



F. FOUNDATION | IN DEN GRÜNDEN 16 | 36093 KÜNZELL

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Was können wir tun, um unsere Kinder vor Sucht zu bewahren?“, das ist die mit Abstand häufigste Frage, die wir bei unseren Lesungen, Vorträgen, Workshops und Vorstellungen gestellt bekommen. Die traurige Wahrheit ist: Es gibt keine einfache Antwort. Denn jedes Kind ist anders, hat verschiedene Bedürfnisse und braucht andere Ansätze.

Eins aber ist gewiss: Rauschmittel als solche sind nicht alleinige Ursache für eine Sucht, sondern auch viel tiefer Liegendes: ein Mangel an Selbstwertgefühl, kommunikative Schwierigkeiten, Defizite in der Ausbildung von Urvertrauen, Trauma, zu viel oder zu wenig Anerkennung, Überforderung, angestaute Aggression, Depressionen und viel mehr. Um Kinder vor Sucht zu bewahren, müssen wir ihnen Kompetenz und Stärke vermitteln. Sie über Rauschmittel und stoffungebundene Abhängigkeiten aufklären, Nach- wie auch Vorteile benennen, und sie zu Menschen voller Wissen und Selbstliebe großziehen, damit sie vernünftige Entscheidungen fällen.

Um Eltern und Pädagogen bei diesem Vorhaben zu unterstützen, veranstaltet die F. Foundation am **18. Oktober 2018** einen Workshop-Tag **„Starke Jugend – starke Zukunft“** in Berlin. Eingeladen sind Schüler im Alter zwischen 13 und 21 Jahren, aber auch Eltern und Interessierte aus dem sozialen und Bildungsbereich dürfen gerne teilnehmen.

Anbei erhalten Sie alle Informationen zu dem Event sowie Möglichkeit zur Anmeldung. Wir würden uns sehr freuen, Sie begrüßen zu dürfen.

Mit besten Grüßen

Mathias Wald
Geschäftsführer der F. Foundation

Was? Suchtpräventionsworkshops für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 bis 21 Jahren (in Begleitung ihrer Lehrer, Erzieher, Betreuer, Gruppenleiter oder Erziehungsberechtigten). **Wann?** Am 18. Oktober 2018 ab 9 Uhr. **Wo?** Im LaLuz in der Oudenarder Straße 16-20, 13347 Berlin. **Wer?** Die Redner, Coaches, Therapeuten, Suchthelfer, Autoren und Schauspieler der „F. Foundation für Suchtprävention und Aufklärung“ treten mit ihren bewegendsten Vorträgen, Workshops, Trainings und Theaterstücken im Sinne der Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls auf.



Verpflegung, Rahmen, Ansprechpartner

Bis zu 500 junge Menschen können die Präventions-Workshops „**Starke Jugend – starke Zukunft**“ besuchen, 250 vormittags, 250 nachmittags.

Preis pro Kind:
5 Euro für das Vormittags- und 5 Euro für das Nachmittagsprogramm

pro Erwachsene/r:
7 Euro

Tagestickets 9 Euro bzw. 13 Euro.

Ermäßigung (z.B. bei Berlinpass): 2 Euro je Modul

Kooperation mit Suchthilfe- und anderen Präventionseinrichtungen findet statt, die sich an diesem Tag mit einem Stand vor Ort vorstellen. Haben Sie Interesse, Ihre Projekte und Arbeit vorzustellen? Schreiben Sie uns unter event@f-foundation.org.

Format:
Es wird ein Vormittags- und ein Nachmittagsprogramm von je 3 Stunden geben. Mehr Information finden Sie auf dem Anmeldeformular

Presse wird an diesem Tag vertreten sein. Schülerinnen und Schüler, die interviewt/gezeigt werden wollen, brauchen die Einverständniserklärung ihrer Eltern, sofern sie minderjährig sind.

Vor Ort gibt es Möglichkeit zur Verpflegung für Selbstzahler mit alkoholfreien Getränken sowie einem Mittagmenü (vegane und fleischhaltige Option). Vorbestellungen müssen Sie selbst tätigen.

Der Kontakt zum Veranstaltungsort lautet:

LaLuz KG
Guido Wending
Oudenader Straße 16-20
13347 Berlin
T 030 450 89 230
E info@laluz.de



Programm am 18. Oktober 2018 bei
„Starke Jugend – starke Zukunft“
Präventionsworkshops für Jugendliche in Berlin

Toximan, alias Wolfgang Sosnowski (Theater)

Als ehemaliger Polytoxikomane (= Süchtiger mehrerer Substanzen) ging er durch alle Phasen der Abhängigkeit bis hin zur Psychose. Heute lebt er seit 25 Jahren vollkommen drogenfrei und widmet sich mit allem Herzblut der Suchtprävention und Aufklärung Jugendlicher über Drogenkonsum aller Art. Mit seinem Theaterstück – entwickelt zusammen mit einer Göttinger Theatergruppe – besucht er landesweit Schulen und spielt sich selbst: In den Höhen des Rausches, den Qualen des Entzugs, ohne Effekte und immer echt. TOXIMAN erhebt den Finger nicht moralisch, er legt ihn mitten in die Wunde – in seine eigene und somit in Herz und Hirn aller Zuschauer.



Mut zum Selbstbewusstsein (Sporttraining)

Eigene Grenzen erkennen, respektieren und verteidigen: Mit den Jugendsporttrainings vermitteln wir Körperbewusstsein, Stärke und Mut, Selbstvertrauen und -sicherheit. Selbstwertgefühl durch Selbstverteidigung. Trainer: Can Aktürk von VESQ Berlin.



SELBSTverletzt? (Workshop)

Alkohol, Rauchen, mehr von sich zeigen, als man will – womit tust du dir selbst weh, um anderen zu gefallen? Oder wo überschreitest du eigene Grenzen, um bei anderen mitzuhalten oder beliebt zu sein? „Borderline“ heißt „Grenzerfahrung“. Was dahinter steckt, und wo genau selbstverletzendes Verhalten eigentlich schon anfängt, darüber erzählen zwei unserer Trainer – und sie üben mit den Teilnehmern Verhalten in Situationen, in denen man cool und ganz bei sich bleiben muss. Trainer: Samara Vinzens, 24 Jahre, deutsch – pakistanisch, studiert soziale Arbeit in Berlin. Katrin Zeddies, 37 Jahre, deutsch, arbeitet in Berlin als Psychologin



Werde Pilot in deinem Leben – Mathias Wald (Vortrag)

Sucht hat immer eine Geschichte und Mathias Wald erzählt seine bewegende Lebensgeschichte ohne erhobenen Zeigefinger. Mathias Wald ist nicht nur ein Redner, sondern ein Motivator. Mit einer unglaublichen Geschichte mit gutem Ausgang gibt er Hoffnung und möchte jungen Menschen so ein ähnliches Erlebnis ersparen. Weiter möchte er durch seine Erfahrungen aufzeigen, welche Auswirkungen der Konsum von Drogen auf den Menschen haben kann! Er arbeitet heute als Filmemacher, Fotograf und Vortragsredner mit einem eigenen Studio in Fulda. Vom Leben im Rausch und vom Rausch des Lebens erzählt Mathias Wald seinen Zuhörern eindrucksvoll und in bildreicher Sprache. Seine Botschaft: Man kann sich sein „Lebenspaket“ nicht immer aussuchen aber man kann sich für das Lebenskonzept „Glücklichsein“ bewusst entscheiden. Jeder ist der Pilot in seinem eigenen Leben. Man ist nicht der Passagier und sitzt hinten drin. Man sitzt im Cockpit.





Stimm(ungs)training mit Bärbel Römer (Snoozlekreis)

Stimme und unser Wohlbefinden hängen untrennbar miteinander zusammen. Der Klang deiner Stimme, die Art wie du sprichst, entscheidet darüber, ob du gehört wirst, ob dich dein Gegenüber sympathisch findet, dir vertraut. Du zeigst mit deiner Stimme mehr, als dir oftmals lieb ist. Du offenbarst deine Psyche, wie du dich fühlst, ob du fröhlich oder traurig, unsicher oder verärgert bist. Entdecke den Klang deiner Stimme und arbeite mit Stimmtrainerin Bärbel Römer an dem, was „nicht stimmig“ ist.



Digital Total (Vortrag mit Laslo Pribnow)

„Killerspieler“, „Smombie“, „Serienjunkie“ – diese Begriffe stehen für die Ambivalenz unserer Gesellschaft gegenüber dem digitalen Zeitalter, und für die schwelende Angst vor dem Kontrollverlust. Nur durch einen offenen Dialog – ohne Glorifizierung oder Tabuisierung – kann die Gesellschaft, Medienmacher wie -nutzer, Politik und Wissenschaft, Eltern und Kinder, die Frage beantworten, wie wir die Medien in unser Leben einbinden können, ohne ihnen unser Leben zu übergeben. Laslo Pribnow ist angehender Erzieher und Suchthelfer und war 13 Jahre süchtig nach Computerspielen und Internet.



Auf der Straße (Snoozlekreis – Vortrag in Sitzecke)

„Penner“, das ist ein Schimpfwort. „Penner“, das sind Menschen, die auf der Straße leben. Sie besitzen nichts, in der Wahrnehmung der meisten Menschen tun sie nichts. Sie sind nichts, urteilen viele Leute hart und ungerecht. Das Leben auf der Straße ist hart. Hier gelten andere Gesetze, der Kampf ums Überleben bricht einen langsam, aber sicher. Ich habe es aus einem bayerischen Dorf nach ganz unten geschafft. Ich war lange obdachlos – bis ich eines Tages entschied, dass ich, obwohl ich nichts mehr besaß, doch noch eine ganze Menge zu verlieren habe: mein Leben. Ich habe gekämpft, heute bin ich trocken, clean, habe eine Wohnung und mache Suchtprävention. Wenn meine Geschichte interessiert, dem erzähle ich sie gerne. Redner: Udo Biesecki, Mitwirkender bei verschiedenen Obdachloseninitiativen, Obdachlosenzeitungen und Selbsthilfegruppen, Suchthelfer.



Lotsen, Marc Zahn (Diskussionsrunde in Snoozelkreis)

Eine Geschichte von 20 Jahren Sucht nach Cannabis, Speed, Ecstasy, Kokain und Crystal Meth. Eine Geschichte der Überwindung, der Liebe zum Leben, der Familie. Eine Geschichte von Werten, Stärken und Mut. Marc Zahn ist heute Vorsitzender Vorstand des Vereins zur Förderung der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe und der suchtmittelfreien Lebens- und Freizeitgestaltung, foesu, sowie „Suchtlotse“ im Lotsenprojekt Gießen, das jährlich rund 200 Menschen aus Entgiftungsstationen sowie deren Angehörige auf dem Weg in die dauerhafte Abstinenz unterstützt. Mit den Jugendlichen will er über den Wunsch nach Zugehörigkeit sprechen, und über Ängste, die jeder hat. Er teilt seine Erfahrung und gibt Tipps, wie man die Grenze zwischen Suche und Sucht selbstsicher balanciert.



Genießen lernen (Workshop)

Wie geht genießen? Ein Workshop über etwas, was leicht klingt, aber nicht einfach ist. Über unsere Suche nach Genuss, über unseren Widerstand, ihn sich zu gönnen, über unsere Fähigkeit ihn zu leben. Trainerin: Celia Elsdörfer, Coach und Leiterin einer Selbsthilfegruppe für Essgestörte.





Rock deine Dämonen (Vortrag mit Heavy Metal Coach Rainer Biesinger)

Jeder Mensch hat seine ganz persönliche, prägende Sucht, die seinen Blick auf das Wesentliche einschränkt und ihn auf Dauer unterdrückt. Du brauchst Mut, um dich aus deiner, sehr oft fremdbestimmten Lethargie herauszureißen und dein Leben konsequent anzupacken. Egal, ob du nun ein Suchtthema hast, ob du es wahrhaben willst oder auch nicht. Denn für ein besseres Leben ist es nie zu spät.



Abenteuer Führung (Workshop, bis zu 40 Teilnehmer)

Wir leben in einer Leistungs- und Mediengesellschaft, in der alle permanent auf sehr verschiedenen Wegen nach Anerkennung streben. Dabei orientieren sich viele an den Erwartungen anderer – weil sie gemocht und erfolgreich sein wollen. Doch echte Führungskraft ist das genaue Gegenteil. Wer andere führen möchte, der muss in erster Linie ganz bei sich sein können. Sich selbst führen können. Und: er muss es aushalten, nicht immer everybodys darling zu sein, denn Führung bedeutet, ich kann es nicht immer allen recht machen. Warum es dennoch viel Spaß macht, Führungskraft zu werden, und wie du deine Kompetenzen entdeckst und ausbaust, zeige ich dir gerne.
Trainerin: Susanne Kopenhagenl



Resilienz – Die Krise als Chance (Workshop)

Der Alltag fordert uns viel ab: jeden Tag sind vielfältige Aufgaben zu meistern, wir müssen mit Druck, Konflikten, Misserfolgen und Niederlagen fertig werden. Um mit unseren Krisen gut umgehen zu können, sollten wir uns selbst akzeptieren, unsere Stärken und Schwächen kennen und für unsere Zukunft einen gesunden Optimismus entwickeln. In diesem Kurzworkshop erarbeiten wir ein Bild von uns „So wie ich bin, bin ich okay“ und wer oder was kann mich unterstützen, um gut aus der Krise zu kommen.
Coach und Trainerin: Ilona Vogel



Wer zuletzt lacht – vom Problemkind zum Erfolgsmensch (Vortrag)

Ob Apple-Erfinder Steve Jobs, Model Jeremy Meeks, Star-Sängerin Beth Ditto oder Schauspieler Benno Fürmann – eins haben sie alle gemeinsam: Als Jugendliche und/oder junge Erwachsene waren sie voller Probleme und eher Außenseiter, einsam, echte Trouble Maker. Doch sie verstanden es, ihr Leid in Chancen zu wandeln und hatten so später viel Erfolg. Auch unserer Vortragsrednerin Sonja Vukovic ging es ähnlich: als Kind war sie dick und Mobbingopfer, als Jugendliche oft traurig und 13 Jahre essgestört. Heute ist sie Bestsellerautorin, glücklich verheiratet, sie hat eine Tochter und gilt als strahlende Sonnenscheinpersönlichkeit, die man häufig zu Talksendungen einlädt. Wie es dazu kam, erzählt sie den Teilnehmern – und erklärt, wie so eine Verwandlung jedem gelingen kann.





Anmeldeformular

(bitte schicken Sie das Formular bis spätestens zum 20. September 2018 via E-Mail zurück an: event@f-foundation.org)

Anmeldung für (Name, Funktion /Einrichtung)

Ich/Wir möchten am Vormittagsprogramm (Modul1) teilnehmen Ja Nein
 Ich/Wir möchten am Nachmittagsprogramm (Modul 2) teilnehmen Ja Nein

Programm Modul 1 (9-12 Uhr)

Bitte machen Sie ein Kreuz nach dem Programmpunkt, an dem Sie genau teilnehmen wollen.

Uhrzeit	Bühne	Personen	Spiegelraum	Personen	Foyer	Personen	Innenhof	Personen
9.00 Uhr	Toximan 60 Minuten		-		Abenteuer Führung 60 Minuten		-	
10.15 Uhr	-		Genießen lernen 75 Minuten		-		Mut zum Selbstbewusstsein 45 Minuten	
11.10 Uhr	Digital Total 50 Minuten		-		Auf der Straße 50 Minuten		-	
12.00 Uhr	Pause 60 Minuten		Pause 60 Minuten		Pause 60 Minuten		Pause 60 Minuten	

Programm Modul 2 (13-16 Uhr)

Bitte machen Sie ein Kreuz nach dem Programmpunkt, an dem Sie genau teilnehmen wollen.

Uhrzeit	Bühne	Personen	Spiegelraum	Personen	Foyer	Personen	Innenhof	Personen
13.00 Uhr	-		Stimmtraining 50 Minuten		Lotsen 50 Minuten		Mut zum Selbstbewusstsein 45 Minuten	
14.00 Uhr	Rock deine Dämonen 60 Minuten		-		Erfolgsmenschen 45 Minuten		-	
14.30 Uhr	-		SELSTverletzt? 60 Minuten		Resilienztraining 60 Minuten		-	
15.10 Uhr	Pilot 50 Minuten		-		-		-	



Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Registrierung erst nach Überweisung des Betrags als Anmeldung gilt.

Die Teilnahme am Vormittags- sowie am Nachmittagsprogramm kostet je Schüler/In 5 Euro, beziehungsweise 9 Euro für das gesamte Tagesprogramm.

Die Kosten für Erwachsene ab 21 Jahre liegen bei 7 Euro je Modul, beziehungsweise 13 Euro für den gesamten Workshoptag.

Schüler mit Berlinpass, Behindertenausweis oder anderen sozialen Benachteiligungen, sowie Hartz IV-Empfänger erhalten Ermäßigung (2 Euro je Modul).

Überweisung bitte an folgendes Konto:

Kontoinhaber: **Christiane F Foundation gGmbH**
IBAN: **DE17 4306 0967 1158 3555 00**
BIC: **GENODEM1GLS**

Verwendungszweck: Berlin Event + Name Ihrer Klassen sowie Schule

Ich/Wir wünschen eine Rechnung Ja Nein

Ich/Wir sind an einer Nachbesprechung in unserer Schule/Einrichtung interessiert. Ja Nein

(Interessenten erhalten Information zu den Kosten im September.

Derzeit läuft eine Spendenaktion und wir hoffen, dass wir Spenden für die Nachbesprechungen erhalten, sodass die Kosten i.H.v 90 Euro je 90 Minuten für die Schulen entfallen. Helfen Sie uns, indem Sie unsere Spendenaktion teilen (<https://betterplace.org/p62221>)

Was? Suchtpräventionsworkshops für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 bis 21 Jahren (in Begleitung ihrer Lehrer, Erzieher, Betreuer, Gruppenleiter oder Erziehungsberechtigten). **Wann?** Am 18. Oktober 2018 ab 9 Uhr. **Wo?** Im LaLuz in der Oudenarder Straße 16-20, 13347 Berlin. **Wer?** Die Redner, Coaches, Therapeuten, Suchthelfer, Autoren und Schauspieler der „F. Foundation für Suchtprävention und Aufklärung“ treten mit ihren bewegendsten Vorträgen, Workshops, Trainings und Theaterstücken im Sinne der Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls auf.