

# Lebenskompetenzförderung als Schlüsselstrategie der schulischen Suchtprävention

Anja Blumenthal & Karina Weichold  
Friedrich-Schiller-Universität Jena

**Die Inhalte dieser Präsentation sind urheberrechtlich geschützt. Eine Übernahme von Inhalten der Präsentation ist nur mit Genehmigung der Autorinnen und unter Angabe der Quelle gestattet.**

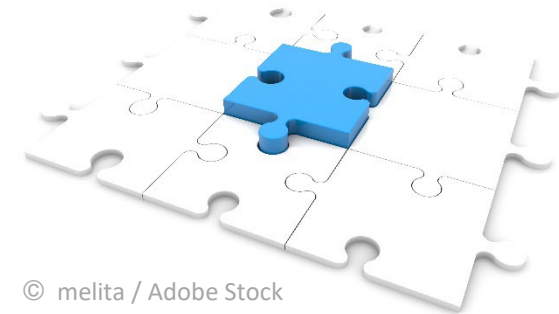
Schule suchtpräventiv (mit)gestalten  
– Suchtprävention in und mit der Lebenswelt Schule

Fachtagung zur Professionalisierung der kommunalen Alkoholprävention XII

19.09.2023 Akademie des Sports | Hannover

# (Sucht-)Prävention in der Schule

- erfolgreiche Prävention, umfasst Maßnahmen auf mehreren Handlungsebenen
- Schule nur ein, aber ein sehr bedeutsamer Kontext
- Fokus: universelle Primärprävention → Maßnahmen, die alle Schülerinnen und Schüler einbeziehen und einsetzen, bevor es zur Problemstellung kommt
- ggfs. Erkennen bestimmter Risiken und bereits bestehender Problemverhaltensweisen → Weitervermittlung an weitere Unterstützungssysteme und Maßnahmen



© melita / Adobe Stock

# (Sucht-)Prävention in der Schule

## Warum der Schulkontext?

- gute Erreichbarkeit aller Kinder und Jugendlichen
- gesetzlich verankertes Ziel der Prävention von Sucht und anderen Problemverhaltensweisen sowie der Kompetenz- und Persönlichkeitsstärkung
- wichtiger Entwicklungskontext (großer Teil des Alltags, Kontakt zu Gleichaltrigen und zu Erwachsenen, die nicht die Eltern sind)
- pädagogisch geschultes Fachpersonal, das über Jahre Kontakt zu den Kindern und Jugendlichen hat

# Merkmale wirksamer (Sucht-)Präventionsansätze

- ✘ Nicht wirksam ist die reine Wissensvermittlung
- ✘ Nicht wirksam sind Abschreckungsmaßnahmen

z.B. Cuijpers, 2003; Hansen et al., 2010; Onrust et al., 2016; Tobler et al., 2000; vgl. auch Leitlinien effektiver Programme der Grünen Liste Prävention <https://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/leitlinien>

# Merkmale wirksamer (Sucht-)Präventionsansätze

## Fokus: universelle Primärprävention

- ✓ interaktive Vermittlungsmethoden
- ✓ Bezug zu bedeutsamen entwicklungspsychologischen Erkenntnissen
- ✓ rechtzeitig und angepasst an den jeweiligen Entwicklungsstand und die aktuelle Erfahrungswelt
- ✓ Vermittlung von Normen und Werten
- ✓ Vermittlung allgemeiner Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie Kompetenzen, Peereinfluss zu widerstehen
- ✓ Förderung tragfähiger, stabiler und positiver zwischenmenschlicher Beziehungen
- ✓ positive Veränderungen in Klasse und Schule
- ✓ langfristige und umfangreiche Anlage (15+ Einheiten); strukturiertes und aufeinander aufbauendes Vorgehen

z.B. Cuijpers, 2003; Hansen et al., 2010; Onrust et al., 2016; Tobler et al., 2000; vgl. auch Leitlinien effektiver Programme der Grünen Liste Prävention <https://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/leitlinien>

# Merkmale wirksamer (Sucht-)Präventionsansätze

- ✓ interaktive Vermittlungsmethoden
- ✓ Bezug zu wichtigen entwicklungspsychologischen Erkenntnissen
- ✓ rechtzeitig und entwicklungsangemessen
- ✓ **Lebenskompetenzförderung ist ein Ansatz, der diese Merkmale in sich vereint**
- ✓ positive Veränderungen in Klasse und Schule
- ✓ ausreichende Intensität (15+ Einheiten); strukturiertes, aufeinander aufbauendes Lernen

z.B. Cuijpers, 2003; Hansen et al., 2010; Onrust et al., 2016; Tobler et al., 2000; vgl. auch Leitlinien effektiver Programme der Grünen Liste Prävention <https://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/leitlinien>

Lebenskompetenzförderung

# Lebenskompetenzen

## Definition

... sind Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Kinder und Jugendliche befähigen, effektiv und adäquat mit alterstypischen Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens umgehen zu können.

Selbstwahrnehmung  
Umgang mit Emotionen  
Stressbewältigung  
Problemlösefähigkeit  
Treffen informierter  
Entscheidungen  
Kreatives Denken  
Kritisches Denken  
Kommunikative  
Fähigkeiten  
Zwischenmenschliche  
Beziehungen  
Empathie



# Herausforderungen im Jugendalter

- Häufung einer Vielzahl von Entwicklungsaufgaben:
  - Anpassung an den sich verändernden Körper (Pubertät)
  - Entwicklung einer eigenen Identität & eines eigenen Wertesystems
  - Abgrenzung von Eltern
  - Etablieren neuer Peerbeziehungen
  - erste intime Paarbeziehungen
  - Lebensgestaltung
- Veränderungen des Gehirns erschweren individuelle Selbstregulation
- gleichzeitig nimmt externe Unterstützung ab

# Herausforderungen im Jugendalter

- umfassende gesellschaftliche Krisen (Pandemien, Kriege, Klima) → Veränderungen in Interaktionen in unmittelbaren Umwelten (Familie, Schule, Freundeskreis usw.) → können Bewältigung zusätzlich erschweren
- (insbesondere das frühe) Jugendalter ist herausfordernde Entwicklungsphase mit einer Vielzahl möglicher Entwicklungsergebnisse:



**emotionale & verhaltens-  
bezogene Probleme**

**positive Entwicklung**

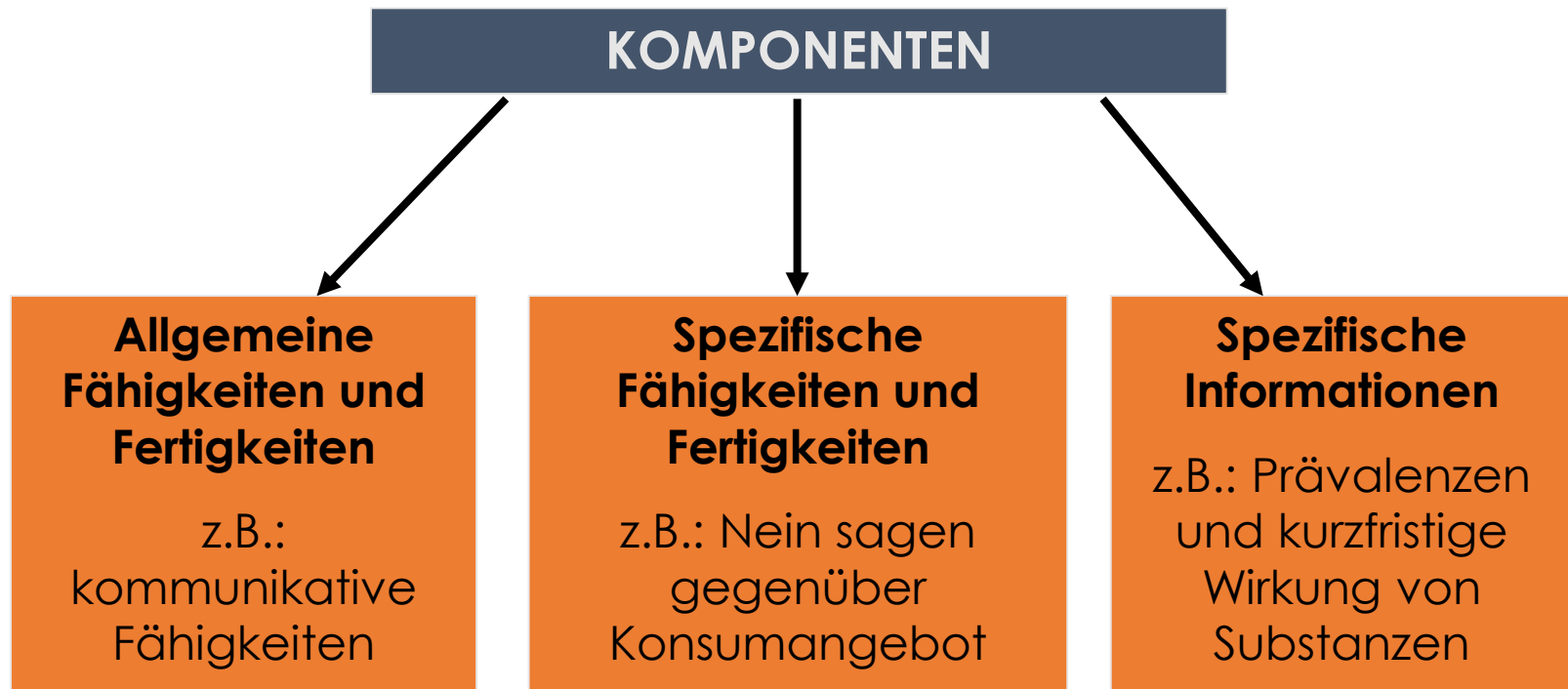
© Alice Makes / Adobe Stock

- Prävention mit dem Ziel der Vermeidung von Problemen (und der Förderung positiver Entwicklung)

# Lebenskompetenzprogramme (LKP)

- Ziel: Befähigung der Kinder und Jugendlichen zur angemessenen Bewältigung von (alterstypischen) Herausforderungen → Vermeidung von Substanzgebrauch aus Ermangelung adäquater Strategien
- primärpräventive, universelle Maßnahme
- interaktive Lehr- und Lernmethoden (Rollenspiele, Diskussionen, Entspannungs- und Bewegungsübungen)
- Reflexion üblicher Verhaltensweisen sowie Erkennen und Einüben von adäquaten Alternativen
- Umsetzung durch geschulte Lehr- und andere pädagogische Fachkräfte (anhand eines Manuals) als langfristig angelegter Teil des Unterrichts → nachhaltiges Unterstützungssystem
- erfolgreiche und nachhaltige Strategie im Bereich schulischer Suchtprävention

# Lebenskompetenzprogramme (LKP)



- Förderung grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten
- ergänzt durch spezifisches Wissen und spezifische Kompetenzen (Substanz- oder Medienkonsum, Ernährung, Depressivität etc.)

# Lebenskompetenzprogramme (LKP)

Beispiel IPSY (Weichold et al., 2023)

- Information + **Psy**chosoziale Kompetenz = Schutz
- universelles Lebenskompetenzprogramm mit zusätzlichem Fokus auf Drogenprävention
- Basisprogramm in Klasse 5 (15 Einheiten);  
Auffrischungssitzungen in Klassen 6 und 7 (je 7 Einheiten)
- Umsetzung durch Lehr- und andere pädagogische Fachkräfte nach Training
- Durchführung anhand eines strukturierten Manuals in der eigenen Schule
- nachweislich kurz- und langfristig effektiv

Weitere Informationen: [www.ipsy.uni-jena.de](http://www.ipsy.uni-jena.de)

Lebenskompetenzförderung  
als Schlüsselstrategie  
schulischer Prävention?

# Schlüsselstrategie schulischer Suchtprävention



LKP sind wirksam

- machen Spaß → Schülerinnen und Schüler beteiligen sich gern
- effektiver Ansatz der universellen Primärprävention → Hinauszögern/Vermeiden (übermäßigen) Konsums (z.B. Bühler et al., 2020)


## Suche nach „Suchtprävention“

- 3**  
**Glücksspielparcours**  
Glücksspielparcours - Koffer zur Glücksspielprävention  
[merken](#) [Programm-Beschreibung](#)
- IPSY**  
IPSY - Information und psychosoziale Kompetenz  
[merken](#) [Programm-Beschreibung](#)
- Klasse2000**  
Gesundheitsförderung in der Grundschule – Gewaltvorbeugung und Suchtvorbeugung  
[merken](#) [Programm-Beschreibung](#)
- Unplugged**  
Suchtprävention im Unterricht  
[merken](#) [Programm-Beschreibung](#)

- 2**  
**Eigenständig werden**  
Eigenständig werden - Ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung  
[merken](#) [Programm-Beschreibung](#)
- Familien stärken**  
Familienbasierte Prävention von Sucht- und Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen  
[merken](#) [Programm-Beschreibung](#)
- Lions-Quest**  
Erwachsen werden  
[merken](#) [Programm-Beschreibung](#)

[Bewertungskriterien \(.pdf\)](#)   
[Rating Criteria, eng. \(.pdf\)](#)   
[Programm vorschlagen](#)

**Programmsuche**  
[Alle empfohlenen Programme](#)  
[Neu aufgenommene Programme](#)  
[Programme auf der Schwelle](#)  
[In Bearbeitung](#)  
**Nach CTC-Kategorien**

**Freitextsuche**  
 

**Schnellsuche nach Risiko- und Schutzfaktoren**  
[Risikofaktoren](#)  
[Schutzfaktoren](#)



# Schlüsselstrategie schulischer Suchtprävention

## LKP sind wirksam und ergänzbar

- machen Spaß → Schülerinnen und Schüler beteiligen sich gern
- effektiver Ansatz der universellen Primärprävention → Hinauszögern/Vermeiden (übermäßigen) Konsums (z. B. Bühler et al., 2020)
- grundlegender, früher und unspezifischer Ansatz meist für Kinder und jüngere Jugendliche → Ergänzung durch spezifische Maßnahmen für ältere Jugendliche wünschenswert (z.B. zu bestimmten Substanzen, Fokus auf bestimmte Risiko- und Schutzfaktoren)

# Schlüsselstrategie schulischer Suchtprävention

LKP sind mehr als „nur“ suchtpräventiv

- breiter Präventionsansatz, der eine Vielzahl von Risiko- und Schutzfaktoren abdeckt → positive Effekte nicht nur auf Konsumvariablen, sondern auch personale und soziale Kompetenzen
- Lebenskompetenzen befähigen zur Bewältigung von Herausforderungen → Wirkung auf andere Problematiken
- kann durch Hinzufügen weiterer themenspezifischer Fähigkeiten und Wissenskomponenten auch um weitere Präventionsthemen ergänzt werden (z. B. Gewalt, Essstörungen, Depressionen)

# Schlüsselstrategie schulischer Suchtprävention

## LKP stärken die Schule

- positive Effekte auf Klassenklima und Schulbindung → besseres Miteinander und bessere Bedingungen für den Fachunterricht
  - stärkt Beziehungen zu den durchführenden Pädagoginnen und Pädagogen
  - positive Effekte auch auf die Durchführenden (z.B. Methodenzuwachs, schulbezogene Selbstwirksamkeit)
- „Nebeneffekte“ sichtbarer als suchtpreventive Effekte für Durchführende

# Schlüsselstrategie schulischer Suchtprävention

## Illustration: Rückmeldungen von IPSY-Durchführenden

*„IPSY stärkt das Klassenklima und bietet die Beschäftigung mit Themen, die für unsere Schülerinnen und Schüler wichtig sind, die aber sonst keiner mit ihnen bespricht“*

*„Es ist das Lieblingsfach meiner Schüler und ich finde es immer wieder interessant, dass ich sie so auf einer ganz persönlichen Ebene kennenlernen kann. Das ist im Fachunterricht gar nicht möglich.“*

*Für die Einführung des Programms spricht, dass es so unabdinglich wichtig ist, Kindern den Raum und die Zeit zu geben, sich zu äußern, über sich nachzudenken, andere besser kennenzulernen und gefühlvolle gemeinsame Erlebnisse zu haben. Seelische Gesundheit ist (mir) ein Herzensthema.“*

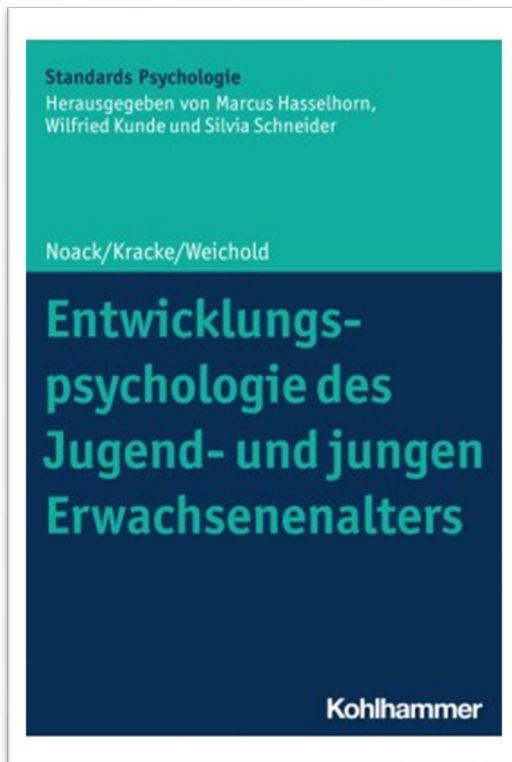
*„Die Schüler haben viel Freude daran und lernen, über sich selbst, ihre Fähigkeiten und ihr Handeln nachzudenken!“*

*„... dass der Zusammenhalt der Klasse durch das Programm mehr hergestellt wurde (...) fand ich positiv, die Klassenstruktur hat sich verbessert. Die Kinder haben sich besser kennengelernt, haben miteinander diskutiert und es hat ihnen Spaß gemacht.“*

# Fazit

- Wirksamkeit in Bezug auf Prävention von Substanzmissbrauch und anderen Problemverhaltensweisen sowie die Förderung einer positiven Entwicklung
- Stärkung des Klassenklimas und der Schulbindung
- positive Effekte auf Durchführende
- langfristige, strukturierte Anlage mit Möglichkeiten der Ergänzung
- **Lebenskompetenzförderung kann als eine Schlüsselstrategie in der schulischen (Sucht-)Prävention verstanden werden, die auch das Schulumfeld positiv beeinflussen kann**

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit 😊



## Weitere Informationen:

- Arbeitsbereich Jugendforschung  
Friedrich-Schiller-Universität Jena:  
<https://www.profpsy.uni-jena.de/>
- IPSY (Information + Psychosoziale  
Kompetenz = Schutz):  
<https://www.ipsy.uni-jena.de/>

## Kontakt:

[anja.blumenthal@uni-jena.de](mailto:anja.blumenthal@uni-jena.de);  
[karina.weichold@uni-jena.de](mailto:karina.weichold@uni-jena.de)