerken zu interessieren und sensibel dafür zu sein, wenn sich ihre Kinder zurückziehen und es ihnen offensichtlich nicht gut geht.
- Innerhalb einer Klasse sind oft die unterschiedlichen Klassenchats/-Gruppierungen bei WhatsApp Austragungsorte von Cybermobbing.
- *Egal ob Betroffene oder „Beobachter“: Bitte wenden Sie sich bei einem Verdachtsfall sofort an den/die Klassenlehrer/in. Diese/r wird gemeinsam mit den schulinternen Expert\*innen überlegen, wie in dem individuellen Fall am besten vorgegangen wird. **Je früher reagiert wird, desto besser!***
- *Grundsätzlich muss beim Thema „Mobbing“ sensibel agiert werden, da viele gut gemeinten „Schnellschüsse“ von Lehrer\*innen und Eltern die Situation des Kindes verschlimmern können. → im Zweifelsfall professionelle Hilfe einschalten (siehe Liste am Dokumentende).*
- *Eltern sollten sich auch trauen, sich über die Rolle des eigenen Kindes bewusst zu werden, viele Eltern von „Angreifer\*innen“ wollen dies nicht wahrhaben und verhindern somit den Lerneffekt bei ihren Kindern. („Echtes“ Mobbing betrifft **immer** die ganze Klasse, da jede/r gewollt oder ungewollt eine Rolle im System einnimmt.)*
- *In Zeiten des „Homeschoolings“ (aufgrund von Quarantäne etc.) können **Cybermobbing**-Fälle vermehrt entstehen oder sich verschärfen (aus Langeweile oder da das „Kräftemessen“ vor Ort entfällt).  
**Sprechen Sie in solchen Zeiten verstärkt mit ihrem Kind über seine***
- **Kommunikation in sozialen Netzwerken!**
- *Eltern der Unterstufenklassen sollten sich evtl. auf **gemeinsam getroffene Maßnahmen** einigen (z.B. Handys nachts einzusammeln), um das Risiko des*

<sup>1</sup><https://www.tk.de/resource/blob/2095178/68716eff1efc08926259de6dfd05c871/presentation-zur-studie-cybermobbing-2020-data.pdf>



„nächtlichen Durchchattens“ und im schlimmsten Fall „Mobbens“ zu minimieren (Vgl. auch Social Media bzw. Gamingsucht).

- Es ist zu empfehlen, die Smartphones auf Klassenfahrten zuhause zu lassen bzw. einzusammeln und nur zu festen Zeiten auszugeben (für Fotos kann man z.B. Einwegkameras benutzen). Unabhängig von dieser Empfehlung obliegt die Entscheidung über die jeweilige Regelung natürlich dem/der jeweiligen Klassenleiter\*in.

## 1.2. Hate Speech – Hasskommentare und Diskriminierung im Netz

- Hate Speech (Hassrede) beschreibt abwertende, menschenverachtende und volksverhetzende Sprache und Inhalte in Sozialen Netzwerken, Foren und Kommentarspalten, die sich meistens gegen Gruppen (oder einzelne Mitglieder) von Minderheiten richten. Diese allgegenwärtigen Hasskommentare verletzen Artikel 1 des Grundgesetzes „die Würde des Menschen ist unantastbar“ und überschreiten dadurch die Grenzen der Meinungsfreiheit.
- Klicksafe hat eine sehr gute [Broschüre zum Thema Hate Speech](#) herausgebracht, die einen Überblick über die verschiedenen Bereiche gibt und der Frage nachgeht, wie man Hate Speech im Netz gegenüberreten sollte.
- Bereits seit einiger Zeit sind menschenverachtende „**Sticker**“ (= geschmacklose Bildchen oder Memes) mit rassistischen, antisemitischen, sexistischen, pornographischen, homo- und transphoben un/oder gewaltverherrlichenden Inhalten in den sozialen Netzwerken verbreitet. Diese wurden und werden auch in verschiedenen Klassenstufen unserer Schule in die Klassenchats verschickt und laufen dort unter der Rubrik „schwarzer Humor“ (bzw. pubertäres Provokationsverhalten.)  
→ Neben den ethischen Aspekten sollten sich die Jugendlichen aber auch hier die möglichen Konsequenzen bewusst machen, wenn z.B. **strafrechtlich relevante Inhalte** wie z.B. Nazi-Symbole oder Kinderpornographie (darunter zählen auch selbst gemachte Nacktfotos vgl. Thema 1.4. Datenschutz) weiterverschickt werden.<sup>2</sup>
- Die Übergänge bei der Prävention von Hate Speech und Cybermobbing bei Jugendlichen sind fließend.

## 1.3. Gewalt und Pornographie im Internet

- Die Kinder und Jugendlichen werden im Internet - gewollt oder ungewollt - mit gewaltverherrlichendem und pornographischem Material konfrontiert (z.B. Hardcore-Pornos-Schauen als Partyspiel oder als „Mutprobe“ im Klassenchat von 5er und 6er Klassen (auch an unserer Schule).
- Beliebt bei Jugendlichen sind auch englischsprachige websites wie reddit und 9gag, die Steilvorlagen für Cybermobbing bieten.
- „**YouTube bzw. TikTok-Challenges**“ sind digitale Mutproben, die zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgeschäden führen können. (vgl. Zimt-Challenge/Deo-Challenge/Blackout Challenge).<sup>3</sup>  
→ Am Wirksamsten gegen die Überlegung, sich an solchen Challenges zu beteiligen (aufgrund von Aufmerksamkeit, Gruppenzwängen) etc. ist ein gesundes Selbstbewusstsein und das Wissen um die Folgen/Gefahren.  
→ Ein grundsätzliches Verbot von YouTube oder TikTok ist wenig sinnvoll, da die

<sup>2</sup>[Eine aufschlussreiche Dokumentation der ARD zum Thema Gewalt und Pornographie in Sozialen Medien gibt es hier.](#) (aufgrund der expliziten Inhalte allerdings nur zwischen 22 und 6 Uhr abrufbar.)

<sup>3</sup> <https://www.servicestelle-jugendschutz.de/2021/02/challenges-mutproben-aus-dem-internet/>



Kinder im Zweifelsfall heimlich bzw. bei Freunden schauen. Eltern sollten aber unbedingt im Gespräch mit ihren Kindern über deren Internetnutzung bleiben, um sie bei der Verarbeitung von verstörenden Bildern/Videos etc. (im September 2020 beispielsweise das Video einer Selbsttötung per Kopfschuss) unterstützen zu können. (allgemein nachfragen um nicht unnötig Neugierde auf bestimmte Phänomene zu wecken!)

→ Eltern sollten für zuhause unbedingt **Werbefilter** (Adblocks) bzw. **Zeitfilter** einsetzen, um die Gefahr durch zu lange Internetzeiten (*Vgl. auch Social-Media bzw. Gamingsucht*) und die Konfrontation mit verstörenden Inhalten zu minimieren. (Hierfür hat sich die *Fritzbox* als bester Router erwiesen.)

→ Ebenfalls sollten die Altersfilter bei Netflix, Amazon Prime etc. aktiviert werden und die Jugendschutzgesetz-Bestimmungen für Computerspiele, Filme etc. beachtet werden (vgl. [Reform des Jugendschutzgesetzes im Mai 2021](#))

### 1.3.1. Cybergrooming/ sexuelle Gewalt im Internet

- Nach Aussage vieler unserer Schüler\*innen der Mittel- und Oberstufe nimmt die **sexuelle Belästigung in sozialen Netzwerken** (v.a. Instagram) durch Fotos von männlichen Genitalien (sog. „Dick-Pics“) oder eindeutigen sexuellen Anfragen zu.
- **Eine Zahl, die diesen Eindruck unterstützt: 70 Prozent der Mädchen und Frauen sind bei der Nutzung sozialer Medien von digitaler Gewalt betroffen.**<sup>4</sup>
- Eine stetig wachsende Gefahr in sozialen Netzwerken sowie Computerspiel-Gruppen, stellt das sogenannte **Cybergrooming** dar. Hierbei tarnen sich Erwachsene mithilfe von Fake-Accounts, die dazu dienen, mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu treten. Sobald das Vertrauen hergestellt und gestärkt wurde, werden Profile gehackt, Nacktbilder und Videos von den Kindern und Jugendlichen erpresst und anderweitig (digital oder bei Treffen) sexuelle Gewalt ausgeübt. **Für mehr Informationen zum Thema [Cybergrooming](#) bitte hier klicken.**  
→ Die Kinder und Jugendlichen sollten um diese Gefahr wissen um sich im Zweifelsfall leichter öffnen zu können (das Thema ist sehr schambehaftet und die Täter\*innen arbeiten geschickt mit Druck, Drohungen und Erpressung.)  
→ Grundsätzlich sollte man Kindern und Jugendlichen möglichst früh beibringen, **NEIN** sagen zu dürfen, wenn ihnen jemand – digital oder im realen Leben - näher kommt als erwünscht. („Mein Körper gehört mir.“)

### 1.4. Datenschutz/Privatsphäre

- Oft sind die Kinder und Jugendlichen selbst die Ursache für Datenschutzverletzungen, da sie z.T. sehr freizügig mit den eigenen Daten bzw. Fotos, sowie mit den Daten und Fotos von Freunden umgehen (z.B. Fotos von Party-Exzessen etc.).
- So kommt es z.B. vor, dass Mädchen und Jungen Gleichaltrigen Nacktbilder von sich schicken (Fachbegriff „Sexting“), die dann ungewollt weiterverbreitet werden. Gründe sind Gruppendruck, Verliebtheit, sexuelle Selbstfindung oder eine erhoffte Bestätigung des (mangelnden) Selbstwertgefühls (Bin ich begehrenswert?, vgl. auch Social Media-Sucht)  
→ Die Ausbildung der eigenen **sexuellen Identität** stellt eine besondere Entwicklungsaufgabe dar, die von Erwachsenen mit der entsprechenden Sensibilität und Offenheit behandelt werden sollte.
- Eltern sollten ihre Kinder möglichst früh für den Umgang mit den eigenen Daten/Fotos (und den Daten/Fotos anderer) sensibilisieren und sie über die

<sup>4</sup> <https://www.bzjkj.de/bzjkj/service/alle-meldungen/bundesrat-billigt-reform-des-jugendschutzgesetzes-175026>



möglichen (für die Jugendlichen oft nicht absehbaren oder nicht ernst genommenen) Folgen aufklären (Beim Weiterschicken bzw. bereits Besitz von Nacktfotos macht man sich z.B. strafbar (Stichwort Kinderpornographie!)).

→ Der Datenschutz gilt auch für Eltern, die ihrerseits Bilder ihrer Kinder ohne deren Einverständnis posten (Recht am eigenen Bild!).

→ Grundsätzlich sollte man sich bei sämtlichen sozialen Netzwerken an deren Regeln zu den Altersangaben orientieren, da sich Kinder und Jugendliche der Risiken, Folgen und Garantien und ihrer Rechte bei der Verarbeitung personenbezogener Daten möglicherweise weniger bewusst sind. (WhatsApp und YouTube sind z.B. erst ab 16 Jahren offiziell erlaubt, Instagram/Snapchat/TikTok ab 13 Jahren, zum [Überblick über die Altersangaben bitte hier klicken](#)).

→ Ein nicht-öffentliches Profil schützt auch vor ungewollten Kontaktanfragen/sexuellen Belästigungen durch Fotos von Fremden!

→ **Bleiben Sie im besten Fall mit ihren Kindern im Gespräch und lassen Sie sie nicht mit ihren Smartphones alleine!**

## 2. Themenbereich Suchtprävention

### 2.1. Stoffgebundene Süchte (Tabak, Alkohol, Cannabis etc.)

- Da sich der Konsum von Suchtmitteln (fast ausschließlich) außerhalb der Schule ereignet und in der Schule lediglich die negativen Begleiterscheinungen zu spüren sind, ist die Schule bei diesem Thema insbesondere auf die Erziehungsarbeit der Eltern und den entsprechenden Dialog zwischen Erziehungsberechtigten und Schüler\*innen angewiesen.
- Der Anteil rauchender Jugendlicher hat sich in den vergangenen zehn bis 15 Jahren um zwei Drittel verringert. Der Gebrauch von (E-)Shishas und E-Zigaretten wird jedoch gerade bei jüngeren Menschen immer beliebter (vgl. Bundesdrogenbericht 2019, S. 39 und S.47).  
→ **Für Schulklassen (6-8) gibt es einen sinnvollen Wettbewerb zur Prävention des Rauchens: [„be smart, don't start“](#).**
- **E-Shishas** sind seit 2016 für Jugendliche unter 18 Jahren verboten, da die gesundheitlichen Folgen noch nicht gänzlich abzusehen sind. In jedem Fall begünstigt der Konsum von E-Shishas durch die Gewöhnung an den Akt des Rauchens den Umstieg auf andere Konsummittel wie Zigaretten und Cannabis. Zudem werden von einigen Jugendlichen auch „Vaporizer“ mit Cannabisblüten konsumiert (gesundheitlich sehr viel bedenklicher als E-Shishas wegen des THC-Gehalts).
- Der Konsum von **Cannabis** beginnt immer früher (z.T. bereits in Klassenstufe 7) und ist seit 2011 wieder leicht ansteigend in der Gruppe der 12-17-jährigen (vgl. Bundesdrogenbericht 2019, S. 84).
- Der Wirkstoffgehalt von Cannabis ist heute etwa fünf Mal so hoch wie noch vor 30 Jahren, zudem werden schädliche Zusatzstoffe beigemischt bzw. vermehrt **synthetische Cannabinoide** verkauft.  
→ Dadurch ist das Risiko gesundheitlicher Schädigungen stark gestiegen (vgl. Bundesdrogenbericht 2019, S.86 ff).
- Auch wenn der exzessive Konsum von **Alkohol** („Komasaufen“) in den letzten Jahren rückläufig ist und immer weniger 12-17-jährige Alkohol trinken (vgl. Bundesdrogenbericht S. 52), ist Alkohol als Suchtmittel im Alltag dennoch ständig präsent.
- Eltern sollten ihren Kindern dabei helfen, die Risiken einschätzen zu lernen, und



- einen persönlichen Standpunkt zu entwickeln. (vgl. Kampagne: „[Kenn dein Limit](#)“).
- **Energy-Drinks** sind in Deutschland zwar nach wie vor frei verkäuflich, jedoch für Jugendliche nicht als regelmäßiges Konsummittel zu empfehlen, da sie Schlafstörungen und Nervosität begünstigen. Jeder vierte der 70% aller Jugendlichen, die Energy Drinks konsumieren, trinkt mehr als gesund ist.<sup>5</sup>
  - Das Thema Suchtprävention ist eng verwoben mit dem Thema **Leistungsdruck**, da viele Schüler\*innen der Mittel- und Oberstufe (nach eigener Aussage) mithilfe von diversen Suchtmitteln versuchen, sich dem Leistungsdruck zu entziehen (vgl. Themenbereich 4).  
→ Der Wunsch nach „Realitätsflucht“ mithilfe von Cannabis/Alkohol (bzw. Computerspielen) ist durch die Pandemie noch verstärkt worden, da viele Schüler\*innen den Leistungsdruck durch die Häufung der GLNs/KLNs in manchen Wochen momentan als sehr hoch empfinden und teilweise schon davor resigniert haben (Die Bundesarbeitsgemeinschaft Jugendämter erwartet für 2021 z.B. eine Verdopplung der Zahl der Jugendlichen, die die Schule ohne Abschluss verlassen werden.).<sup>6</sup>

## 2.2. Stoffungebundene Süchte

Über sämtliche Klassenstufen hinweg kommen stoffungebundene Süchte, wie z.B. **Computerspielsucht (Gaming Disorder)**, **Social-Media-Sucht** oder **Essstörungen** (z.B. Anorexie, Bulimie) vor.

### 2.2.1. Computerspiele und Übergang zur Gamingsucht

- Beim **Konsum von Computerspielen/Smartphone-Apps** etc. ist die Grenze zwischen „normalem Konsumverhalten“ als Ausdruck des aktuellen Zeitgefühls und der Grenze zur Sucht fließend. So hat die WHO im Juni 2018 „Gaming Disorder“ bzw. Computerspielsucht neu in das Verzeichnis der offiziellen Krankheiten aufgenommen.
- Erste Untersuchungen haben ergeben, dass der Medienkonsum in Zeiten des „Homeschoolings“ signifikant zugenommen hat (Im Schnitt 5,2 statt zuvor 4 Stunden). Dennoch fehlen in der Hälfte der Familien feste Regeln zur zeitlichen Begrenzung, ein Drittel kümmert sich nicht um die Inhalte, mit denen sich die Kinder und Jugendlichen beschäftigen.<sup>7</sup>
- Ein Austausch über den Umgang mit negativen Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit der Jugendlichen (Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen, Ernährung, Hygiene) und auf das Familienleben (Vernachlässigung von Sozialkontakten) könnte von den Eltern einer Klasse durchaus als gewinnbringend empfunden werden (z.B. Wie setze ich meinem Kind ein Zeitlimit bei „Minecraft“, ohne den Hausfrieden zu gefährden?)
- Die Vereinbarung der Eltern einer 5./6./7. Klasse, das Handy abends einzusammeln, kann die Kinder z.B. davor schützen, auch nachts ihr Handy am Anschlag haben zu müssen, aus Angst „wichtige“ Nachrichten im Klassenchat zu verpassen.
- Vor allem vor **„In-App-Käufen“** muss gewarnt werden, da sie eine enorme (z.T.

<sup>5</sup> <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212>

<sup>6</sup> [file:///C:/Users/SUSANN~1.SIM/AppData/Local/Temp/umfrage-unter-jugendaemtern---garanten-gegen-menschlichen-lockdown-\\_002\\_-1.pdf](file:///C:/Users/SUSANN~1.SIM/AppData/Local/Temp/umfrage-unter-jugendaemtern---garanten-gegen-menschlichen-lockdown-_002_-1.pdf)

<sup>7</sup> <https://www.sueddeutsche.de/panorama/kinder-jugendliche-online-sucht-mediennutzung-1.4983304>



unbeabsichtigte) Kostenfalle darstellen. Eltern sollten diese Möglichkeit auf den Smartphones der Kinder dringend deaktivieren oder mit einem Passwort schützen. [Mehr Infos dazu gibt es hier.](#)

- Die ab 01.05.2021 in Kraft getretene Reform des Jugendschutzgesetzes möchte es Firmen erschweren, die Jugendlichen über sog. „Lootboxen“ noch stärker an ihre Spiele zu binden (Lootbox = virtuelle Überraschungsbox, ähnlich eines Glücksspiels, über die man im Spiel schneller fortschreiten kann – mit hohen Kosten und Suchtfaktor verbunden).<sup>8</sup>
- [Eine sehr gute und ausführliche PDF der Computersuchthilfe zu den Themen Gaming- und Social Media-Sucht findet sich hier.](#)

## 2.2.2. Social-Media-Sucht

- Die stetig wachsende Bedeutung von Social-Media ist durch die Pandemie zusätzlich verstärkt worden, da sich die Sozialkontakte vermehrt in sozialen Netzwerken abgespielt haben. (Im Jahr 2019 waren Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren 205 Minuten täglich online. Im Jahr 2020 waren es sogar 258 Minuten täglich.)<sup>9</sup>
- Jeder dritte Teenager nutzt Games und/oder Social Media, um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen.<sup>10</sup> Die digitale Flucht hilft jungen Menschen jedoch meistens nicht dabei, negative Gefühle zu regulieren oder Probleme zu lösen, sondern verstärkt in vielen Fällen bestehende Identitätszweifel.
- Viele Jugendliche konsumieren zwar „nur“ den „content“ anderer Nutzer (und vergleichen sich dabei permanent mit anderen), die meisten posten aber auch eigenen „content“ und machen sich dadurch angreifbar. Zum einen läuft man Gefahr, sich über die Anzahl der Likes zu identifizieren (dies hat einen hohen Suchtfaktor, da das Belohnungsareal bei jedem Like getriggert wird), zum anderen können Hasskommentare, Shitstorms etc. zur Schädigung des Selbstwertes führen<sup>11</sup> (vgl. auch Thema 1.4. Datenschutz).
- Letztlich kann jedes negative Verhalten durch die sozialen Medien verstärkt und „normalisiert“ werden (vgl. Thema 3, Autoaggression und 2.2.3. Essstörungen)
- Die permanente Beurteilung von Äußerlichkeiten auf Instagram, Tik Tok etc. (z.T. durch anonyme Hasskommentare) wirkt als Katalysator v.a. für selbst-unsichere Jugendliche.
  - Die **Stärkung des Selbstwertgefühls** (unabhängig von Äußerlichkeiten) und die Fähigkeit, zu sich selbst zu stehen, sollten im Elternhaus als auch in der Schule gezielt gefördert werden.
  - **Es ist wichtig, dass Jugendliche in der „realen Welt“ genügend Ausgleich haben, durch den sie Bestätigung erfahren und Selbstbewusstsein tanken können.**

## 2.2.3. Essstörungen

- In unserer Gesellschaft sind Gewicht und Aussehen zu maßgeblichen Beurteilungsfaktoren geworden und werden in den Medien teilweise stark verzerrt dargestellt. **Gestörtes Essverhalten** wird dadurch mehr und mehr von einem medizinischen zu einem gesellschaftlichen Problem. Nach aktuellen Studien

<sup>8</sup> <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/reform-des-jugendschutzgesetzes-tritt-in-kraft-161184>

<sup>9</sup> <https://www.bzjkj.de/bzjkj/service/alle-meldungen/bundesrat-billigt-reform-des-jugendschutzgesetzes-175026>

<sup>10</sup> Ebd.

<sup>11</sup> [https://cdn.sanity.io/files/72dc0gt7/production/d7e13934629c333d58d52ac719f1c4d31e4a0ba7.pdf?dl=Broschuere\\_Angehoerige\\_Gaming-\\_und\\_Social-Media-Sucht\(4\).pdf](https://cdn.sanity.io/files/72dc0gt7/production/d7e13934629c333d58d52ac719f1c4d31e4a0ba7.pdf?dl=Broschuere_Angehoerige_Gaming-_und_Social-Media-Sucht(4).pdf)





zeigen etwa 20% aller Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren Symptome gestörten Essverhaltens. Fast die Hälfte der Mädchen und ein Fünftel der Jungen im Alter von 15 Jahren empfindet sich als zu dick, obwohl sie normalgewichtig sind. Mehr als die Hälfte der Mädchen hat in diesem Alter bereits Diäterfahrungen gesammelt, jedes vierte Mädchen sogar mehrfach.<sup>12</sup>

- Auf **TikTok** und anderen, bei Jugendlichen beliebten Plattformen, werden zum Teil Krankheitsbilder wie Anorexie und Bulimie verherrlicht. Die Betreiber der Portale versuchen zwar, manche Seiten und Hashtags (wie z.B. im Dezember 2019 **#skinygirlchallenge** auf TikTok) zu verbieten, es gelingt ihnen aber nur teilweise, da immer neue Challenges auftauchen.  
→ Manifestierte und chronische Essstörungen gehören zu den hartnäckigsten psychischen Erkrankungen, da die Selbstwahrnehmung der Betroffenen sich stark verändert und man nur schwer alleine wieder aus dem Gedankenkarussell hinausfindet.  
→ Betroffene und Angehörige sollten sich schnell professionelle Hilfe suchen, z.B. [hier auf der Homepage der BZgA.](#)

### 3. Autoaggressionen – Selbstverletzungen und Suizidalität

- Wenn junge Menschen ihrem Körper Schmerzen zufügen, nennt man das „Nicht suizidales selbstverletzendes Verhalten“, kurz NSSV.
- In Deutschland sind es laut einer Studie zwischen 25 und 35 % in der 9. Klasse, die sich zumindest einmal selbst verletzt haben, man geht von ca. 4 % aller Jugendlichen aus, die es regelmäßig und aktuell tun. Nach Verkehrsunfällen sind tödliche Selbstverletzungen bei Jugendlichen zwischen 15 und 17 Jahren die zweithäufigste Todesursache.<sup>13</sup>
- Selbstverletzung kommt besonders häufig bei Jugendlichen vor, die ihre negativen Gefühle vergleichsweise intensiv wahrnehmen und ein negatives Selbstbild haben, das sich bis zum Selbsthass steigern kann.
- Ähnlich wie beim Thema Essstörungen geht es auch hier oft um den Versuch, zumindest einen Teil des eigenen Lebens kontrollieren zu können und sich selbst und seinen Schmerz durch die Selbstverletzungen zu spüren.
- Auch wenn selbstverletzendes Verhalten in der Regel nicht als Selbstmordversuch zu werten ist, ist doch ein sehr großer Prozentsatz der sich selbst verletzenden Jugendlichen suizidgefährdet.
- Oft gehen Selbstverletzungen mit einer Borderline-Erkrankung einher, dies muss aber nicht zwingend der Fall sein. Gerade in Zeiten der Pandemie ist die Zahl der Jugendlichen, die sich selbst Verletzungen zufügen, leider signifikant gestiegen.<sup>14</sup>
- Die Forschung geht davon aus, dass es beim ersten Kontakt mit selbstverletzendem Verhalten so etwas wie eine soziale Ansteckung gibt durch Freundinnen oder Klassenkameraden, aber auch Blogs und YouTube Videos können die Jugendlichen darin bestärken, sich selbst weh zu tun.<sup>15</sup>  
→ **Betroffene und deren Eltern sollten sich in jedem Fall psychologische Hilfe suchen. (siehe Ansprechpartner\*innen in B 1 und [folgende Website von Betroffenen und Angehörigen.](#))**

<sup>12</sup> <https://www.bzga-essstoerungen.de/habe-ich-eine-essstoerung/wie-haeufig-sind-essstoerungen/>

<sup>13</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverletzendes\\_Verhalten#cite\\_note-12](https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverletzendes_Verhalten#cite_note-12)

<sup>14</sup> <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/coronavirus/folgen-der-corona-politik-fuer-kinder-arzt-ueber-jugendpsychiatrien-17345550.html>

<sup>15</sup> <https://www.swr.de/swr2/wissen/selbstverletzung-bei-jugendlichen-warum-ritzen-zur-sucht-wird-sw2-wissen-2021-04-08-100.html>



## 4. Themenbereich Leistungsdruck

- Laut Rückmeldung der Eltern bei den Elternseminaren Klasse 5 sowie laut individueller Erfahrungen anderer Eltern und Lehrkräfte, ist das Thema Leistungsdruck für viele unserer Schüler\*innen über sämtliche Klassenstufen hinweg ein zentrales Thema.
- Viele Kinder und Jugendliche machen sich den Druck selbst, leider sind es aber auch oft die Eltern, die unnötigen Druck ausüben. (Leistungsdruck als Erziehungsauftrag? Selbstoptimierung?)
- Eltern können aber auch selbst Leidtragende des Leistungsdrucks sein, da der Familienalltag dadurch negativ beeinflusst werden kann.  
→ Eltern sollten versuchen, Kindern eher Druck zu nehmen als ihn zu verstärken.
- Oft besteht ein Zusammenhang zwischen Leistungsdruck und (fast) allen, vorangegangenen Themen, da für viele Kinder und Jugendliche die Flucht in verschiedene Suchtformen als Gegenpol zu Druck und Stress in der Schule und/oder zuhause genutzt werden. (z.B. Aufbau einer Online-Parallelwelt als Verweigerungstaktik.)
- Einige Kinder und Jugendliche können von psychischen oder psychosomatischen Symptomen wie Lustlosigkeit/depressive Verstimmung, Schulangst, ständigem Kopfweg, Bauchschmerzen etc. betroffen sein.  
→ Eltern und Lehrer\*innen sollten sich über ihre Rolle und ihr evtl. Zutun bewusst sein und gemeinsam Strategien entwickeln, betroffenen Schüler\*innen zu helfen. (z.B. Sportangebote ausweiten, Möglichkeiten der Aggressionsbewältigung schaffen, Freiräume schaffen zum „Nichtstun“, Entspannen, die „Seele-baumeln-lassen“) → Identitätsfindung ist und bleibt stetige Entwicklungsaufgabe  
→ Hierbei müssen individuelle Entlastungsmöglichkeiten gefunden werden, keine allgemeingültige „Lösung“ möglich, da der Druck systemimmanent ist (und im Zuge der Pandemie leider noch zugenommen hat).  
→ Viele unserer Schülerinnen und Schüler befinden sich aufgrund der Auswirkungen der Pandemie in einem psychischen Ausnahmezustand.  
→ Die sozialen Aspekte des gemeinsamen Lernens und das psychische Wohlergehen unserer Schülerinnen und Schüler sollten im Zweifelsfall wichtiger sein als die einzelnen Inhalte.<sup>16</sup>

## IV. Liste möglicher Ansprechpartner\*innen

### A. Schulinterne Ansprechpartner\*innen

- **Schulsozialarbeiterin:** Frau Schmitt-Vollmer ([Eva-Schmitt-Vollmer@dwsaar.de](mailto:Eva-Schmitt-Vollmer@dwsaar.de))
- **Leiterin der AG Prävention:** Frau Simon ([susanne.simon@gymnasium-am-schloss.de](mailto:susanne.simon@gymnasium-am-schloss.de))
- **Vertrauenslehrerinnen:** Frau Wendt ([corinna.wendt@gymnasium-am-schloss.de](mailto:corinna.wendt@gymnasium-am-schloss.de)) und Frau Öhrlein ([melanie.oehrlein@gymnasium-am-schloss.de](mailto:melanie.oehrlein@gymnasium-am-schloss.de))
- **Vertrauenslehrer:** Herr Dr. Dr. Hild ([christian.hild@gymnasium-am-schloss.de](mailto:christian.hild@gymnasium-am-schloss.de)) und Herr Hoster ([benedikt.hoster@gymnasium-am-schloss.de](mailto:benedikt.hoster@gymnasium-am-schloss.de))

<sup>16</sup> Hierzu noch ein aufschlussreicher Artikel aus Zeit Online: [https://www.zeit.de/arbeit/2021-03/heinz-bude-schule-pandemie-bildung-kinder/komplettansicht?fbclid=IwAR3rXA4uYaZq0Zz2mx2KoSx5nCQ0EJvu\\_-9am0FNc\\_QCdLy3HV0CJwTvLDI&utm\\_referrer=https%3A%2F%2FI.facebook.com%2F](https://www.zeit.de/arbeit/2021-03/heinz-bude-schule-pandemie-bildung-kinder/komplettansicht?fbclid=IwAR3rXA4uYaZq0Zz2mx2KoSx5nCQ0EJvu_-9am0FNc_QCdLy3HV0CJwTvLDI&utm_referrer=https%3A%2F%2FI.facebook.com%2F)



## B.1 Allgemeine psychosoziale Beratungsstellen/Hilfe in Lebensfragen

- **Telefonseelsorge Saarbrücken:** +49 800 111 0111 oder +49 800 111 02 22 ; E-Mail: [info@telefonseelsorge-saar.de](mailto:info@telefonseelsorge-saar.de); Website: <https://telefonseelsorge-saar.de/>
- „Nummer gegen Kummer“ Kinder- und Jugendtelefon: 116111; Elterntelefon: 0800 1110550 [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- Schulpsychologischer Dienst (0681 5065882 bzw. 0681 905-4936)
- Deutscher Kinderschutzbund Saarbrücken (0681 32533, [info@kinderschutzbund-saarbruecken.de](mailto:info@kinderschutzbund-saarbruecken.de), Elke Lossen 0681 87 2810, [lossen@kinderschutzbund-saarland.de](mailto:lossen@kinderschutzbund-saarland.de))
- Lebensberatung Saarbrücken (Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Trier, 0681 66704 oder 66705 [lb.saarbruecken\(at\)bistum-trier.de](mailto:lb.saarbruecken(at)bistum-trier.de))
- Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen (0681 65722, [hdb-sb@dwsaar.de](mailto:hdb-sb@dwsaar.de))

## B. 2 Externe Ansprechpartner\*innen zu Gewalt- und Suchtprävention und -intervention

- **Ambulanz Digitalisierung und psychische Störungen (ADUPS) Homburg**
- PSB St. Annual (Psychosoziale Beratungsstelle für Eltern und Jugendliche zur Suchtprävention; Herr Kuntz, Frau Mohra 0681 985410 [Info@drogenberatung-saar.de](mailto:Info@drogenberatung-saar.de)), Homepage: [www.drogenberatung-saar.de](http://www.drogenberatung-saar.de)
- Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke, Suchtgefährdete und Angehörige, Caritasverband für Saarbrücken und Umgebung e.V. (06898 986940, [psb-vk@caritas-saarbruecken.de](mailto:psb-vk@caritas-saarbruecken.de))
- Beratungsstelle für Suchtfragen Völklingen: Drogenberatung Saar (06898 21030)
- LPH (Landesinstitut für Präventives Handeln) (z.B. Hagen Berndt oder Helmut Schirra zum Thema (Cyber-)Mobbing)
- “Powerful Kids” (Klassenprojekt zur Stärkung der Gemeinschaft und des sozialen Lernens, Stephanie Römer, [powerful-kids@gmx.de](mailto:powerful-kids@gmx.de), 0163/7763637)

## B.3. Beratungsstellen bei sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen

- **Nele** - Verein gegen sexuelle Ausbeutung von Mädchen e.V. Dudweilerstraße 80 Saarbrücken, Telefonnr. 0681 /32058 oder 0681 /32043.
- **Phoenix** – Beratungsstelle gegen sexuelle Ausbeutung von Jungen Schubertstraße 6, 66111 Saarbrücken [phoenix@lvsaarland.awo.org](mailto:phoenix@lvsaarland.awo.org), Telefonnr. 06817619685

## C.1 Hilfreiche Websites zu Datenschutz/Cybermobbing

- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) (empfehlenswerte Seite zu verschiedenen Bereiche der digitalen Welt)
- [www.polizei-dein-berater.de](http://www.polizei-dein-berater.de) (v.a. Datenschutzverletzungen)
- [www.buendnis-gegen-cybermobbing.de](http://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de)
- [www.no-blame-approach.de](http://www.no-blame-approach.de) (Hilfe bei Mobbing v.a. für LehrerInnen)



- [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)

## C.2 Hilfreiche Websites zum Thema „Mediensucht“ (Gaming/Social-Media)

- [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de) (kostenloses Beratungsprogramm zur Computerspielsucht)
- [www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info)
- <https://www.escapade-projekt.de/>
- [www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de) (Elterninitiative)
- [www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/Suchtberatung](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/Suchtberatung) (Online-Sucht-Beratung der Caritas)
- <https://www.drogenbeauftragte.de/beauftragte/aktionen-und-schirmherrschaften/familiefreundefollower.html> (Neue Aktion der Drogenbeauftragten der Bundesregierung vom Juli 2020)
- <https://www.kenn-dein-limit.de> (Alkohol/Suchtprävention)

## D. Weitere Quellen

- Drogen- und Suchtbericht 2019 der Bundesregierung:  
[https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/4\\_Presse/1\\_Pressemitteilungen/2019/2019\\_IV.Q/DSB\\_2019\\_mj\\_barr.pdf](https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/4_Presse/1_Pressemitteilungen/2019/2019_IV.Q/DSB_2019_mj_barr.pdf)
- <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/reform-des-jugendschutzgesetzes-tritt-in-kraft-161184>