

Präventionsprojekt an Schulen

Workshops zur Stärkung der Lebenskompetenz und der Sensibilisierung zum Thema Sucht

1. Hintergründe und Konzeption

Durch frühzeitiges und breit gestreutes Ansetzen wollen moderne Präventionsangebote gesundheits-schädigende Verhaltensweisen im Vorfeld möglichst verhindern, oder deren Folgen zumindest abmil-dern.

Dieses Ziel ist jedoch nicht nur durch Aufklärung über mögliche Risiken, beispielsweise alkoholabhängig zu werden, umsetzbar. Um erfolgreich auf jugendliches Risikoverhalten wie Rauschtrinken oder exzessi-ve Mediennutzung einwirken zu können, ist es vielmehr nötig die auslösenden Bedingungsfaktoren und dahinter liegende Bedürfnisse zu beachten, und diese in den Interaktionsprozess mit einzubauen.

Die Plattform Schule eignet sich in dreierlei Hinsicht für die Präventionsarbeit: Die SchülerInnen können frühzeitig erreicht werden und das regionale Beratungsangebot wird bei Ihnen bekannt. Durch die direk-te Zusammenarbeit mit den Lehrkräften und JugendsozialarbeiterInnen an Schulen vor Ort können ent-sprechende Hilfe- und Unterstützungsbedarfe von Betroffenen oder deren Angehörigen schnell bedient werden. Beim Elternabend sollen die Erziehungsberechtigten dazu angeregt werden, mit ihren Kindern ins Gespräch zu kommen und dysfunktionale Konsummuster frühzeitig zu erkennen und anzusprechen.

Ziele der Interaktiven Präventionseinheiten

Ausgehend von der Erkenntnis, dass jugendliches Risikoverhalten nicht per se zu pathologischem oder süchtigem Konsum führen muss, will ganzheitliche Prävention junge Menschen auf dem Weg zu mündigen und selbstbestimmten Individuen begleiten. Deshalb zielt unsere präventive Arbeit einer-seits auf den Erwerb individueller **Konsum- und Risikokompetenz** ab. Andererseits sollen Jugendliche zu erhöhter **Lebenskompetenz** und **gesteigertem Selbstwertempfinden** befähigt werden.

Dies wird - neben der Bewusstmachung von Gefahren und Risiken - vor allem durch das Anregen zur Auseinandersetzung mit der eigenen Person und Lebenssituation, den eigenen Bedürfnissen, Wün-schen und bereits gemachten Erfahrungen erreicht.

Individuelle Prävention anstelle von „Gießkannenaktionen“

Um den SchülerInnen die Möglichkeit zu geben einen Präventionsworkshop zu besuchen der sich mit ihrer derzeitigen Lebenswelt beschäftigt, d.h. sie im Rahmen der Präventionsworkshops auch nach Mög-lichkeit „da abholen, wo sie gerade stehen“ können sie sich im Vorfeld des Projekttag in eine Liste mit unterschiedlichen Projektworkshops eintragen. Die Workshopthemen sind vielfältig und beinhalten die Themen Alkohol und Drogen gleichermaßen wie neue Medien, Computerspiele, Mobbing, Essstörungen oder Männerbilder.

Die SchülerInnen tragen sich klassenübergreifend bei ihrem favorisierten Projektworkshop ein. So wird gewährleistet, dass einzelne SchülerInnen nicht an einem Workshop teilnehmen, der mit ihrer Lebens-welt wenig oder nichts zu tun hat.

Merkmale:

- Strukturelle und nachhaltige Verankerung von Suchtprävention an der Schule
- Qualitätssicherung durch Kontinuität und Involvieren der Lehrkräfte
- Wird dem individuellen Bedarf der SchülerInnen gerecht
- Flexible und umfangreiche Gestaltungsteilhabe der Schule



2. Zielgruppe und Gender

Das Projekt eignet sich besonders für komplette Jahrgangsstufen (vorzugsweise 7. – 9. Jahrgang), insbesondere jedoch für die 7. Klassen. Ein großer Teil der SchülerInnen dieser Jahrgangsstufe hat in der Regel kein problematisches Konsumverhalten, aber bereits Kontakt bzw. erste Erfahrungen mit Substanzen wie Nikotin, Alkohol oder Cannabis. Auch die Nutzung Sozialer Netzwerke und Computerspiele sind bereits für einen Großteil der Jugendlichen alltäglicher Bestandteil. Für die pubertierenden SchülerInnen sind die Themen „Körperwahrnehmung“, „Männerbilder“ und „Umgang mit Kummer“ ebenfalls von hoher Relevanz.

*Für die sensiblen Themen eignet sich ein geschlechtsspezifischer Ansatz. Daher wird der Workshop **Liebe, Kummer, Beautyqueen** nur für Mädchen und der Workshop **Sex, Drugs and YOLO** nur für Jungen angeboten.*



Weitere Zielgruppen sind die Erziehungsberechtigten und die Lehrkräfte, welche die Workshopthemen mit den Jugendlichen bei Bedarf aufgreifen und vertiefen sollen.

3. Projektworkshops

Aufgrund der Themenvielfalt der Workshopangebote werden SchülerInnen aus unterschiedlichen Lebenswelten und –phasen erreicht. Jeder Workshop wird in einem Tandem aus Lehrkraft und Suchthilfe-MitarbeiterIn durchgeführt. Einzelne Workshops werden durch die Teilnahme des Jugendbeamten der Polizeiinspektion und der Selbsthilfeorganisation Kreuzbund ergänzt. Häufig werden mehr Workshops angeboten, als die Anzahl der Schulklassen, um den Betreuungsschlüssel zu senken und dem Bedarf einzelner SchülerInnen mehr Raum zu geben.

a. Party, Alkohol, Gruppendruck

Kernelement des gemischtgeschlechtlichen Workshops stellt das Planspiel „Voll die Party“ dar. Die Methodik des Planspiels eignet sich hervorragend um bei den SchülerInnen die Gefühlsebene zu aktivieren. Ziel des alkoholpräventiven Planspiels ist die Reflexion des eigenen Trinkverhaltens und ei-

ne Auseinandersetzung mit den Themen Gruppendruck und Risikoverhalten. Alkohol ist nach wie vor die am häufigsten konsumierte „Rauschmittel“ unter Jugendlichen. Bei den alkoholbedingten Einlieferungen ins Krankenhaus ist seit einigen Jahren ein Zuwachs zu verzeichnen, ebenso haben sich die Konsummuster bei jungen Leuten verändert. Erwähnenswert sind hier der immer frühere Trinkbeginn, die Zunahme an weiblichen „Koma-Trinkern“ und der Konsum hochprozentiger Alkoholla. An dieser Stelle will „Voll die Party“ ansetzen. Das Planspiel simuliert in einem gefahrlosen Setting die soziale Situation, in der das jugendliche Konsum- und Risikoverhalten stattfindet. Mit Hilfe von Musik, Softdrinks, Knabberereien und Süßigkeiten wird eine geeignete Partyatmosphäre geschaffen. In einem leicht abgedunkelten Klassenzimmer kommen die SchülerInnen miteinander in Kontakt und haben neben den üblichen Partyaktivitäten wie Small-Talk und Tanzen auch die Möglichkeit die von den Pädagogen betreute Bar zu besuchen. Dort erhalten Sie rote Chips, die stellvertretend für die verzehrte Alkoholmenge bzw. Spaß stehen. Jeder Barbesucher nimmt automatisch an einem „Glücksspiel“ teil und bekommt die Möglichkeit weitere Chips oder eine Konsequenzkarte zu erwürfeln. Es gibt sowohl positive als auch negative Konsequenzkarten. Je länger der Spielverlauf und desto höher der „Alkoholpegel“ bei den Jugendlichen, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit für negative Konsequenzen. Im Anschluss an die Simulation werden erst die positiven und dann die negativen Folgen diskutiert.

Die soziale Simulation durch das Planspiel bewirkt, dass sich binnen weniger Minuten die Jugendlichen tatsächlich so agieren, wie auf einer Party, bzw. sie verhalten sich so, wie sie glauben sich auf einer Feier benehmen zu würden (viele siebt- und acht-Klässler haben noch keine Party-Erfahrung). Insbesondere die Auswertung der Geschehnisse auf der Party bewirkt bei den Schülern eine Betroffenheit und schafft dadurch die Basis für eine produktive Auswertung des Erlebten. Ziel ist die Reflexion des eigenen Verhaltens und ggf. Eine Neubewertung.

Weitere Inhalte des Workshops sind Methoden zur Selbstwertstärkung und Informationen zu Tabak und Cannabis.

b. Chatten, Zocken, Cybercrime

Der gemischtgeschlechtliche Workshop „Chatten, Zocken, Cybercrime“ hat das Ziel die SchülerInnen im Umgang mit den neuen digitalen Medien zu sensibilisieren. Insgesamt werden im Workshop vier Schwerpunkte gesetzt:

1. „Computer-, Social-Media-, Smartphone-Sucht“

Ein Filmausschnitt über eine betroffene Familie soll zur Diskussion anregen, ab wann ein Nutzungsverhalten, zu einem problematischen Verhalten bis hin zu einem „süchtigen“ Nutzungsverhalten ausufern kann. Die SchülerInnen bekommen verschiedene Situationskärtchen zum Online-Nutzungsverhalten und lernen sich mit Hilfe eines Selbsttests einzuschätzen. Darüber hinaus werden die hinter der exzessiven Online-Nutzung liegende Bedürfnisse thematisiert und deren virtuelle Befriedigung kritisch hinterfragt. Realweltliche Alternativen werden gemeinsam mit den Jugendlichen erarbeitet.

2. Cybermobbing

Das Internet vermittelt oft das Gefühl von Anonymität und Sicherheit. Gerade deswegen ist die Hemmschwelle relativ niedrig andere Nutzer zu beleidigen oder sogar systematisch fertig zu machen. Mit Hilfe eines kurzen Videoclips und mittels Rollenspiel versetzen sich die SchülerInnen selbst in die Rolle des Opfers, werden über die rechtlichen Folgen aufgeklärt und lernen im Falle von Cybermobbing sich richtig zu verhalten.

3. Rechtliche Aspekte, Datenschutz und Big Data

Was passiert mit all den Daten die über Messenger, Instagram und Soziale Medien verbreitet werden? Kann das Posten personenbezogener Daten auch langfristige Konsequenzen nach sich ziehen? Die SchülerInnen sollen am Projekttag mit Ihrem eigenen Nutzungsverhalten „konfron-

tiert“ werden. Dabei geht es nicht um eine Bloßstellung der Jugendlichen, sondern darum eine Betroffenheit herzustellen, wie leicht Fremde an persönliche und sensible Daten herankommen. Den Schülern werden die Folgen bewusst gemacht, die eine fahrlässige Datenpreisgabe, insbesondere über den beliebten Messenger WhatsApp, mit sich bringt und es wird gezeigt, wie man sein Benutzerprofil sicherer gestalten kann.

c. Sex, Drugs and YOLO

Dieser Workshop ist nur für die Teilnahme von Jungs konzipiert, da vor allem die Auseinandersetzung mit der männlichen Identität und dem männlichem Risikoverhalten im Zentrum steht.

1. Männerbilder in der Gesellschaft

Anhand verschiedener Bilder von bekannten männlichen Persönlichkeiten sollen die unterschiedlichen Eigenschaften und Charakterzüge, die von männlichen „Vorbildern“ gezeigt werden thematisiert werden. Es soll herausgearbeitet werden, welche Eigenschaften erstrebenswert sind und welche sich negativ auf das eigene Leben auswirken. Auch die Frage „Wie wird man eigentlich ein Mann?“ soll gemeinsam beantwortet werden.

2. Umgang mit Aggressionen und Gefühlen

Beeinflusst von Fernsehen, Computerspielen und den Peers gehen junge Männer sehr unterschiedlich mit Wut und Frust um. „Wann überschreite ich die Grenzen einer anderen Person?“, „ab wann spricht man von Gewalt?“ und „wie gehe ich mit aufgeregter Energie um?“, sind Kernthemen der Methode Gefühlsbarometer. Die Jungen setzen sich mit eigenen Gefühlen auseinander, lernen sie zu kontrollieren und werden für die persönlichen Grenzen Anderer sensibilisiert.

3. Drogen, Rausch und Männlich sein

Der Konsum psychoaktiver Substanzen steht besonders bei Jugendlichen im Zusammenhang mit der Ablösung vom Elternhaus und der eigenen Identitätskonstruktion. Insbesondere bei jungen Männern kann dieses Verhalten sehr stark ausgeprägt sein. Das Thema Rausch und Risiko wird in einer erlebnispädagogischen Übung erlebbar gemacht und ausgewertet: Was ist das faszinierende und funktionale am Substanzkonsum? Warum neigen insbesondere Jungs zu riskanten Verhaltensmustern? Wie kann man einen positiven „Rausch“ erleben? Was hat Rausch mit Männlichkeit zu tun? Gleichzeitig werden Alternativen erarbeitet, wie man eine adäquate männliche Identität entwickeln kann.

4. Pornografie und Sexualität

Im geschützten Rahmen sollen die jungen Männer die Möglichkeit haben, sich über Pornografie und Sexualität auszutauschen. Dabei geht es um die Reflexion dahinter liegender Bedürfnisse und möglicher Konsequenzen für regelmäßige Nutzer. Der Workshop kann hier den Rahmen bieten, um ein hoch sensibles Thema mit den Jungs aufzugreifen.

d. Liebe, Kummer, Beautyqueen

Dieser Workshop bietet den Mädchen die Möglichkeit, sich mit den Themen „Schönheit & Selbstwahrnehmung“, „Konsumverhalten“, „Essstörungen“ und „Umgang mit Kummer“ auseinanderzusetzen. Der Film „Hauptsache schön“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erleichtert den Mädchen den Einstieg in die o.g. sensiblen Themen. Überwiegend junge Mädchen berichten von ihren Erfahrungen mit diversen Essgewohnheiten und äußern ihre Wünsche im Hinblick auf ihre äußere Erscheinung. In Kleingruppen werden dann u.a. folgende Fragen/Themen von den Mädchen erarbeitet und anschließend im Plenum diskutiert:

Schönsein:

- Was verbinden die Mädchen hauptsächlich mit „Schönsein“? Was verbinden die Jungs damit?
- Stellt euch vor, der Film wäre in eurer Klasse gedreht worden, hättest du Lust gehabt dabei mitzumachen? Was hätte dich gereizt? In welchen Szenen hättest du nicht mitspielen wollen? Warum nicht?

Vorbilder:

- Welche Idole habt ihr? Warum bewundert ihr sie? Welche Idole entsprechen nicht den typischen Schönheitsidealen? Welchen Einfluß haben Plattformen wie Instagram?
- Welche Hintergründe werden in dem Film angesprochen, die den Wunsch in den Mädchen wecken, schön und schlank zu sein?

Selbstwahrnehmung:

- Im Interview haben fast alle etwas an sich auszusetzen! Geht es euch auch so? Was findet ihr an euch selbst schön? Was gefällt euch nicht so gut? Zu welcher Frage fallen dir mehr Antworten ein und warum?

Fremdwahrnehmung:

- Wie denken die Eltern im Film über die „Figurprobleme“ ihrer Kinder? Wie würden eure Eltern reagieren, wenn sie die Frage beantworten müssten: „Ihre Tochter möchte gerne schlanker sein! Was sagen Sie dazu?“

Konsum und Kummer

- Was sind die Gründe für ein gestörtes Essverhalten?
- Wie kann man sich Erleichterung verschaffen, wenn man (Liebes-)Kummer hat?

Um das Thema abzurunden, bekommt jedes Mädchen am Ende des Workshops ein Pappteller auf den Rücken befestigt, auf den die anderen Teilnehmerinnen positive Eigenschaften und andere Dinge aufschreiben, die ihnen an der Person gefallen. Die Mädchen sollen lernen, die „schönen“ Dinge an sich zu sehen und sich gegenseitig in einer positiven Selbstwahrnehmung bestärken.

4. Projektförderung

Neben Eigenmitteln der Suchtberatungsstelle neon, wird das Projekt von folgenden Förderern unterstützt:



Für weitere Informationen nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf

Tel.: (08031) 304 23 00 // Fax: (08031) 304 23 01 // info@neon-rosenheim.de // www.neon-rosenheim.de