



Das kleine **ich bin Ich**

Ein Projekt zur Sucht- und Gewaltprävention in der Grundschule

Das Projekt zielt auf eine grundsätzliche Ausbildung und Stärkung bereits vorhandener protektiver Faktoren, wie z.B. Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit, Konfliktfähigkeit und die Entwicklung von Lösungsstrategien, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit.

Inhalt:

Das Projekt gliedert sich in Bausteine, die zu nachfolgenden Themenbereichen flexibel und individuell einsetzbar sind:

Sich selbst und andere besser kennenlernen, Vertrauen aufbauen,
Gefühle wahrnehmen und ausdrücken lernen,
Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit,
Umgang mit Konflikten,
Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Methoden:

Rollen- und Interaktionsspiele, Fantasiereisen, Partner- und Gruppenarbeit, Übungen.

LEHRER-/INNENFORTBILDUNG:



„Eigenständig werden“ ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention sowie Persönlichkeitsentwicklung in der Grundschule.

Das Programm beruht auf dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Ansatz zur Förderung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen.

Das bedeutet die Schulung von sozialen und persönlichen Fertigkeiten bei Kindern. Eine positive Einstellung zu sich selbst finden und Konflikte durch Verhandeln lösen, sind nur zwei Aspekte. Kinder, die ihre Gefühle und Bedürfnisse richtig einschätzen und zu verbalisieren lernen, können sich negativem Gruppendruck leichter widersetzen und später bewusst gegen Drogen und für eine gesunde Lebensweise entscheiden.

Inhalt:

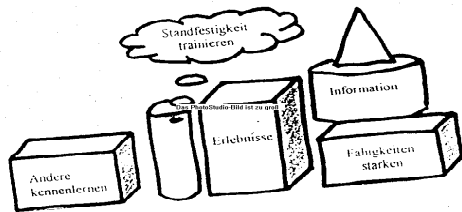
Die Unterrichtseinheiten von „Eigenständig werden“ bauen auf den Bereichen Selbstwahrnehmung, Umgang mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer, Kommunikation, Umgang mit Stress und negativen Emotionen sowie konstruktives Konflikt- und Problemlösen auf.

„Eigenständig werden“ vermittelt sowohl substanzmittelunspezifische als auch -spezifische Inhalte.

Die Inhalte der Klassenstufen 1 – 4 lassen sich auf drei Ebenen anordnen:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <u>Ich:</u> | Selbstwahrnehmung, Selbstständigkeit, Übernahme von Verantwortung für sich und die eigene Gesundheit |
| <u>Ich und die anderen:</u> | Zusammenhalt in der Klasse und Beziehungen der Kinder untereinander, Konfliktbewältigung, Umgang mit Ausgrenzung |
| <u>Ich und meine Umwelt:</u> | Übernahme von Verantwortung für die Umwelt, Sicherheit und Gesundheit anderer |

PROJEKTE FÜR DIE MITTELSTUFE:



„Auf die coole Tour“

Sucht- und Gewaltprävention für die 8./9. Jahrgangsstufe

Ziel des Projektes ist es, durch die Förderung sozialer und individueller Kompetenzen (Life-Skill-Training) einen indirekten Einfluss auf den Suchtmittelkonsum von Jugendlichen auszuüben. Das Projekt ist in fünf Bausteine gegliedert. Kommunikations- und Standfestigkeitstraining sowie eine altersgemäße Thematisierung des Umgangs mit Suchtmitteln stehen dabei im Mittelpunkt. Erlebnispädagogische Elemente ermöglichen den Schüler/-innen neue Erfahrungen in der Gruppe.

Themenschwerpunkte:

Kennenlernen / Vertrauen schaffen

Zu Beginn des Projektes steht das Kennenlernen von Projektleiter/-innen und Schüler/-innen im Mittelpunkt. Eine vertrauensvolle Atmosphäre ist für den weiteren Projektverlauf und als Basis für die Interaktionsübungen von großer Bedeutung.

Erlebnis- und Abenteuerpädagogik

Teil des Projektes sind gemeinsame Unternehmungen (Erfahrungsfeld der Sinne, Hochseilgarten o.ä.) bei denen sich die Teilnehmer/-innen in ungewohnten Situationen kennen lernen und neue Erfahrungen machen können.

Life-Skill-Training

In diesem Baustein sollen persönliche Stärken erkannt und gefördert, spezifische Fertigkeiten vermittelt und in der Interaktion mit anderen erprobt werden. Hier geht es z.B. um Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Durchsetzungsvermögen usw.

Standfestigkeitstraining

Hier wird Selbstbehauptung und Standfestigkeit bei sozialer Beeinflussung und Gruppendruck trainiert.

Informationen über Konsum und Gesundheit

Altersgemäß wird über Konsum und Sucht informiert. Insbesondere wird der eigene Konsum, sowie der Einfluss von Werbung auf das eigene Konsumverhalten thematisiert.



Sozialer-Trainingskurs-Sucht

Suchtprävention für die Jahrgangsstufen 8 - 13

Der Kurs versteht sich sowohl als primär- als auch als sekundärpräventive Maßnahme und soll Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Möglichkeit bieten, sich inhaltlich, auf individueller Ebene mit dem eigenen Konsumverhalten und dem Thema Sucht und Drogen kritisch auseinander zu setzen.

Projektrahmen:

Das Projekt soll nach Möglichkeit in den aktuellen Lehrplan der Jahrgangsstufen eingereiht werden, kann aber auch im Rahmen einer Projektwoche angeboten werden. Der Projektunterricht wird über die Dauer von 8 – 10 Doppelstunden angeboten.

Im Rahmen des Projektes können zusätzlich Fortbildungen für die Lehrkräfte sowie Informationsveranstaltungen und Gesprächsabende für Eltern angeboten werden.

Projektbausteine:

1. Baustein:

Kennenlernen / Vertrauen schaffen

Zu Beginn des Projektes steht das Kennenlernen von Projektleiter/-innen und Schüler/-innen im Mittelpunkt. Eine vertrauensvolle Atmosphäre ist für den weiteren Projektverlauf und als Basis für die Interaktionsübungen von großer Bedeutung.

2. Baustein:

Einführung in das Thema Sucht

Theoretisches Modell der Suchtentstehung (Gebrauch - Gewöhnung - Missbrauch – Abhängigkeit)

Funktionen des Konsums

Konsum im Jugendalter

2. Baustein:

Alkohol

Alkoholbasisinformationen

Funktion von Alkohol

Rechtliche Regelungen / Konsequenzen bei Alkohol - und Drogenmissbrauch

Drunk-Busters (Rauschbrillen)

Promilleberechnungen

3. Baustein:

Cannabis

Fragen und Antworten zu Cannabis

Vor- und Nachteile des Cannabiskonsums

Rechtliche Regelungen / Konsequenzen des Cannabiskonsums

4. Baustein:

Themengebiete nach Auswahl

ErICH 's

ein primärpräventives, körperorientiertes Projekt
zur Sucht- und Gewaltprävention in der Förderschule

Zielvorgaben des Projektes:

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Erweiterung der personalen Handlungskompetenz
- Förderung der Gruppenfähigkeit
- Förderung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit
- Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Einübung konstruktiver Streitlösungsmodelle
- Einübung Konflikt- und gewaltvermeidender Strategien

Inhaltlich arbeitet das Projekt überwiegend suchtmittelunspezifisch und gliedert sich in die Bausteine:

- Unsere Klasse:
Wir lernen uns und andere kennen
- Sozialtraining
- Körperorientierter Unterricht
- Geschlechtsspezifisch orientiertes Deeskalationstraining
- Begleitende geschlechtsneutrale Unterrichtsbausteine im gewaltpräventivem Bereich

Der Alkoholparcours



ein primärpräventives Alkoholprojekt für Schüler/-innen der Jahrgangsstufe 8.

Mittels des Parcours wurde ein niedrigschwelliges Angebot für Schüler/-innen geschaffen, mit der Zielvorgabe jugendspezifisch über die Wirkung und das Suchtpotenzial der legalen Droge Alkohol zu informieren, ohne jedoch belehrend wirken zu wollen.

Der Parcours bietet eine feedback-orientierte Kommunikation und damit die Möglichkeit, alltagsnah und überzeugend auf Teilnehmer/-innen einzugehen. Das Angebot findet bei Jugendlichen eine positive Resonanz, da sie ihrem Bedürfnis entspricht, sich auf unterhaltsame und aktive Weise mit Themen

auseinander zusetzen. Durch die interaktive Struktur sollen Jugendliche motiviert werden, die Risiken von Alkoholkonsum realistischer einzuschätzen und verantwortungsbewusst zu handeln.

Der Parcours der Fachstelle ist (je nach Anfrage und Bedarf) in vier bis sieben unterschiedliche Stationen aufgeteilt.

Die Teilnehmer/-innen werden in Kleingruppen mit ca. fünf bis zehn Personen aufgeteilt und absolvieren alle Stationen. Ein Durchlauf dauert etwa 90 – 120 Minuten und bietet die Möglichkeit, Teilnehmer/-innen nicht nur auf kognitiver, sondern auch auf emotionaler und verhaltensbezogener Ebene anzusprechen und damit die Präventionseffekte zu steigern.

Stationen des Alkoholparcours:

- Station 1: Einiges zum Thema Sucht und Alltagssüchte
- Station 2: Stadien der Sucht
- Station 3: Gut zu wissen
- Station 4: Rauschbrillen
- Station 5: Soziale Station
- Station 6: Alkoholfreie Cocktails
- Station 7: Quiz-Show über Alkohol analog zu „Günther Jauch, Wer wird Millionär“



Tom & Lisa

ein Klassenworkshop für Jugendliche
zum Thema Alkohol und Prävention

Tom und Lisa feiern ihren Geburtstag - dieser rote Faden zieht sich für die Schulklassen der Klassenstufen 8 – 9 durch den vierstündigen Workshop zur Alkoholprävention. In einem interaktiven Planspiel sind die Jugendlichen als Geburtstagsgäste beteiligt und lernen spielerisch, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol aussieht und wie in

Gefahrensituationen richtig reagiert werden kann. Tom & Lisa ist das erste evaluierte Präventionsangebot für Schulklassen zum Erwerb von Risikokompetenz im Umgang mit Alkohol.

Unterrichtseinheiten und Workshopangebote für Projekttag und –wochen:

In Zusammenarbeit mit Schulen suchen wir nach Wegen die vielfältigen Möglichkeiten der Suchtprävention umzusetzen. Wir helfen in der Vorbereitung, Planung, Durchführung und Auswertung und können zusätzlich durch eigene Unterrichtseinheiten und Workshopangebote in den Bereichen:

- Sucht- und Gewaltprävention
- Mobbing und Cybermobbing
- Wellness- und Entspannung für Mädchen (Yoga, Klangmassage und vieles andere mehr)
- Selbstverteidigung
- Karate, Kung Fu und Enclima

ihre Projekttag und –wochen mitgestalten, sowie durch spezifische Unterrichtseinheiten punktuell unterstützen.

Gerne konzipieren wir in Kooperation mit Schulen maßgeschneiderte Angebote.

Stufenübergreifende Fortbildungsangebote für Multiplikatoren:

Grundlagenseminar

Sucht- und Suchtentstehung

Kind s/Sucht Familie

Eine Fortbildung zum Umgang mit Kindern aus suchtbelasteten Familien

Gewalt-Sehen-Helfen

Ein Projekt zur Förderung der Zivilcourage im öffentlichen Raum

PEP

Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung (Sucht und Gewalt) für die Förderschule

Elternabende / Elterngesprächsabende:

- **Themenspezifische Elternabende**
zu allen Schulprojekten
- **Sucht – das betrifft uns doch nicht!**
Ein kleiner Exkurs zum Thema Alltagssüchte
- **Alkohol** - die ganz normale Alltagsdroge?
Gebrauch – Missbrauch – Abhängigkeit
- **Balanceakt Pubertät** - Risiko oder Chance?
Ein Elterngesprächsabend
- **Neue Medien**
 - Ein Elterngesprächsabend mit Informationen und Tipps zum schwierigen Umgang mit Computer und & Co
Schwerpunkt: Computerspiele
 - Social Communities
 - Die ElternLanParty

Elternkurse:

In Kooperation mit Schulen können angeboten werden:

- Elternschule für Eltern mit Kindern in der Grundschule
- Elternseminar Vorpubertät
- Balanceakt Pubertät
- Starke Eltern - Starke Kinder, der Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes

Interventionsangebote:

- **Beratung und Unterstützung**
im Umgang mit Suchtmittel konsumierenden Schüler/-innen
- **Beratung und Unterstützung**
im Umgang mit Schülern, die einen problematischen Medienkonsum haben
- **Beratung und Begleitung Jugendlicher**
mit Sucht-/Drogenproblematik und anderen Schwierigkeiten in der Adoleszenz
- **Therapeutische Angebote**
bei suchtmittel- und/oder jugendspezifischen Problemen in der Familie
- **Projekt FreD**
Frühintervention bei erstauffälligen Drogenkonsument/-innen
- **Projekt AlkoFreD**
Frühintervention bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die im Umgang mit Alkohol auffällig geworden sind.

Fachstelle für Suchtprävention des Rheingau-Taunus-Kreis

Telefon: 06128/3031, E-mail: zjsrtk-praevention@jj-ev.de
Zum Schwimmbad 12, 65232 Taunusstein-Hahn



Träger:
Jugendberatung und
Jugendhilfe e.V.
Tanusstr. 33
60329 Frankfurt
> gemeinnütziger Verein <
Zertifiziert nach DIN EN ISO
9001-2008