



**UNSERE ONLINE-ANGEBOTE FÜR
SCHULEN, BETRIEBE UND FACHKRÄFTE**

Inhaltsverzeichnis

- 4** | Online – nicht besser oder schlechter
- 6** | Suchtprävention an Schulen
- 8** | Fortbildungen für Eltern & Fachkräfte
- 12** | Angebote für Betriebe

Sehr geehrte Leser*innen,



Benjamin Grünbichler, M.Sc.
Geschäftsführer
Suchttherapeut VDR
Betrieblicher Präventions-
und Gesundheitsmanager TÜV



Ludwig Binder
Geschäftsführer
Systemischer und
psychoanalytischer Therapeut

die außergewöhnlichen Umstände der gegenwärtigen Situation zwingen uns alle zum Umdenken und bringen große Veränderungen in unsere Lern- und Arbeitsabläufe.

In den vergangenen Wochen haben wir bei neon die Face-to-Face Beratung und -Therapie um Video-Chat-Angebote erweitert. Mit einigen Kooperationspartnern entwickelten wir gemeinsam onlinebasierte Angebote in den Bereichen der Suchtprävention, der Gesundheitsförderung sowie der Fortbildung. Mittlerweile haben sich die Abläufe eingespielt und wir möchten Ihnen den aktuellen Stand präsentieren. Wir laden Sie dazu ein, mit uns gemeinsam den Weg in digitale Formen des Lernens und der Gesundheitsförderung zu gehen.

Sie finden in dieser Broschüre eine Auswahl an bestehenden Angeboten aus unseren verschiedenen Fachbereichen: Suchtprävention, Angebote für Betriebe (neon@work) und Fortbildungen für Fachkräfte (College).

Benötigen Sie ein individuelles Angebot? Gerne! Teilen Sie uns Ihre Wünsche per Telefon oder E-Mail mit. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Herzliche Grüße,

Benjamin Grünbichler

Ludwig Binder

Online – nicht besser oder schlechter, sondern „nur“ anders

► Wie funktioniert unser Online-Angebot?

Die Teilnehmenden und der bzw. die Referierende sind alle per Video in einem virtuellen Seminarraum anwesend und können sich sowohl sehen als auch hören.

► Wie läuft die Teilnahme am Seminar konkret ab?

Die Teilnehmenden erhalten im Vorfeld zum Seminar einen Link sowie ein Passwort. Es ist keine Registrierung oder Installation von Software notwendig.

► Welche Methoden kommen online zum Einsatz?

Grundlage der meisten unserer Seminare ist eine Präsentation die, genauso wie auf einer realen Leinwand, alle Teilnehmenden sehen. Zudem besteht die Möglichkeit zum persönlichen Austausch, indem die jeweils sprechende Person allen Anwesenden angezeigt wird. Auch besteht die Möglichkeit, viele Methoden eines realen Seminarablaufs zu übernehmen, z. B. Kleingruppenarbeit in gesonderten virtuellen Nebenräumen, digitale Flipcharts, usw. Darüber hinaus können wir weitere, neue Interaktionsmöglichkeiten umsetzen, wie Echtzeit-Meinungsabfragen und Brainstormings, Kanban-Tools zum gleichzeitigen Bearbeiten von Aufgaben oder gemeinsame Bearbeitung von Online-Dokumenten.

► Welche technischen Voraussetzungen benötigen Sie zur Teilnahme?

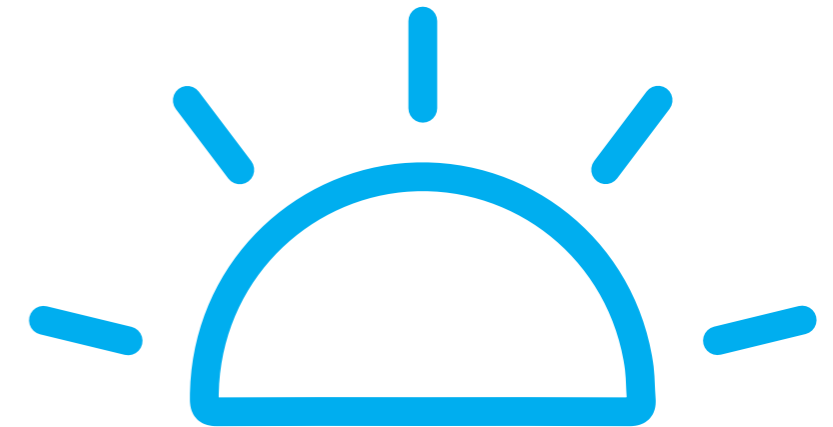
Notwendig ist ein internetfähiges Gerät mit Webcam und Mikrofon (Smartphone, Tablet), optimal ist ein Laptop mit einem Headset.

► Wird der Datenschutz gewährleistet?

Die von uns eingesetzte Plattform ZOOM erfüllt alle Voraussetzungen der DSGVO. Eine Teilnahme an den Meetings ist nur für zugelassene Personen möglich.

► Wieso sollte gerade jetzt mit onlinebasierten Angeboten begonnen werden?

Durch die aktuellen Rahmenbedingungen (gesundheitliche Gefährdung, soziale Isolierung, wirtschaftliche Krise) sind die gewohnten Lern- und Arbeitssettings häufig nicht realisierbar. Zudem geraten immer mehr Menschen unter großen seelischen Druck, gleichzeitig sind die Möglichkeiten der zwischenmenschlichen Anteilnahme und Unterstützung häufig stark eingeschränkt. Durch onlinebasierte Angebote kann ein Stück Normalität aufrechterhalten und das soziale Miteinander gefördert werden.



Suchtprävention an Schulen: Präventionsworkshops für Schüler der 7. und 8. Jahrgangsstufe

Buchen Sie für Ihre Klasse einen unserer beiden Online-Workshops.

Jede Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt, um einen günstigen Betreuungsschlüssel zu gewährleisten. Jede Gruppe wird von einer Präventionsfachkraft von neon moderiert. Zwischen den Workshopterminen erhalten die Schülerinnen und Schüler Aufgaben zur Vertiefung der Inhalte.



RAUSCH & RISKO

Ziele und Inhalte:

- ▶ Konsumstrategien (in Zeiten von Corona)
- ▶ Bewusstsein für Gefahren und Risiken von Suchtmitteln
- ▶ Umgang mit sozialen Einflussfaktoren und Gruppendruck
- ▶ Unterstützung bei der Ausbildung genussorientierter Verhaltensweisen
- ▶ Stärkung der Persönlichkeit

Setting:

- ▶ 2 Termine à 90 Minuten
- ▶ Interaktiver Workshop

Die Workshops werden in der Region Rosenheim unterstützt von:



DIGITAL VOLL NORMAL!?

Ziele und Inhalte:

- ▶ Datenschutz & Big Data
- ▶ Entwickeln einer Smartphone-Etikette
- ▶ Mediensucht-Selbsttest
- ▶ Die Welt der Videospiele
- ▶ Selbstdarstellung im Netz
- ▶ Fake-News und Verschwörungstheorien

Fortbildungen für Eltern & Fachkräfte: Online-Vorträge & Webinare

Sie möchten für Ihr Fachteam eine spannende Fortbildung zu einem aktuellen Thema? Suchen Sie einen informativen Vortrag für Eltern und Erziehungsbeauftragte? Wir bieten Ihnen diverse Themen, die wir mit unserer langjährigen Praxiserfahrung kurzweilig und nachvollziehbar präsentieren. Gerne passen wir die Themen und den Umfang auch an den Bedarf Ihrer Einrichtung an.



KINDHEIT UND DIGITALE MEDIEN

Inhalte:

- ▶ Ab welchem Alter ist der Einsatz digitaler Medien überhaupt sinnvoll?
- ▶ Welche Entwicklungsaufgaben von Kindern werden durch den Einsatz digitaler Medien besser unterstützt?
- ▶ Wie wird das Ziel der Medienmündigkeit nach derzeitigem Forschungsstand am besten erreicht?
- ▶ Tipps für die Medienerziehung

Setting:

- ▶ 120 Minuten
- ▶ bis zu 30 Teilnehmende

Zielgruppe:

- ▶ Lehrkräfte
- ▶ pädagogische Fachkräfte
- ▶ Eltern

ALKOHOL, KIFFEN & PUBERTÄT

Inhalte:

- ▶ Erklärungsmodelle zu Substanzkonsum (Alkohol, Cannabis, Nikotin etc.) und Risikoverhalten im Kindes- und Jugendalter
- ▶ aktuelle Trends und Fakten zum Suchtverhalten bei jungen Menschen
- ▶ Kommunikation mit pubertierenden Jugendlichen
- ▶ Verhandeln und Grenzen setzen
- ▶ Erziehungstipps

Setting:

- ▶ 90 Minuten
- ▶ bis zu 30 Teilnehmende

Zielgruppe:

- ▶ Lehrkräfte
- ▶ pädagogische Fachkräfte
- ▶ Eltern



SOCIAL MEDIA & VIDEOSPIELE

Inhalte:

- ▶ Faszination Videospiele: Fortnite, Minecraft & Co.
- ▶ Glückspiel im Videospiegel
- ▶ Gewaltwirkungstheorien
- ▶ (Cyber-)Mobbing
- ▶ Selbstdarstellung im Netz
- ▶ Kindgerechte Medienerziehung

Setting:

- ▶ 90 Minuten
- ▶ bis zu 30 Teilnehmende

Zielgruppe:

- ▶ Lehrkräfte
- ▶ pädagogische Fachkräfte
- ▶ Eltern



STREITTHEMA SMARTPHONE

Inhalte:

- ▶ Folgen der exzessiven Smartphone-Nutzung
- ▶ Konfliktpotential reduzieren
- ▶ Datenschutz & Big Data
- ▶ Mediennutzungsvertrag
- ▶ Welche Regeln sind altersangemessen?

Setting:

- ▶ 90 Minuten
- ▶ bis zu 30 Teilnehmende

Zielgruppe:

- ▶ Lehrkräfte
- ▶ pädagogische Fachkräfte
- ▶ Eltern

Gesprächsführung

Motivational Interviewing (MI) & Lösungsorientierte Beratung

MI ist ein sowohl klientenzentrierter als auch direkter Ansatz der Gesprächsführung zur Erhöhung der Eigenmotivation von Menschen, ein problematisches Verhalten, wie z. B. Suchtmittelmissbrauch, zu ändern. MI geht davon aus, dass Menschen in der Regel nicht unmotiviert, sondern ambivalent sind („Soll ich etwas ändern oder nicht?“). Dementsprechend vollzieht sich die Motivationsarbeit entlang der Exploration und Reduzierung von Ambivalenzen des Klienten.

Inhalte:

- ▶ Grundlagen und Methoden der Motivierenden Gesprächsführung
- ▶ Methoden zum Umgang mit "Widerstand"
- ▶ Stadien der Verhaltensänderung (Transtheoretisches Modell)
- ▶ Methoden zur Förderung von Änderungszuversicht
- ▶ Allgemeine Strategien der Gesprächsführung und Lösungsorientierung

Setting:

- ▶ 3 Module à 4 Stunden
- ▶ bis zu 16 Teilnehmende

Zielgruppe:

- ▶ pädagogische Fachkräfte
- ▶ Lehrkräfte



Angebote für Betriebe: Online-Vorträge & Webinare

Seit dem Lockdown hat der Alkohol-, Tabak-, und Drogenkonsum in Deutschland stark zugenommen. Die Folgen des gestiegenen Konsums werden auch nach der Krise einen starken Einfluss auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden im Betrieb haben. Sensibilisieren Sie Führungskräfte und Belegschaft gleichermaßen für psychische Auffälligkeiten und Suchtgefahren.



Seminar zum Umgang mit psychisch auffälligen oder suchtkranken Mitarbeitenden

Im Seminar lernen Mitarbeitende mit Führungs- und Personalverantwortung den richtigen Umgang mit seelisch belasteten oder bereits auffälligen Kolleginnen und Kollegen. Sie erhalten Hintergrundwissen und Handlungssicherheit, um ihrer Fürsorgeverantwortung gerecht zu werden und zudem die Gesundheit und Performance ihrer Mitarbeitenden zu fördern.

Themen:

- ▶ Hintergrundwissen zu psychischen Erkrankungen und Abhängigkeit
- ▶ Gefährdungen frühzeitig erkennen
- ▶ Handlungsstrategien bei akuten Auffälligkeiten und im Rahmen längerfristiger Prozesse (Stepped-Care)
- ▶ Gesprächsstrategien
- ▶ Rechtliche Rahmenbedingungen
- ▶ Zusammenarbeit mit dem (Sucht-)Hilfesystem

Setting:

- ▶ 3 Termine à 120 Minuten
- ▶ bis zu 18 Teilnehmende

Zielgruppe:

- ▶ Führungskräfte



Webinare zu gesundheitsrelevanten Themen für Mitarbeitende

Durch die derzeitigen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen geraten viele Menschen unter großen seelischen Druck. Gerade jetzt ist es besonders wichtig, den zwischenmenschlichen Austausch und einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu fördern.

Im Rahmen von Webinaren (ähnlich einem Impulsvortrag) erhalten die Teilnehmenden konkrete Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen und werden zur Selbstreflexion und Selbstregulation des eigenen Verhaltens angeleitet.

Mögliche Themen:

- ▶ Abstinenz ist die Unfähigkeit zum Genuss...?! Maßvoller Umgang mit Suchtmitteln
- ▶ Gesund schlafen, erholt aufwachen. Förderung der Schlafhygiene (ggf. im Kontext Schichtarbeit)
- ▶ Resilient und achtsam durch die Krise
- ▶ Förderung der eigenen seelischen Widerstandskräfte

Setting:

- ▶ 60 Minuten
- ▶ bis zu 50 Teilnehmende

Zielgruppe:

- ▶ Mitarbeitende
- ▶ Führungskräfte



Resilienz- und Achtsamkeitstraining

Unbestritten stellt die aktuelle Krise eine große Herausforderung für die seelische Gesundheit jedes Einzelnen dar. Hält die Phase der beruflichen und privaten Anspannung über einen langen Zeitraum an, kann das weitreichende Folgen für Gesundheit, Leistung und Lebenszufriedenheit haben.

Inhalte:

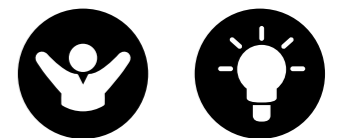
- ▶ Umgang mit aktuellen Stressfaktoren
- ▶ Hintergrundwissen zu Resilienz und dem Konzept der Achtsamkeit
- ▶ Reflexion eigener innerer Anteile und unbewusster Selbstkonzepte
- ▶ Zeitmanagement-Strategien
- ▶ Strategien zum gesunden Umgang mit digitalen Medien
- ▶ Einführung in konkrete Techniken (z. B. Achtsamkeitsübungen, Ziele setzen)

Setting:

- ▶ 3 Module à 120 Minuten
- ▶ bis zu 15 Teilnehmende

Zielgruppe:

- ▶ Mitarbeitende
- ▶ Führungskräfte



Gerade jetzt – ~~rauch~~ *frei!* werden



Die derzeitige Situation vergegenwärtigt uns allen eindrücklich, welch hohes Gut unsere Gesundheit darstellt. Rauchen gefährdet diese in besonderem Maße.

Unser verhaltenstherapeutisches Konzept zur Rauchentwöhnung eignet sich besonders gut zur Durchführung als Online-Seminar!

Mögliche Themen:

- ▶ Förderung der Motivation zur dauerhaften Beendigung des Tabakkonsums
- ▶ Reflexion der individuellen Funktionalität und Bedeutung des Rauchens
- ▶ Vorbereitung und Umsetzung des Rauchstopps
- ▶ Vermittlung von Handlungsalternativen und Lösungsstrategien
- ▶ Rückfallprophylaxe

Setting:

- ▶ 4 Module à 120 Minuten
- ▶ bis zu 18 Teilnehmende

Zielgruppe:

- ▶ Mitarbeitende
- ▶ Führungskräfte



Im digitalen Dauerstress: Der richtige Umgang mit digitalen Medien

Das Smartphone und die damit einhergehende ständige Erreichbarkeit sind für die meisten Menschen zum festen Bestandteil des alltäglichen Lebens geworden. Ob bei der Arbeit oder in der Freizeit – der kurze Kontrollblick auf den Bildschirm führt zu dauerhaftem Online-Sein und stetiger Ablenkung. Durch das Lesen, Schreiben und Beantworten von Kurznachrichten sowie die permanente Interaktion in sozialen Netzwerken, unterbricht die digitale Welt über den ganzen Tag verteilt wiederholt das aktuelle reale Erleben. Dieses Verhalten ist mit nicht unerheblichen Risiken verbunden.

Inhalte:

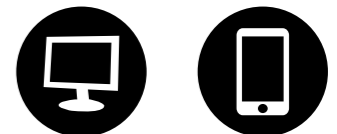
- ▶ Smartphone: Digitaler Alleskönner oder Leistungshemmer?
- ▶ Gesundheitliche Folgen durch exzessive Smartphone-Nutzung
- ▶ Problematische Videospieldnutzung
- ▶ Wirtschaftlicher Schaden im betrieblichen Kontext
- ▶ Konkrete Anregungen zur digitalen Diät

Setting:

- ▶ 120 Minuten
- ▶ bis zu 20 Teilnehmende

Zielgruppe:

- ▶ Mitarbeitende
- ▶ Führungskräfte



Gesundheitsförderung für Auszubildende

Junge Menschen sind für Online-Angebote der Gesundheitsförderung besonders offen. Nicht nur in Bezug auf die derzeitige Krise, sondern auch unabhängig davon können sie in einem gesundheitsförderlichen Lebensstil durch unsere Seminare gefördert werden.

Im Seminar "Stress & psychische Gesundheit" erlernen sie konkrete Strategien der Stressprävention und Stressbewältigung. Im Seminar "Digital, mobil & always on" unterstützen wir die Azubis beim konstruktiven Einsatz und Umgang digitaler Medien.

MODUL FÜR AUSBILDERINNEN UND AUSBILDER

Ausbilder*innen werden mit besonderen Rollenerwartungen konfrontiert: Sie sind sowohl fachlicher Anleiter*innen, als auch an der Persönlichkeitsentwicklung der jungen Mitarbeitenden beteiligt.

Inhalte:

- ▶ Jugendtypisches Risikoverhalten
- ▶ Konsumtrends und Nutzungsmuster
- ▶ Gefährdungen erkennen und intervenieren
- ▶ Vorgehen bei konkreten Auffälligkeiten

Setting:

- ▶ 2 Module à 120 Minuten
- ▶ bis zu 12 Teilnehmende



STRESS & PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Inhalte:

- ▶ Erkennen eigener Belastungs- und Krisenherde
- ▶ Hintergrundwissen zu Resilienz und dem Konzept der Achtsamkeit
- ▶ Reflexion eigener innerer Anteile und unbewusster Selbstkonzepte
- ▶ Einführung in konkrete Techniken (z. B. Achtsamkeitsübungen, Ziele setzen)

Setting:

- ▶ 3 Module à 120 Minuten
- ▶ bis zu 14 Teilnehmende

Zielgruppe:

- ▶ Auszubildende

DIGITAL, MOBIL & ALWAYS ON

Inhalte:

- ▶ Datenschutz & Big Data
- ▶ Smartphone-Etikette: Dos and Don'ts im Cyberspace
- ▶ Selbstcheck im Umgang mit den digitalen Alleskönnern
- ▶ Umgang mit digitalen Medien in der aktuellen Krise

Setting:

- ▶ 3 Module à 120 Minuten
- ▶ bis zu 14 Teilnehmende

Zielgruppe:

- ▶ Auszubildende

Kundenstimmen zu unseren Seminaren

»» *Im Seminar habe ich Input von einem professionellen Referenten mit viel Praxiserfahrung erhalten. Vielen Dank an NEON für die kurzfristige Umstellung auf einen digitalen Workshop! ««*

Larissa Hoffmann, Lehramtsanwärterin

»» *Der digitale Seminartag hat uns durch sehr abwechslungsreich gestaltete virtuelle Bausteine einen informativen Einblick in das Thema ermöglicht. Durch einen kommunikativen Austausch konnten wir einige praxisnahe und hilfreiche Handlungsmöglichkeiten für unseren Schulalltag mitnehmen. Vielen Dank. ««*

Johanna Schmelcher, Sonderpädagogin

»» *In dem Seminar zur Suchtprävention hat mir der Einblick in die Spielsucht anhand von aktuellen Beispielen imponiert. Das Thema wird durch tiefgehende Informationen und Fakten belegt. Vielen Dank für das Seminar. ««*

Christina Schwabe, Lehramtsanwärterin

neon Prävention
& Suchthilfe

Ruedorfferstr. 9
83022 Rosenheim

T: +49 (0)8031 30 42 300
F: +49 (0)8031 30 42 301

info@neon-rosenheim.de
www.neon-rosenheim.de

**neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim
gemeinnützige Stiftungsgesellschaft mbH**