

#LEVELUP

Programm für Suchtprävention und
Gesundheitsförderung an Schulen

GEFÖRDERT DURCH DIE AOK BAYERN



NEON – PRÄVENTION & SUCHTHILFE – WER WIR SIND

neon – Prävention und Suchthilfe betreibt seit 2010 eine gemeinnützige Suchtberatungs- und Präventionsfachstelle in Rosenheim. Wir unterstützen Kinder und Jugendliche, Eltern, Fachkräfte und auch die Öffentlichkeit bei der Entwicklung von Konsum-, Risiko- und Medienkompetenz.

Gemeinsam mit der AOK Bayern unterstützen wir mit dem Projekt #LEVELUP Schulen bei der Implementierung nachhaltiger Suchtprävention und Gesundheitsförderung.



STÄNDIGE UNTERBRECHUNG

Alle **10 Minuten** schauen Jugendliche auf ihr Handydisplay



EINSTIEGSDROGE ALKOHOL

Das Durchschnittsalter beim ersten Alkoholkonsum ist **14 Jahre**



KONSUM TROTZ ILLEGALITÄT

Mehr als **33%** der Heranwachsenden haben mindestens ein mal in ihrem Leben Cannabis geraucht



ALLTAGSDROGE NIKOTIN

30% der jungen Erwachsenen raucht regelmäßig Zigaretten.

PROJEKT #LEVELUP – ZIELE NACHHALTIGER PRÄVENTION

Durch frühzeitiges und ganzheitliches Ansetzen versuchen moderne Präventionsangebote gesundheitsschädigende Verhaltensweisen zu verhindern. Im Sinne des **Empowerment-Ansatzes** gelingt dies vor allem durch die Förderung der Fähigkeiten für einen achtsamen und gesundheitsbewussten Lebensstil.

Dieses Ziel ist jedoch nicht nur durch Aufklärung und Informationsvermittlung erreichbar. Um erfolgreich auf jugendliches Risikoverhalten einwirken zu können, ist es vielmehr nötig die auslösenden Bedingungsfaktoren (z.B. Theorie der Schutz- und Risikofaktoren, Bewältigungsverhalten, etc.) und dahinter liegende Bedürfnisse für entsprechende Verhaltensweisen zu beachten (z.B. peer-pressure) und in den Interaktionsprozess mit einzubauen. Mittlerweile kann die Präventionsforschung dabei für eine immer größer werdende Reihe von Interventionsansätzen und Programmen eine gute Wirksamkeit nachweisen.

Ausgehend von der Erkenntnis, dass jugendliches Risikoverhalten nicht per se zu pathologischem oder süchtigem Konsum führen muss, will das Programm #LEVELUP junge Menschen auf dem Weg zu mündigen und selbstbestimmten Individuen begleiten.

Deshalb zielt #LEVELUP einerseits 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 die Anleitung zur Auseinandersetzung mit der eigenen Person und Lebenssituation, den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und bereits gemachten Erfahrungen erreicht. Die Plattform Schule eignet sich dabei besonders für die Implementierung von Programmen der Gesundheitsförderung.

Suchtvorbeugung und Gesundheitsförderung sind übergreifende Aufgaben und Ziele aller Schultypen. #LEVELUP unterstützt Schulen bei der Erreichung dieser Ziele und knüpft an die Themen der Lehrpläne an.

Beim Elterninfoabend erhalten die Erziehungsberechtigten Informationen und Erziehungsstrategien. Sie werden dazu angeregt, mit ihren Kindern ins Gespräch zu kommen. Sie können so dysfunktionale Verhaltensweisen oder riskante Konsummuster frühzeitig erkennen und ansprechen.



ZIELGRUPPEN

Schülerinnen und Schüler

Das Projekt ist pro Schule für eine komplette Jahrgangsstufe (5. bis 9. Jahrgang) konzipiert. Ein großer Teil der Schülerinnen und Schüler dieser Jahrgangsstufe pflegt in der Regel kein problematisches Konsumverhalten, obwohl bereits erste Erfahrungen mit Substanzen wie Nikotin, Alkohol oder Cannabis gemacht worden sind. Die Nutzung von Smartphones, Videospiele und Sozialen Netzwerken ist für fast alle Jugendlichen bereits fester Bestandteil des Alltags. Für die pubertierenden jungen Menschen sind darüber hinaus auch Themen wie „Körperwahrnehmung“, „Männer- und Frauenbilder“ und „Umgang mit Kummer“ von hoher Relevanz. Die Themen der **Projektworkshops** wählen die Jugendlichen selbst.

Erziehungsberechtigte

Da die Schule nur begrenzten Einfluss auf die Entwicklung junger Menschen nehmen kann, liegt die größte Verantwortung bei den Erziehungsberechtigten. Eltern können die Entwicklung von Konsum- und Risikokompetenz, von Medienmündigkeit und eines positiven Selbstbildes durch eine angemessene Haltung zu diesen Themen, günstigem eigenem Vorbildverhalten und entsprechenden Erziehungsstrategien bei Ihren Kindern fördern. Daher ist der **Elterninfoabend** ein wichtiger Baustein im Gesamtkonzept schulischer Suchtprävention. Eltern erhalten ein tiefergehendes Verständnis für die Lebenswelt Ihrer Kinder, erhalten fundiertes Wissen zu jugendtypischem Risikoverhalten sowie zu aktuellen Trendthemen und bekommen Handlungsempfehlungen und bei Bedarf weiterführende Hilfen an die Hand.

Lehrkräfte

Den Lehrkräften kommt beim Präventionsprojekt #LEVELUP eine zentrale Rolle zu. In einer **Eruierungseinheit** erarbeiten die Lehrkräfte gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern relevante Themen in Vorbereitung auf die Präventionsworkshops. Durch die aktive Einbindung der Lehrkräfte in die Projektvorbereitung, Projektdurchführung und Projektnachbereitung lernen diese die Bedürfnisse ihrer Klasse besser kennen und können intensiver auf individuelle Bedarfe eingehen. Durch die Involvierung der Pädagoginnen und Pädagogen können die Themen der Workshops im Nachgang aufgegriffen und vertieft werden.

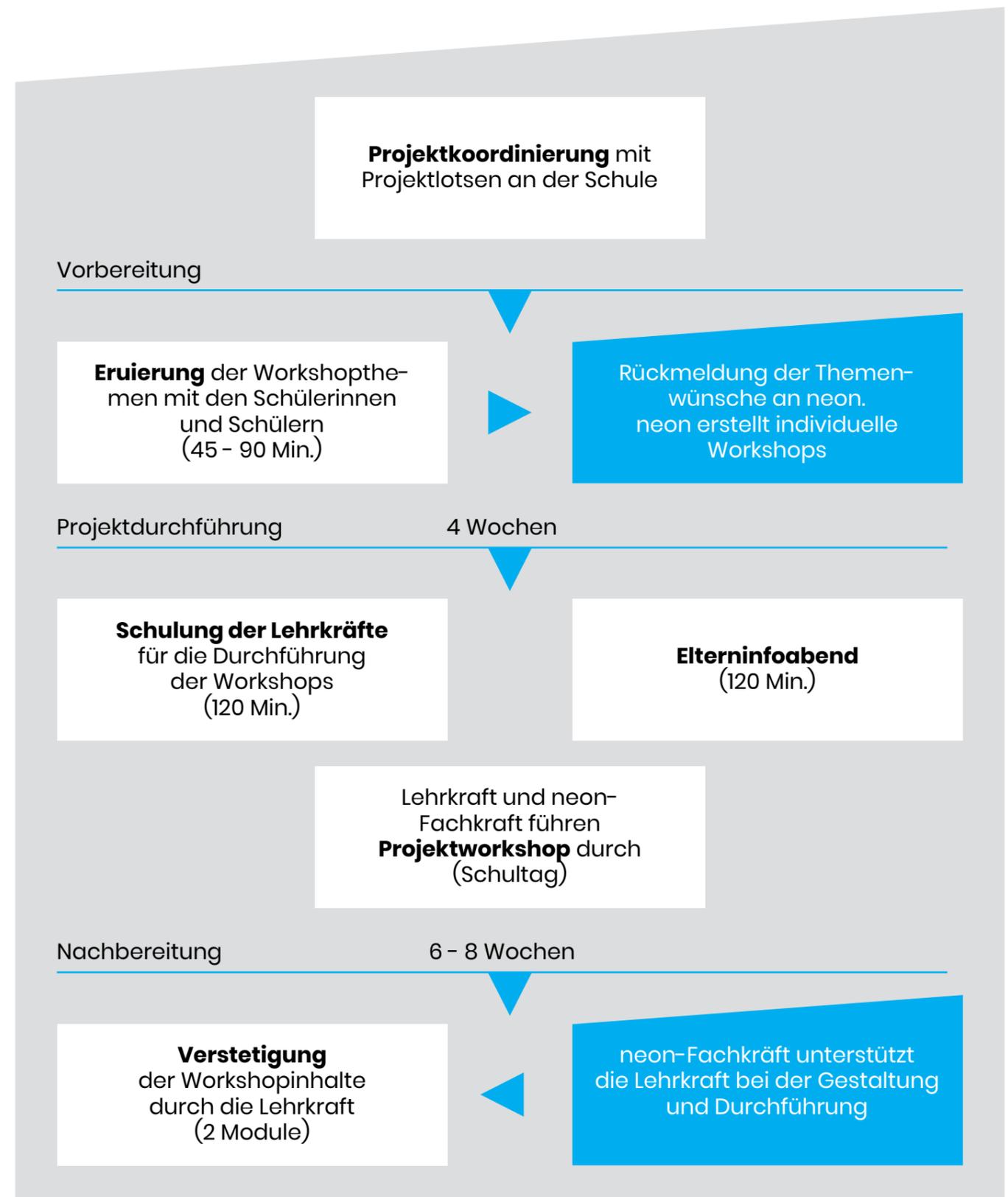
Der intensive Miteinbezug der Lehrkräfte stellt nach aktuellen Erkenntnissen einen der Haupterfolgskriterien für die Wirksamkeit schulischer Präventionsangebote dar. Im Rahmen des Projekts erhalten die Lehrkräfte ein ausführliches Handbuch, welches übersichtliche Informationen zu den möglichen Workshopthemen liefert. Darüber hinaus beinhaltet das Handbuch auch die verwendeten Methodenbeschreibungen, Arbeitsblätter und Ablaufpläne für alle Projektbausteine. So wird sichergestellt, dass den Lehrkräften die Nachbereitung der Projektstage ermöglicht wird. Das Handbuch erhalten die Lehrkräfte im Vorfeld der Eruierungseinheit.

Allen an #LEVELUP beteiligten Lehrkräften wird im Anschluss an die Projektdurchführung die Teilnahme an regelmäßig stattfindenden Online-Reflexionen und Online-Fortbildungen ermöglicht.

ABLAUF DES PROJEKTS

Die am Projekt #LEVELUP teilnehmende Schule bestimmt für neon eine Ansprechperson für das Projekt - den sogenannten **Projektlotsen** (m/w/d). Diese Ansprechperson kann bspw. die suchtauftragte Lehrkraft, der Schulpsychologe (m/w/d) oder eine Klassenlehrkraft sein. Diese terminiert mit

neon die Durchführung aller Projektbausteine. Die koordinierende Person an der Schule stellt sicher, dass #LEVELUP in sinnvoller Ergänzung mit anderen gesundheitsförderlichen Maßnahmen an der Schule etabliert wird. Es empfiehlt sich die Bildung eines Schulprojektteams.



VORBEREITUNG: THEMEN-ERUIERUNG

neon stellt vier Wochen vor Beginn der Projektdurchführung jeder Klassenleitung ein **Handbuch** und entsprechendes Material zur Verfügung, mit der die Lehrkraft die Workshopthemen für den Projekttag in seiner Klasse ermitteln kann. Die Lehrkräfte erhalten zu allen Modulen eine ausführliche Beschreibung. Für jede Klasse wird ein Themenmodul aus einer Liste von insgesamt drei Modulen ausgewählt. Dieser Eruiierungsprozess dient bereits der Auseinandersetzung mit verschiedenen Themen jugendlicher Lebenswelten. Alle Lehrkräfte teilen die gewählten Themenmodule aus Ihrer Klasse dem Ansprechpartner an der Schule zurück. Dieser wiederum kommuniziert diese mit neon.

Besonderheit bei kleinen Schulen

Bei Schulen die weniger als fünf Klassen pro gewählten Jahrgang haben, können an den Projekttagen die Klassen in zwei Gruppen aufgeteilt werden. Die Schüler einer Klasse haben dadurch mehr Spielraum bei der Themenwahl. Auch die kleinere Gruppengröße kann die Qualität der Präventionsworkshops steigern. Pro Projekttag würde mit einer Klasse gearbeitet werden, die in zwei Gruppen aufgeteilt ist. In diesem Fall muss die Schule eine weitere Lehrkraft neben der Klassenlehrkraft bereitstellen.

MODULE UND THEMEN



Digitale Medien:

- ▶ Smartphone
- ▶ Videospiele
- ▶ (Cyber-)Mobbing



Konsum, Rausch und Emotionen

- ▶ Rausch und Risiko
- ▶ Alkohol, Tabak & Drogen
- ▶ Gewalt- und Aggression



Pubertät

- ▶ Selbstinszenierung und Selbstbild
- ▶ Boys & Girls
- ▶ Herausforderungen des Lebens



iStock.com/Milkos

PROJEKTDURCHFÜHRUNG

Schulung der Lehrkräfte

Die Lehrkräfteschulung ist der erste Baustein in der Projektdurchführung. Die Klassenleitungen des ausgewählten Jahrgangs werden am ersten Wochentag der Projektwoche in einer Kompaktschulung (16:00 – 18:00 Uhr) über die Ziele und Methoden des Projekts instruiert, sowie über die eigene Rolle im Rahmen des Workshops. Neben einem inhaltlichen Input (jugendtypisches Verhalten, Substanzkonsum, digitale Medien, Selbstinszenierung etc.) erhalten sie auch die nötigen Instrumente für die selbständige Verfestigung der Workshopinhalte. Die Ansprechperson für das Projekt an der Schule nimmt ebenfalls an der Schulung teil. Lehrkräfte die am Projekt selbst nicht teilnehmen, aber Interesse am Thema der Schulung haben sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

Elterninfoabend

Der zweite Baustein in der Projektwoche ist ein Vortrag für Erziehungsberechtigte (19:00 – 21:00 Uhr). Der Vortrag findet wie die Schulung der Lehrkräfte am ersten Wochentag der Projektwoche statt. Die Schule erhält mit der Projektzusage eine Auswahl an Themen für den Elterninfoabend. In Abstimmung mit der Schule und ggf. dem Elternbeirat wird ein Thema gewählt (jugendtypisches Verhalten, Substanzkonsum, digitale Medien, Selbstinszenierung etc.). Die

Vorlage für das Einladungsschreiben der Eltern wird der Schule von neon zur Verfügung gestellt. Der Vortrag soll die Eltern motivieren, mit ihren Kindern ins Gespräch zu kommen. Er soll auch dazu beitragen, dass Eltern zu Hause Rahmenbedingungen schaffen, die eine positive Entwicklung fördern.

Gestaltung und Durchführung individueller Präventionsworkshops

Vom zweiten bis fünften Tag der Projektwoche finden die Workshops für die Schülerinnen und Schüler statt. Durch die im Vorfeld stattfindende Eruiierung wird den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit gegeben einen Präventionsworkshop zu gestalten, der sich mit ihrer derzeitigen Lebenswelt beschäftigt, d.h. sie im Rahmen der Präventionsworkshops auch „da abzuholen, wo sie gerade stehen“.

Für bestimmte Themen (z.B. Umgang mit Kummer, Selbstbild) eignet sich ein geschlechtsspezifischer Ansatz. Daher wird in den entsprechenden Workshops darauf geachtet, bei manchen Bausteinen in Kleingruppen zu arbeiten.

Die Dauer eines Workshops beträgt sechs Schulstunden. Die neon-Fachkraft fungiert dabei als Hauptmoderator. Die Lehrkraft unterstützt bei der Durchführung der Methoden. Da für das Projekt zwei neon-Fachkräfte zur Verfügung stehen, können an einem Projekttag zwei Workshops parallel stattfinden.



NACHBEREITUNG

Durchführung der Vertiefungsmodule

Sechs Wochen nach der Projektwoche sind die Lehrkräfte dazu angehalten, mit Ihrer Klasse im Rahmen verschiedener Vertiefungsmodule die Workshopinhalte erneut aufzugreifen.

Diese Nachbereitung soll dazu beitragen, dass die Schülerinnen und Schüler die bisher erarbeiteten Themen und Inhalte reflektieren. Pro Klasse sollen mindestens zwei Nachhaltigkeitsmaßnahmen durchgeführt werden. Die Methodenbeschreibungen und Anregungen für Maßnahmen zur Verstetigung werden im **Handbuch für Lehrkräfte** detailliert beschrieben. Für die Gestaltung der Nachbereitung kann und soll die Schule erneut die Dienste von neon in Anspruch nehmen. neon bietet der Schule zwei bis drei weitere Kontakte an, in denen die Schule zur Suchtprävention beraten und die Lehrkräfte bei der Umsetzung der Nachhaltigkeitsthemen unterstützt werden. Die Kontakte können in Form von Besuchen, Telefon- oder Videokonferenzen stattfinden.

Die Maßnahmen zur Verstetigung werden exemplarisch in der Lehrerhandreichung dargestellt.

Die Schule sendet einen Kurzbericht über die Maßnahmen der Nachhaltigkeit an neon. Für besonders engagierte und kreative Schulen wird ein sog. Nachhaltigkeitspreis in Aussicht gestellt.

Eine ideale Anknüpfung an die Projektthemen wäre das Einbeziehen dieser in die regulären Unterrichtseinheiten. Beispielsweise könnte man die Themen des Moduls „Alkohol, Drogen und Tabak“ in den Biologieunterricht einfließen lassen. Die Module „Video-spiele“ und „Smartphone“ lassen sich thematisch optimal in den Informatikunterricht integrieren. Je nach Schultyp und Lehrplan könnte man viele sinnvolle Schnittmengen schaffen.

BEDARF AN DIE SCHULE

Personell

Pro Klasse des teilnehmenden Jahrgangs muss mindestens eine Lehrkraft für die Lehrkraftschulung und die Mitarbeit am Workshop (6 Schulstunden) freigestellt werden. Die Lehrkräfte müssen die Bereitschaft haben, eine aktive Rolle (gemäß Anleitung der neon-Fachkraft) im Workshop zu übernehmen. Die Lehrkräfte führen mit jeder Klasse mindestens zwei Nachhaltigkeitsmodule durch.

Räumliche und technische Ausstattung:

Für jeden Projektbaustein stellt die Schule Beamer und Leinwand zur Verfügung. Finden zwei Workshops parallel statt, muss die Ausstattung doppelt vorhanden sein. Die Bestuhlung des Klassenzimmers sollte bei Workshopbeginn in Form eines Stuhlkreises sein.

Verpflichtung:

Die Schule erklärt sich einverstanden, alle Module die im Projekt beschrieben sind durchzuführen, einschließlich der Verstetigungsmodule. Die Schule verpflichtet sich die beschriebenen personellen und räumlichen Ressourcen zur Verfügung zu stellen und an Projektevaluation teilzunehmen.

Kosten:

Die Durchführung des Projekts #LEVELUP wird durch die AOK Bayern gefördert.

Haben wir Ihr Interesse an dem Projekt geweckt? Dann beantragen Sie die Bewerbungsunterlagen bei uns!

neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim gGmbH
Christoph Simbeck
08031 30 42 300
info@neon-rosenheim.de



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**

Mitglied im:

- ▶ Paritätischen Wohlfahrtsverband
- ▶ fdr Fachverband Drogen- und Suchthilfe
- ▶ Fachverband Medienabhängigkeit