

Servicestelle  
für Gesundheitsbildung

give



## Lebenskompetenzen fördern

### Suchtvorbeugung in der Schule

#### 1.-4. Schulstufe

bm:uk

 BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT

 HELFEN  
MACHT  
SCHULE

## **GIVE-Materialien gibt es auch zu folgenden Themen:**

### **für Lehrer/innen der 1.-4. Schulstufe (Grundstufe)**

Essen und Trinken in der Schule  
Kommunikation & Konfliktkultur  
Weniger Stress in der Schule

### **für Lehrer/innen der 5.-13. Schulstufe (Mittel- und Oberstufe)**

Essen und Trinken in der Schule  
Kommunikation & Konfliktkultur  
Weniger Stress in der Schule

### **für Lehrer/innen aller Schulstufen**

Mehr Bewegung in der Schule  
Prävention von Essstörungen  
Lehrer/innengesundheit  
Sexualpädagogik  
Projektplanung & Projektförderung  
Sommer-Sonne-Gesundheit

### **für Schulärztinnen und Schulärzte**

Gesundheitsförderung in der Schule

**[www.give.or.at](http://www.give.or.at)**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	2
1. Suchtvorbeugung in der Schule .....	3
1.1 Was ist Sucht? .....	3
1.2 Jugendliche und Suchtmittelkonsum .....	5
1.3 Risikofaktoren, Schutzfaktoren und der Lebenskompetenzansatz .....	8
1.4 Grundlagen der Suchtvorbeugung in der Schule .....	10
2. Praxistipps für die Suchtvorbeugung in der Grundschule .....	14
2.1 Strukturorientierte Maßnahmen .....	14
2.2 Programm .....	15
2.3 Fortbildungen, Lehrgänge für Pädagogen und Pädagoginnen .....	16
2.4 Materialtipps, Methodensammlung .....	17
2.5 Projektbeispiel aus der GIVE-Datenbank .....	18
3. Praktische Übungen .....	19
4. Verwendete Literatur .....	26
5. Serviceteil .....	29
Impressum .....	34

## **Vorwort**

Suchtvorbeugung in der Schule ist nicht schwer! Moderne Suchtprävention passt nämlich sehr gut zum Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule und ihren pädagogischen Zielen. Im Mittelpunkt steht die Förderung der persönlichen und sozialen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler. Je besser Kinder und Jugendliche sich selber kennen, je besser sie miteinander auskommen und je vielfältiger sie mit schwierigen Situationen und Stress umgehen können, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie auch einen verantwortungsvollen und risikobewussten Umgang mit Suchtmitteln oder problematischen Verhaltensweisen haben. In der Suchtprävention betrachtet man diese persönlichen und sozialen Kompetenzen als „Schutzfaktoren“. Die Schule als Lebensraum, der unterstützende und fördernde Strukturen aufweist, ist ein weiterer Schutzfaktor. Und nicht zuletzt hilft das Wissen über Suchtmittel und ihre Auswirkungen den Heranwachsenden sich zu orientieren und das Risiko von Substanzkonsum richtig einschätzen zu können.

Damit sind auch schon die drei Standbeine schulischer Suchtvorbeugung skizziert, die wir von GIVE, der Servicestelle für Gesundheitsbildung, Ihnen in dieser Broschüre näher bringen möchten. Den größeren Teil dieser Publikation nehmen die Praxistipps ein. Denn wenn Sie Suchtvorbeugung in Ihrer Schule umsetzen möchten, können Sie auf die Unterstützung von kompetenten Fachleuten zurückgreifen, auf fertig entwickelte und erprobte Programme und auf eine Fülle von wertvoller Literatur. Praktische Übungen zeigen auf, wie Lebenskompetenzförderung in der Praxis umgesetzt wird. Und ein umfangreicher Serviceteil informiert Sie über die wichtigsten Kontaktadressen.

Viel Freude beim Lesen und Umsetzen wünscht

Ihr GIVE-Team

# 1. Suchtvorbeugung in der Schule

## 1.1 Was ist Sucht?

Sucht ist eine Krankheit, die Auswirkungen auf Körper und Geist, auf den ganzen Menschen, hat. Deshalb wäre es eigentlich richtiger, nicht von Sucht sondern von Abhängigkeitserkrankungen zu sprechen. Denn mit dem Begriff Sucht verbinden viele Menschen überlieferte, aber falsche Bilder von moralischer und charakterlicher Schwäche der Süchtigen, die für Vorbeugung und Behandlung eher hinderlich sind. In der Gesellschaft hat sich die Begriffsveränderung nicht recht durchsetzen können; dem Alltagsverständnis folgend werden daher auch in diesem Text die Begriffe „Sucht“ und „Abhängigkeit“ weitgehend synonym verwendet.

Eine Suchterkrankung hat bestimmte Merkmale, anhand derer Fachkräfte wie Psychologen, Psychologinnen oder Psychiater, Psychiaterinnen die Krankheit diagnostizieren können. Solche Merkmale sind beispielsweise:

- **Zwang:** Wenn man etwas nicht mehr freiwillig nimmt oder macht, sondern "muss".
- **Dosissteigerung:** Man braucht immer mehr von einem Mittel oder Verhalten.
- **Kontrollverlust:** Man merkt nicht mehr, wie viel man eigentlich konsumiert.
- **Entzugerscheinungen:** Wenn man das Mittel oder das Verhalten nicht hat, fehlt einem etwas.
- **Leiden & Schädigung:** Man hat gesundheitliche, berufliche oder andere Nachteile durch den Konsum oder das Verhalten.

[ARGE Suchtvorbeugung 2008]

Eine Abhängigkeit von einem bestimmten Verhalten bezeichnet man als substanzungebundene Sucht bzw. Verhaltenssucht, z.B. (Glücks-)Spielsucht, Kaufsucht, Fernsehsucht. Wenn eine Person von einer bestimmten Substanz abhängig ist, spricht man von substanzgebundener Suchterkrankung. Nicht nur illegale Substanzen, sogenannte Drogen, können zu Suchtmitteln werden, sondern auch gesetzlich erlaubte Stoffe. Tabak, Alkohol und einige Medikamente sind sogar viel weiter verbreitet, verursachen höhere Behandlungskosten und sind nicht weniger gesundheitsschädlich als illegale Drogen.

Inwiefern Verhaltensabhängigkeiten und Substanzabhängigkeiten gleichzusetzen sind oder ob sie sich grundsätzlich unterscheiden, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt. Für die Praxis ist wichtig, dass von allen Suchtformen eine Gefährdung ausgeht, dass sie sich ähnlich entwickeln

und dass sie auch auf ähnliche Präventions- und Behandlungsmaßnahmen ansprechen. [vgl. BMBWK 2005, S. 12; wienXtra 2005, S. 8]

Nicht jeder Konsum von psychoaktiven Substanzen bedeutet notwendigerweise eine Suchtgefährdung. Die Bandbreite der Konsumformen reicht von der Abstinenz bis zum süchtigen Gebrauch. Zur Orientierung ist es sinnvoll, folgende Konsumformen zu unterscheiden:

### **Experimenteller Konsum (Probierkonsum)**

Motive für den Experimentierkonsum sind meistens Neugierde, der Wunsch nach neuen Erfahrungen oder das Anpassen an ein Gruppenverhalten. Das Ausprobieren von psychoaktiven Substanzen und das Austesten ihrer Wirkungen, wie es bei Jugendlichen häufig vorkommt, können auch zu gesundheitlichen Gefährdungen oder Schädigungen führen (z.B. Alkoholvergiftung, Unfall), ohne dass deshalb schon ein süchtiges Verhalten vorliegt.

### **Unschädlicher Konsum**

Die Gründe für den gelegentlichen oder regelmäßigen unschädlichen Konsum sind Genuss, Vergnügen oder auch Gewohnheit. Die Konsumierenden können in der Regel verantwortungsbewusst mit den Substanzen umgehen und kennen die eigenen Grenzen.

### **Schädlicher, nicht-süchtiger Konsum**

Der Konsum von psychoaktiven Substanzen kann Formen annehmen, die die Gesundheit schädigen und Risiken oder Störungen im psychischen und sozialen Bereich hervorrufen, ohne dass schon eine manifeste Abhängigkeit vorliegt. Der Hintergrund von schädlichen Konsummustern sind oft Motive wie Langeweile, der Wunsch nach Vergessen oder Realitätsflucht.

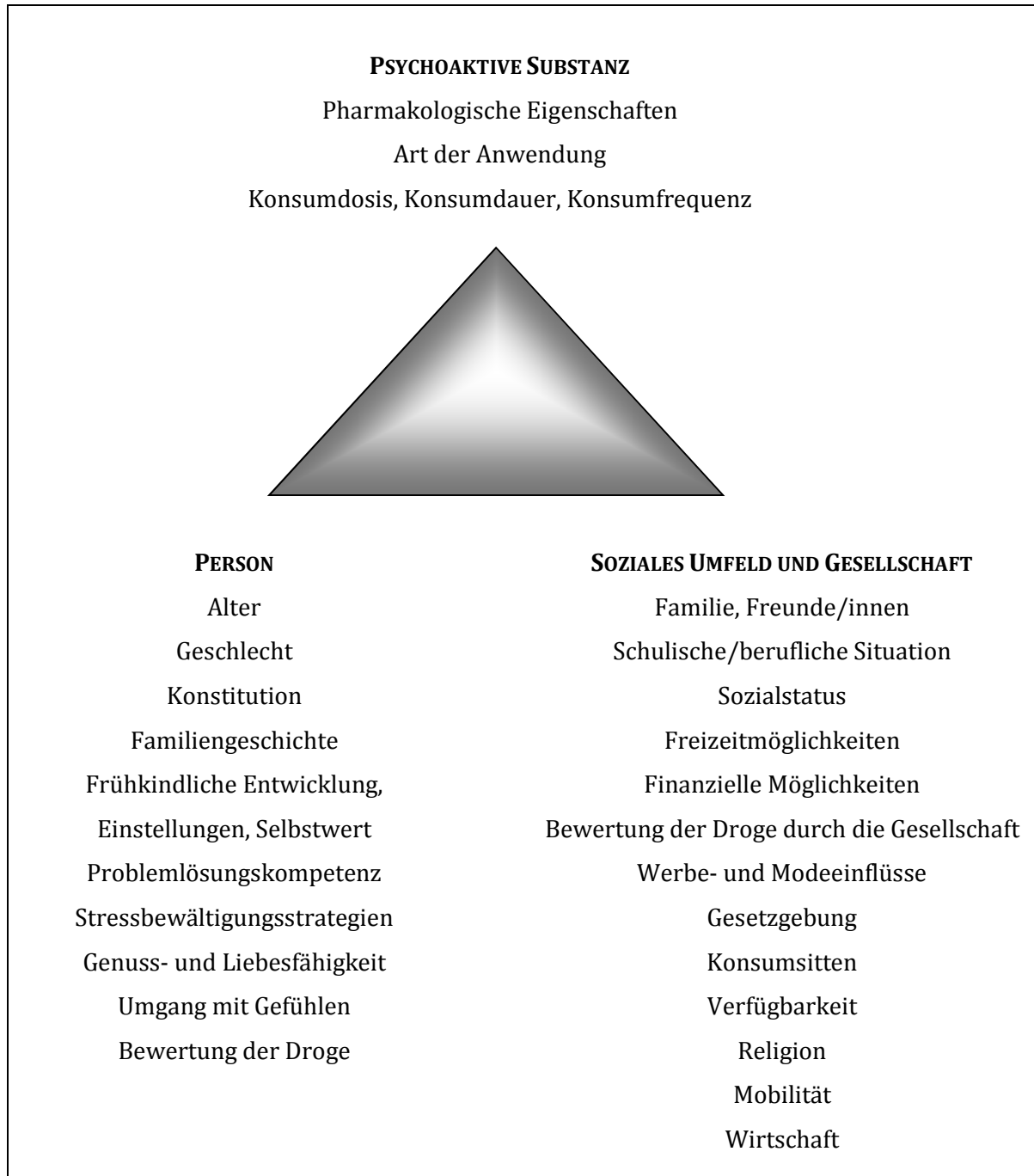
### **Abhängigkeit, süchtiger Konsum**

Bei einer Sucht ist die Kontrolle über den Konsum verloren gegangen; der bzw. die Konsumierende ist sowohl physisch, psychisch als auch in sozialer Hinsicht (Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen oder Milieus) von einer Substanz oder einem Verhalten abhängig.

Eine Sucht entsteht nicht von heute auf morgen, sondern in einem meist über Jahre dauernden, dynamischen Prozess, der von vielen Faktoren beeinflusst wird [vgl. ARGE Suchtvorbeugung; Sucht-Info-Schweiz]. Individuelle Faktoren sind daran ebenso beteiligt wie gesellschaftliche Bedingungen und die Eigenschaften des jeweiligen Suchtmittels. Das Modell des Ursachendreieckes (Abb. 1) soll diese Zusammenhänge veranschaulichen. Die einzelnen

Faktoren stehen nicht in einem einfachen Ursache-Wirkungszusammenhang, sondern wirken in einem dynamischen Prozess wechselseitig aufeinander ein.

Abb. 1: Ursachendreieck der Suchtentstehung



[BMBWK 2005, S. 18]

## 1.2 Jugendliche und Suchtmittelkonsum

„Das Bedürfnis nach ‚Rausch‘“ schreibt der Erziehungswissenschaftler STEPHAN STING, „nach aus dem Alltag herausgehobenen Erfahrungen, die gruppenbildende und gemeinschaftsstabilisierende Funktionen haben, scheint ein in allen Gesellschaften auffindbares Menschheitsphänomen zu sein“ [Sting 2009, S. 20]. Bei Heranwachsenden kann Risikoverhalten, wie es Rauscherfahrungen und Substanzkonsum sind, eine wichtige Funktion bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben haben. Solche Erfahrungen tragen zur Identitätsentwicklung der Heranwachsenden bei. Gesundheitliche Aspekte stehen für Jugendliche beim Konsum von Suchtmitteln eher im Hintergrund. Sie greifen zu psychoaktiven Substanzen aus Neugier, weil sie sich von gesellschaftlichen Werten und Normen abgrenzen möchten, weil sie sich bestimmten Gruppen von Gleichaltrigen zugehörig fühlen oder weil sie von körperlichen Selbst- und Grenzerfahrungen fasziniert sind. Bei der überwiegenden Mehrheit sind Substanzkonsum und Rauscherfahrungen unproblematisch und vorübergehend und bedeuten nicht, dass die Jugendlichen später eine Sucht entwickeln werden [vgl. Silbereisen 1999, S. 71].

Die Suchtmittel, die Jugendliche (nicht nur) in Österreich am häufigsten konsumieren, sind Nikotin, also Zigaretten, und Alkohol. Erfahrungen mit illegalen Drogen hat nur eine Minderheit von Heranwachsenden.

### **Nikotin**

Laut der letzten Erhebung der HBSC-Studie unter österreichischen Schülern und Schülerinnen, die 2006 durchgeführt wurde, rauchen rund 20% der 15-Jährigen täglich. Weitere 16% dieser Altersgruppe konsumieren wöchentlich oder gelegentlich Tabak. Das durchschnittliche Einstiegsalter für das Rauchen liegt bei 13 Jahren. Es gibt keine signifikanten Unterschiede im Rauchverhalten zwischen Burschen und Mädchen. [BMG 2010, S. 2]

Bei der genannten Erhebung wurden auch Daten zum **Rauchverhalten der Lehrkräfte** erhoben: rund 13% der Lehrerinnen und Lehrer rauchen täglich [Dür 2010, S. 2]. Damit ist der Anteil der rauchenden Lehrkräfte deutlich geringer als der Anteil der täglichen Rauchenden in der Gesamtbevölkerung (23%).

### **Alkohol**

Fast jeder Österreicher und jede Österreicherin macht im Laufe seines bzw. ihres Lebens Erfahrungen mit Alkohol. Die meisten machen ihre ersten Alkoholerfahrungen im Jugendalter.



Bei den Jugendlichen trinken in allen Altersgruppen Burschen mehr Alkohol als Mädchen. Laut HBSC-Studie konsumieren in der Altersgruppe der 11-, 13- und 15-Jährigen rund 17% der Burschen wöchentlich oder öfter Alkohol, bei den Mädchen sind es knapp 13%. Dabei nimmt der Anteil der wöchentlich oder öfter Alkohol trinkenden Jugendlichen mit dem Alter zu. D.h., dass der Anteil der 15-Jährigen, die einmal wöchentlich oder öfter Alkohol konsumieren, deutlich höher ist als der Anteil der 11-Jährigen.

[BMG 2010, S. 3; BMGFJ 2007, S. 44-45]

### *Rauschtrinken („Komasaufen“)*

In den vergangenen Jahren gingen immer wieder Berichte über vorsätzliches Rauschtrinken von Jugendlichen durch die Medien. Der Begriff „Komasaufen“ wurde 2007 sogar zum „Unwort des Jahres“ gewählt. Es gibt bis heute aber keine einheitliche Definition, was unter Rauschtrinken und dem oft gleichgesetzten Begriff „Binge Drinking“ zu verstehen ist. Suchtpräventionsfachleute sehen die Ursachen für das Phänomen des Rauschtrinkens eher in veränderten Konsumgewohnheiten als in erhöhten Trinkmengen: Wären früher hauptsächlich Bier und Wein konsumiert worden, stünden heute Alkoholika wie Wodka im Mittelpunkt; gemischt mit Energydrinks oder Fruchtsäften ist eine Dosierung und Einschätzung des Alkoholgehalts schwierig, die Wirkung tritt daher oft unvermittelt und heftig auf. [vgl. Uhl 2010, S. 90-91; Supro 2010, S. 5]

### **Illegale Substanzen**

Untersuchungen über den Konsum von illegalen Substanzen durch Jugendliche zeigen, dass es sich dabei in erster Linie um Experimentieren und Probieren handelt, nur ganz selten um regelmäßigen Konsum. Die am häufigsten konsumierte illegale Substanz ist Cannabis, andere Stoffe spielen für Jugendliche eine geringe Rolle. Laut HBSC-Erhebung haben etwa 14% der befragten 15-jährigen Schüler und Schülerinnen Erfahrung mit Cannabis. [BMG 2010, S. 5; ÖBIG 2008, S. 13-14]

### **1.3 Risikofaktoren, Schutzfaktoren und der Lebenskompetenzansatz**

Suchtpräventive Maßnahmen haben das Ziel, die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung problematischer Verhaltensweisen wie schädigenden Konsum und Abhängigkeit zu vermindern und die Entstehung positiver Verhaltensweisen zu unterstützen [BMBWK 2005, S. 20]. Ansatzpunkte für die moderne Suchtvorbeugung sind die Reduktion von Risikofaktoren und die Stärkung von personalen und sozialen Ressourcen. Unter Risikofaktoren versteht man persönliche Merkmale und soziale Konstellationen, die sich auf eine Suchtentwicklung eher ungünstig auswirken: „Das Konzept der Risikofaktoren sagt, dass die Wahrscheinlichkeit von Substanzkonsum und Abhängigkeit erhöht wird durch Umstände und Faktoren, die bei Konsumenten und Konsumentinnen oder abhängigen Personen überdurchschnittlich oft angetroffen werden“ [Uchtenhagen 2000, zit. nach: BMBWK 2005, S. 21].

Genauso lassen sich Umstände und Persönlichkeitsmerkmale identifizieren, die das Risiko einer Suchtentwicklung vermindern. Diese werden als Gegenstück zu den Risikofaktoren als Schutzfaktoren bezeichnet. Solche Schutzfaktoren können beispielsweise sein:

#### Personale Schutzfaktoren

- Beziehungs- und Konfliktfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit
- Realistische Selbsteinschätzung
- Hohe Eigenaktivität, Alltag gestalten können, sich selbst beschäftigen können
- Ausreichende Selbstachtung, positives Selbstwertgefühl
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit (Die Überzeugung, wichtige Ereignisse selbst beeinflussen zu können, sich kompetent zu fühlen: „Ich werde das schon schaffen!“)
- Erfahrung in der Bewältigung von Problemlagen
- Hoffnungsbereitschaft, Zuversicht
- Risikobewusstsein, Risikokompetenz
- Selbstständige Urteilsbildung, Kritikfähigkeit
- Kohärenzsinn: Gefühl der Verankertseins
- Genuss- und Erlebnisfähigkeiten
- Kognitive Fähigkeiten

#### Soziale und gesellschaftliche Schutzfaktoren

- Gutes Verhältnis zu den Eltern, Vertrauen und Unterstützung in schwierigen Situationen
- Sozial-emotional günstiges Erziehungsklima, feste emotionale Bezugspersonen
- Gutes soziales Netz, stabilisierende Freundschaftsbeziehungen

- Förderliches Klima in der Schule, am Arbeitsplatz mit überschaubaren Strukturen, angemessenen Anforderungen, einer förderlichen Umwelt
- Zugang zu Information und Bildung
- Soziale Lage, befriedigende Entwicklungsperspektiven

[mod. nach: BMBWK 2005, S. 22]

Eine Möglichkeit, das Risiko- und Schutzfaktorenmodell in Gesundheitsförderung und Suchtprävention umzusetzen, ist das Konzept der Lebenskompetenzförderung. Das Modell der „Life Skills“, auf Deutsch Lebenskompetenzen, geht zurück auf die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Demnach sind Life Skills „... diejenigen Fähigkeiten ..., die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen“ (WHO 1994). BÜHLER/HEPPEKAUSEN fassen die Lebenskompetenzen der WHO anschaulich so zusammen:

„Lebenskompetent ist ..., wer

- sich selbst kennt und mag,
- empathisch ist,
- kritisch und kreativ denkt,
- kommunizieren und Beziehungen führen kann,
- durchdachte Entscheidungen trifft,
- erfolgreiche Probleme löst
- und Gefühle und Stress bewältigen kann“.

[Bühler/Heppekausen 2005, S. 16]

Lebenskompetenzförderung will also Kinder und Jugendliche in ihrem Selbstwert stärken, ihnen Strategien zum Umgang mit Stress und negativen Gefühlen an die Hand geben und sie ermutigen, auch einmal „Nein“ sagen und Gruppendruck widerstehen zu können. Noch einen Schritt weiter geht der risikopädagogische Ansatz: Ziel ist dabei, den Heranwachsenden „Risikokompetenz“ zu vermitteln. D.h. sie lernen ihre eigenen Grenzen einzuschätzen und abzuwägen zwischen den möglichen gesundheitlichen Gefahren eines Substanzkonsums und den erhofften positiven Wirkungen.

Lebenskompetenzprogramme sind universelle Maßnahmen, d.h. sie richten sich an eine unselektierte Personengruppe, z.B. eine Schulklasse, unabhängig von den individuellen Risikobedingungen und Vorerfahrungen der oder des Einzelnen. Life-Skills-Programme mit dem Fokus Suchtvorbeugung bestehen in der Regel aus mehreren Elementen, deren Kombination sich in der Praxis bewährt hat:

- Vermittlung von protektiven Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien (Life Skills),
- Informationsvermittlung, die auf Alter und Lebensrealität der Kinder und Jugendlichen abgestimmt ist,
- Interaktive Didaktik mit Methoden wie Paar- und Kleingruppenarbeit, Gruppendiskussion, Rollenspiel usw.

Die Präventionsforschung hat gezeigt, dass Lebenskompetenzförderung möglichst frühzeitig beginnen sollte. Deshalb macht es Sinn, entsprechende Maßnahmen und Programme schon in Kindergarten und Grundschule umzusetzen.

#### **1.4 Grundlagen der Suchtvorbeugung in der Schule**

Die Schule ist ein wichtiger Lebensraum für Kinder und Jugendliche. Hier verbringen sie einen Großteil ihrer Zeit außerhalb der Familie. Die Schule ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Sozialraum: Die Schule ist „Ausgangspunkt für Kontakte und Aktivitäten und beeinflusst insgesamt die biografische Entwicklung der Heranwachsenden in erheblichem Maße“ [BMBWK 2005, S. 24]. Für Kinder und Jugendliche hat die Schule sowohl unterstützende (Schutzfaktoren) als auch belastende Auswirkungen (Risikofaktoren): So erfahren Schülerinnen und Schüler soziale Unterstützung und Förderung ihrer persönlichen Fähigkeiten und ihrer Eigenständigkeit; andererseits erleben sie auch Stress, Leistungsdruck und problematische Beziehungen zu Mitschülern bzw. Mitschülerinnen oder Lehrkräften.

Die Förderung von Entwicklung und Wachstum der Heranwachsenden ist ein allgemeines Erziehungsprinzip. Hier trifft sich der Ansatz der Lebenskompetenzförderungen, wie er sich in der modernen Suchtprävention als wirkungsvoll erwiesen hat, mit dem grundsätzlichen Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule.

In suchtpreventiven Maßnahmen und Programmen wird Lebenskompetenzförderung kombiniert mit inhaltlich ausgewogener Wissensvermittlung. Information zu Drogen und Sucht müssen immer verlässlich, fachlich richtig und aktuell sein. Es wirkt unglaublich, wenn Substanzwirkungen und Suchtgefahren übertrieben und einseitig dargestellt werden – in der Hoffnung, dadurch Neugierige vom Konsum abzuschrecken. Inhalte der suchtpreventiven Maßnahmen sollten dem Entwicklungsstand und dem Interesse der Kinder und Jugendlichen entsprechen.

Suchtvorbeugung folgt dem Settingansatz. Ein „Setting für Gesundheit“ ist, laut Weltgesundheitsorganisation (WHO), „ein Ort oder ein sozialer Kontext, in dem Menschen ihren

Alltagsaktivitäten nachgehen, im Verlauf derer umweltbezogenen, organisatorische und persönliche Faktoren zusammenwirken und Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen“ [WHO 1998, S. 23]. Vorbeugung nach dem Settingansatz nimmt also die Lebenswelt von Menschen in den Blick – und damit die Rahmenbedingungen, unter denen Menschen leben, lernen und arbeiten. Daher wird in der schulischen Suchtprävention immer auch die Schulstruktur einbezogen.

Für die suchtpreventive Arbeit in der Schule ergeben sich also drei Ebenen, die bei allen Maßnahmen und Aktivitäten berücksichtigt werden sollten: Person – Struktur – Substanz. Die folgende Tabelle zeigt einige Ansatzpunkte für Maßnahmen auf den drei Ebenen auf. Konkrete Hinweise und Tipps zur Umsetzung finden Sie im Praxisteil ab Seite 14.

*Abb. 2: Drei Ebenen der Suchtprävention in der Schule*

Person	Struktur	Substanz
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von Lebenskompetenzen (Life Skills).</li> <li>• Stärkung von Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit.</li> <li>• Erlebnisalternativen zu suchtriskanten Verhaltensweisen eröffnen.</li> <li>• Hilfe bei der Bewältigung von Krisen und zum Umgang mit Problemen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partizipationsmöglichkeiten für Schüler und Schülerinnen, Lehrkräfte und Eltern schaffen und erweitern.</li> <li>• Verbesserung des Schul- und Klassenklimas.</li> <li>• Gute räumliche Bedingungen.</li> <li>• Gute Arbeits- und Lernbedingungen.</li> <li>• Adäquates Lerntempo und Leistungsniveau.</li> <li>• Überschaubare Strukturen und klare Regeln, einsichtige Schulordnung.</li> <li>• Angebote von Unterrichtsprojekten.</li> <li>• Erschließung von Ressourcen (Kontaktlehrkräfte, Supervision, Fortbildungsangebote etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altersangemessene, erfahrungsbezogene, sachliche Information.</li> <li>• Vorbildverhalten der Lehrkräfte.</li> <li>• Information über Beratungs- und Hilfsangebote.</li> <li>• Klare Regeln zum Substanzkonsum auf dem Schulareal.</li> <li>• Förderung gesunder Alternativen.</li> </ul>

[vgl. BMBWK 2005, S. 26 und Lagemann 2011, S. 209]

Am wirkungsvollsten ist Suchtprävention in der Schule, wenn sie Teil eines gesundheitsfördernden Gesamtkonzeptes für die ganze Schule ist. Sowohl Gesundheitsförderung als auch Suchtprävention möchten Schüler und Schülerinnen sowie Lehrkräfte befähigen, ihr Leben selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten und ihr Lern- und Arbeitsumfeld so zu organisieren, dass sie sich wohlfühlen.

*Literaturtipps zur Gesundheitsförderung in der Schule:*

*MITTERBAUER: Unterwegs als gesunde Schule. Ein Reiseführer zu den Inseln der schulischen Gesundheitsförderung. Wien 2010. 45 Seiten. Kostenlose Bestellung bei GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung. E-Mail: info@give.or.at*

### **Suchtvorbeugung in der Schule braucht außerdem:**

- **Kompetenz:**  
Lehrerinnen und Lehrer, die Suchtprävention im Unterricht umsetzen möchten, brauchen entsprechendes fachliches Wissen und Methodenkompetenz. Eine Auseinandersetzung mit den aktuellen Methoden der Suchtprävention ist daher unbedingt nötig.
- **Kontinuität:**  
Suchtpräventive Maßnahmen sind wirksam, wenn sie langfristig angelegt sind und über längere Zeiträume laufen. Punktuelle Aktionen verpuffen fast immer wirkungslos.
- **Ziele:**  
Es ist wichtig, dass sich Schulleitung und Lehrkräfte im Klaren darüber sind, was schulische Suchtprävention erreichen kann und welche konkreten Ziele sie gemeinsam in ihrer Schule umsetzen möchten. Konkretes Ziel schulischer Suchtprävention könnte es z.B. sein, die Verharmlosung von Suchtmittelgebrauch zu verhindern oder den Konsum von Substanzen wie Nikotin oder Alkohol zu verringern. Es sollte allen Beteiligten jedoch klar sein, dass Suchtvorbeugung in der Schule auch ihre Grenzen hat: Sie kann weder mangelnde familiäre Unterstützung ersetzen noch Suchtmittelkonsum und Suchtverhalten aus der Welt schaffen.

[nach: BMBWK 2005, S. 31; Lagemann 2011, S. 208]

### **Was vermieden werden sollte:**

- **Einzelne, unzusammenhängende Aktionen:**  
Einzelaktionen, z.B. Projektaktionen am Ende des Schuljahres, verpuffen meist wirkungslos oder wecken vielleicht bei einigen Jugendlichen eher Neugier. Genauso kontraproduktiv sind mehrere unkoordinierte Aktionen in verschiedenen Unterrichtsgegenständen, die nicht aufeinander abgestimmt werden. Auch Feuerwehraktionen bei aktuellem Anlass haben meist keine längerfristige Wirkung.

- Fokussierung auf illegale Drogen und ein Drogenproblem:  
Die Ausblendung von legalen Suchtmitteln oder Verhaltenssüchten bei präventiven Maßnahmen bagatellisiert den legalen Suchtmittelmissbrauch. Konsumenten und Konsumentinnen von legalen Substanzen könnten sich unberechtigterweise als nicht gefährdet einschätzen.
- Abschreckung:  
Abschreckung durch eindimensionale und besonders drastische Darstellung von Suchtproblemen, sei das durch Literatur, Bilder, Filme oder durch das Auftreten ehemaliger Suchtkranker, sind, das ist durch die Forschung gut belegt, wirkungslos. Im Gegenteil können solche Darstellungen eher neugierig machen und besonders für gefährdete Jugendliche anziehend wirken. Ungünstig ist auch eine einseitige Betonung der negativen Wirkungen von Substanzkonsum, die den tatsächlichen Wirkungen von Drogen nicht gerecht wird. Sie widerspricht unter Umständen den durchaus positiv empfundenen ersten Probiererfahrungen einzelner Schüler und Schülerinnen und verliert damit an Glaubwürdigkeit.

[nach: BMBWK 2005, S. 32-33]

## **2. Praxistipps für die Suchtvorbeugung in der Grundschule**

Für die Grundschule sind Maßnahmen zur Förderung der Lebenskompetenzen das bewährte Konzept zur Suchtvorbeugung. Für die beteiligten Lehrerinnen und Lehrer kann es hilfreich sein, sich durch Fortbildungen das nötige Wissen über Sucht und Suchtentstehung anzueignen und die eigene Methodenkompetenz zu festigen und zu erweitern.

Bei den dargestellten Programmen und Fortbildungen haben wir hauptsächlich solche ausgewählt, die österreichweit angeboten werden. Die regionalen Fachstellen für Suchtprävention haben außerdem verschiedene weitere Projekte und Workshops für Schulen entwickelt, die oft nur im jeweiligen Bundesland angeboten werden. Ein Blick auf die Website der Fachstelle in Ihrem Bundesland lohnt sich! (Kontaktadressen siehe Serviceteil ab S. 29.)

### **2.1 Strukturorientierte Maßnahmen**

Schule kann protektiv wirken, „wenn sie positive und sichere Lernumgebungen bietet, hohe, aber erreichbare schulische und soziale Erwartungen setzt und Schülerinnen und Schüler beim Erfüllen dieser Erwartungen unterstützt“ [Bengel 2009, S.112]. Die Gestaltung eines angenehmen und fördernden Lern- und Arbeitsumfeldes kann im Wesentlichen an drei Punkten ansetzen: der Unterrichtsgestaltung, den Beziehungen zwischen Schülern bzw. Schülerinnen und Lehrpersonen – sowie auch der Lehrkräfte untereinander – und am Lebensraum Schule.

Die Umsetzungsmöglichkeiten sind so zahlreich, dass hier nur Beispiele genannt werden können. Wichtig ist, bei Maßnahmen, die die Rahmenbedingungen des Zusammenlebens und der Zusammenarbeit in der Schule betreffen, alle am Schulleben Beteiligten in Planung und Umsetzung einzubeziehen.

#### Beispiele Unterrichtsgestaltung

- Neue Lehr- und Lernformen, z.B. Offenes Lernen, Lernwerkstatt, Projektunterricht, selbstgesteuertes Lernen, Teamteaching u.a.m.
- Klassenübergreifendes Lernen durch flexible Stundenplangestaltung.

#### Beispiele Beziehungen

- Respektvolle Beziehungen zwischen Schülern, Schülerinnen und Lehrern, Lehrerinnen – z.B. durch effektive und ermutigende Anleitungen durch die Lehrkräfte.



- Kollegiale Kooperation der Lehrkräfte, z.B. durch Austausch und Feedback, gemeinsame Unterrichtsplanung und -gestaltung, kollegiale Beratung etc.
- Einbeziehung der Eltern durch systematische Elternarbeit.

### Beispiele Lebenswelt

- Mitbestimmungs- und Gestaltungsmöglichkeiten für alle am Schulleben Beteiligten.
- Ansprechende und kind- bzw. jugendgerechte Gestaltung von Klassen- und Schulräumen, Schaffung von Räumen für Bewegte Pausen, aber auch von Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeiten.
- Ansprechende und ausreichend große Arbeitsplätze für die Lehrkräfte.
- Erfahrbarkeit der Schule als Lebensraum durch gemeinsame Aktionen, Projekte und Feste.
- Unterstützungsangebote für Schüler und Schülerinnen sowie Lehrkräften mit Problemen, z.B. durch Beratungslehrerinnen und -lehrer bei Schulproblemen oder durch Supervisionsmöglichkeiten für Lehrkräfte.
- Klare Regeln für den Substanzkonsum auf dem Schulareal, z.B. Einhaltung des generellen Rauchverbots, Umgang mit Alkohol bei Schulveranstaltungen.

[modifiziert und erweitert nach: BMBWK 2005, S. 30]

### **Nichtraucherschutz in Schulen**

In Schulen gilt ein **generelles Rauchverbot**, dessen Basis das Tabakgesetz (§12 und §13), das Schulunterrichtsgesetz und die Schulordnung sind. Demnach ist im gesamten Schulgebäude für alle Personen, die sich darin aufhalten, das Rauchen untersagt: Das betrifft also nicht nur Schüler und Schülerinnen, denen das Rauchen bereits durch die Schulordnung verboten ist, sondern auch die Lehrkräfte, das nicht unterrichtende Personal, Eltern und Erziehungsberechtigte sowie alle Personen, die das Schulgebäude betreten. Für die Einhaltung des Rauchverbots ist die Schulleitung verantwortlich [BMBWK 2006; BMUKK 2007, S. 14-15]. Näheres dazu z.B. unter:

<http://www.vivid.at/pdf/43fec6945b49b.pdf>

## **2.2 Programm**

### EIGENSTÄNDIG WERDEN

#### *Fachstellen für Suchtprävention*

EIGENSTÄNDIG WERDEN ist ein schulisches Programm für die 1.-4. Schulstufe zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung, das auf der Basis der Life-Skills-Ansätze (WHO 1994) entwickelt wurde. Durch die Vermittlung persönlicher und sozialer

Lebenskompetenzen (z.B. Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfertigkeiten) und spezifischer protektiver Fertigkeiten (z.B. Problembewältigung, Stressmanagement) sollen die Kinder auf eine positive Bewältigung des Lebensalltags vorbereitet werden.

Das Programm möchte Lebenskompetenzen in drei Bereichen vermitteln:

- Ich: Sich selbst kennenlernen, Selbstvertrauen, Eigenverantwortung.
- Ich und die anderen: Verständigung, Gruppe, Beziehungen.
- Ich und meine Umwelt: Erkennen, Handeln, Vorausschauen.

Wie können Schulen teilnehmen?

EIGENSTÄNDIG WERDEN wird in allen Bundesländern von den jeweiligen Fachstellen für Suchtprävention angeboten (Kontaktadressen siehe Serviceteil ab S. 29). Schulen schließen eine Kooperationsvereinbarung für EIGENSTÄNDIG WERDEN ab, die interessierten Lehrkräfte erhalten eine fundierte Fortbildung, regelmäßige Reflexionstreffen und Materialien für die Umsetzung des Programms im Unterricht. Die regionale Suchtpräventionsstelle führt die Fortbildung (gemeinsam mit der Pädagogischen Hochschule des Landes) durch, organisiert die Reflexionstreffen und begleitet die schulischen Projekte.

[www.eigenstaendig.net](http://www.eigenstaendig.net)

## **2.3 Fortbildungen, Lehrgänge für Pädagogen und Pädagoginnen**

Fortbildung

EIGENSTÄNDIG WERDEN

*Fachstelle für Suchtprävention und Pädagogische Hochschule im Bundesland*

Die Teilnehmenden lernen das Programm EIGENSTÄNDIG WERDEN kennen und anhand der Materialien in der Praxis umzusetzen. Die mehrtägige Ausbildung ist Voraussetzung dafür, mit der eigens konzipierten, umfangreichen Materialmappe zu arbeiten.

Aktuelle Termine in allen Bundesländern unter: [www.eigenstaendig.net](http://www.eigenstaendig.net)

Akademischer Lehrgang

SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION IN PÄDAGOGISCHEN HANDLUNGSFELDERN

*Kooperation von FH Oberösterreich, Institut Suchtprävention Pro Mente OÖ, Johannes-Kepler-Universität Linz und der Pädagogischen Hochschule OÖ.*

Der berufsbegleitende Lehrgang wird als Hochschullehrgang (4 Semester) oder als Masterlehrgang (6 Semester) angeboten. Zielgruppe sind Mitarbeitende der Suchtprävention oder Schlüsselpersonen aus den Bereichen Soziales, Bildung, Gesundheit, Jugendarbeit, Wirtschaft, Polizei und Bundesheer aus ganz Österreich.

Infos zu Zugangsvoraussetzungen, Aufnahme, Inhalten und Kosten unter:

[www.praevention.at/upload/documentbox/Akademielehrgaenge\\_Folder\\_2010.pdf](http://www.praevention.at/upload/documentbox/Akademielehrgaenge_Folder_2010.pdf)

Masterlehrgang

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND GESUNDHEITSPÄDAGOGIK

*Pädagogische Hochschule Steiermark in Kooperation mit UNI for LIFE und der Uni Graz*

Personen, die diesen Masterlehrgang absolviert haben, sind Fachleute für umfassende Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik. Der Lehrgang setzt sich modular aus den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung, Persönlichkeitsentwicklung und Suchtprävention zusammen. Er dauert 6 Semester und kann berufsbegleitend absolviert werden.

Infos zu Zugangsvoraussetzungen, Aufnahme, Inhalten und Kosten unter:

[www.uniforlife.at/index.php?lang=de&page=content/mlehr-sportmana-de.html](http://www.uniforlife.at/index.php?lang=de&page=content/mlehr-sportmana-de.html)

## **2.4 Materialtipps, Methodensammlungen**

BMBWK (Hrsg., 2005): Suchtprävention in der Schule. Informationsmaterialien für die Schulgemeinschaft erstellt vom Institut Suchtprävention Linz. Wien: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kunst.

Neben ausführlicher Darstellung der Grundlagen schulischer Suchtprävention enthält das Buch viele Praxistipps und Methoden. Download unter:

[www.schulpsychologie.at/uploads/media/suchtpraevention\\_01.pdf](http://www.schulpsychologie.at/uploads/media/suchtpraevention_01.pdf)

BUROW, F. u.a. (1998): Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen und Sucht. 1. und 2. Schuljahr. Leipzig: Ernst Klett Grundschulverlag.

BUROW, F. u.a. (2003): Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht. 3. und 4. Schuljahr. Leipzig: Ernst Klett Grundschulverlag.

Die beiden Bände enthalten praxisnah gestaltete Unterrichtsideen zur Lebenskompetenzförderung, angepasst an die jeweilige Altersgruppe. Der theoretische Hintergrund des Life-Skills-Ansatzes wird kurz und prägnant dargelegt. Preis: jeder Band ca. € 25,00.

ÖJRK (Hrsg., 2011): Ich und meine Welt. Mein erstes Gesundheitsbuch zum Zeichnen, Basteln und Schreiben für die 1. und 2. Schulstufe. Wien: Österreichisches Jugendrotkreuz.

ÖJRK (Hrsg., 2011): Ich und meine Welt. Mein zweites Gesundheitsbuch zum Zeichnen, Basteln und Schreiben für die 3. und 4. Schulstufe. Wien: Österreichisches Jugendrotkreuz.

Die beiden Bücher fordern Kinder auf, sich in spielerischer und altersgemäßer Weise mit ihrer eigenen Person, mit ihrer Gesundheit und mit ihrer Umwelt auseinanderzusetzen. Sie sind für

den Einsatz im Unterricht oder in der Nachmittagsbetreuung gut geeignet. Die Bücher sind kostenlos, es fallen lediglich Versandkosten an. Bestellung unter:

[www.jugendrotkreuz.at/gesundheit](http://www.jugendrotkreuz.at/gesundheit)

ROBRA, A. (1999): Das SuchtSpielBuch. Spiele und Übungen zur Suchtprävention in Kindergarten, Schule, Jugendarbeit und Betrieben. Seelze: Kallmeyer.

Das Buch stellt viele unterhaltsame Spiele (nicht nur) für suchtpräventive Aktionen vor. Darüber hinaus gibt es Hilfestellung für die Gestaltung von Veranstaltungen mit suchtpräventivem Hintergrund, z.B. von Elternabenden oder Fortbildungsveranstaltungen. Preis: ca. € 20,00

Tools4Schools – Methoden und Unterrichtsvorschläge von kontakt+co – Tiroler Fachstelle für Suchtvorbeugung. Download unter:

[www.kontaktco.at/fachbereiche/schule/allgemein/tools4schools/](http://www.kontaktco.at/fachbereiche/schule/allgemein/tools4schools/)

## **2.5 Projektbeispiel aus der GIVE-Datenbank**

PROJEKT „ZIRKUS KUNTERBUNT“

Die Förderung von Lebenskompetenzen war Ziel dieses Zirkusprojektes. Um sich das nötige theoretische Hintergrundwissen über den Life-Skills-Ansatz anzueignen, besuchte eine Gruppe von Lehrkräften eine entsprechende Fortbildung von Supro, der Fachstelle für Suchtprophylaxe in Vorarlberg. Mit Unterstützung der Fachleute von Supro und gemeinsam mit den Eltern wurde dann das Zirkusprojekt entwickelt. Das Projekt wollte Gemeinschaftsgefühl und Selbstbewusstsein der Kinder stärken und ihre Bereitschaft, Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen, fördern. Rund 80 Kinder von 6 bis 10 Jahren planten und gestalteten ein abendfüllendes Programm mit vielen verschiedenen Zirkusnummern. Gegen Ende des Schuljahres wurde dieses Programm von den SchülerInnen vor über 300 Zuschauern und Zuschauerinnen aufgeführt.

Nach dem Abschluss des Projektes wurde bei den Eltern nachgefragt, ob das Projekt seine Ansprüche, nämlich die persönlichen und sozialen Kompetenzen der Kinder zu stärken, erfüllt hätte: Fast drei Viertel der Eltern berichteten von merkbaren Veränderungen bei ihren Kindern.

*Quelle: Projekt „Zirkus Kunterbunt“ der Volksschule Batschuns. GIVE-Datenbank [www.give.or.at](http://www.give.or.at)*

### 3. Praktische Übungen

Die folgenden Übungen sind Beispiele für Methoden, die in Programmen nach dem Life-Skills-Ansatz verwendet werden. Solche Übungen sollten systematisch in ein größeres Unterrichtskonzept eingefasst werden. Ein einmaliger oder gelegentlicher Einsatz kann allen Beteiligten Spaß machen, einen Einfluss auf die Lebensfertigkeiten der Schüler und Schülerinnen oder gar eine suchtvorbeugende Wirkung darf man sich davon aber nicht erwarten.

#### **Das Ich-Buch** (ab 1. Schulstufe)

---

##### *Ziele:*

Das Ich-Buch dient dem Nachdenken über sich selbst und fördert so die Entwicklung eines differenzierten und reflektierten Selbstbildes. Die Kinder erforschen ihre eigenen Stärken und Schwächen und können so ein positives Selbstwertgefühl und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten aufbauen.

##### *Material:*

- Blätter für das Ich-Buch, selbst gestaltet oder von Vorlagen kopiert
- Bunte Bänder zum Binden

*Dauer:* mehrere Unterrichtseinheiten (je nach Umfang des Ich-Buches)

Das Ich-Buch kann über einen längeren Zeitraum wachsen, indem in einer Unterrichtssequenz jeweils ein Thema bzw. eine Seite bearbeitet wird. Die einzelnen Seiten können von den Kindern frei gestaltet werden oder die Lehrerin, der Lehrer stellt Vordrucke (mit Überschriften und/oder netten Umrahmungen) zur Verfügung.

##### Mögliche Inhalte des Ich-Buchs:

- Das bin ich (Selbstporträt oder Foto sowie Namen des Kindes)
- Was ich gern tue
- Was ich nicht so gern tue
- Das ist meine Familie (Foto oder Zeichnung)
- So wohne ich (Foto oder Zeichnung)
- So groß bin ich
- Meine Hand, mein Fuß (Hand- bzw. Fußabdruck oder Umrisszeichnung)
- Meine Freunde (Foto oder Zeichnung)

Die fertig gestalteten Seiten können gelocht und verbunden werden, indem durch die beiden Löcher je nach Geschmack des jeweiligen Kindes bunte Bänder gezogen und verknotet werden.

*Quelle: BURROW, F. u.a. (1998): Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen und Sucht. 1. und 2. Schuljahr. Leipzig: Ernst Klett Grundschulverlag. S. 46ff.*

### **Mein Schätzchen** (ab 1. Schulstufe)

---

*Ziel:* Empathie entwickeln

*Material:* CD-Player und CD mit beschwingter Musik

*Dauer:* 5-10 Minuten

Alle Kinder gehen, von Musik begleitet, durch den Raum. Dabei wählen sie sich unbemerkt ein „Schätzchen“ aus, d.h. einen Mitspieler, eine Mitspielerin, den oder die sie besonders mögen. Dies muss unbedingt heimlich geschehen. Erklären Sie den Kindern: „Wenn die Musik stoppt, dann lauft dreimal um euer Schätzchen herum. Wenn ihr euer Schätzchen umgarnt habt, dann meldet euch, indem ihr die Hand hebt. Wer aber euer Schätzchen ist, das bleibt für immer euer Geheimnis!“

**Achtung:** Schweigen ist hier oberstes Gebot! Nur wer es geschafft hat, dreimal um sein Schätzchen herumzugehen, kann behaupten, es erfolgreich erobert zu haben. Da sich die Schätzchen bewegen, um ihrerseits ihre Auserwählten zu „umgarnen“, und sicher mehrere Kinder dasselbe Schätzchen umkreisen wollen, entstehen witzige Situationen und Konstellationen. Dieser Stopptanz ermöglicht Kindern auf lustige Weise, ihre heimlichen Vorlieben für bestimmte Mitspieler oder Mitspielerinnen auszudrücken, ohne sich dabei outen zu müssen.

*Quelle: LIEBERTZ, C. (2007): Spiele zur Herzensbildung. Emotionale Intelligenz und soziales Lernen. München: Don Bosco Verlag. S. 50*

## Entspannungsbilder herstellen (ab 1. Schulstufe)

---

*Ziel:* Methoden der Entspannung kennenlernen und üben

*Material:* Urlaubsfotos, Matten oder Decken, CD Player und CD mit langsamer, getragener Musik, Wasserfarben und Zeichenpapier

*Dauer:* 1-2 Unterrichtseinheiten (je nach Variante auch mehr)

Mit den Kindern wird über Orte gesprochen, an denen man zu innerer Ruhe kommen kann. Dazu haben sie von zu Hause Fotografien vom Urlaub oder einem Ausflug mitgebracht, auf denen Meer, Strand, Berge, Wälder oder Wiesen zu sehen sind. Gemeinsam werden die Bilder angesehen und besprochen: „Welche Gefühle hatten wir, als wir am Meer saßen? Wie war die Stimmung, als wir uns auf der Wiese ausgeruht haben?“

Variante: Orte, die zur Ruhe führen können, werden in der näheren Umgebung gemeinsam mit den Kindern gesucht und fotografiert. Diese Fotos werden ausgestellt und besprochen.

Anschließend darf sich jedes Kind eine Decke oder Matte holen und eine entspannte Haltung einnehmen (eventuell mit einem kleinen Kopfkissen). Jedes Kind sollte genügend Platz haben und bequem liegen. Wer möchte, kann die Augen schließen.

Die erwachsene Begleitperson weist darauf hin, dass jetzt alle Geräusche langsam aufhören und es still wird. Jedes Kind holt sich in Gedanken sein Ruhebild, einen Ort, an dem es sich wohlfühlen kann, herbei. Jetzt setzt die langsame, getragene Musik ein.

Wenn die Musik zu Ende ist, kommen die Kinder nach und nach von ihrem Ort zurück. Das Ruhebild verblasst allmählich und die Augen werden sachte geöffnet. Nach einer kurzen Pause stehen die Kinder langsam auf, stellen sich hin und ballen die Hände zu Fäusten. Sie recken und strecken sich. Mit der Formel: „Ich bin frisch und wach wie ein munterer Fisch im Bach“ wird das Zurückkommen der Kinder unterstützt. Anschließend wird gemeinsam über die Musikentspannung und den Ruheort gesprochen. Jedes Kinde malt mit Wasserfarben sein persönliches Ruhebild.

*Quelle: ERKERT (2000): Inseln der Entspannung. Kinder kommen zur Ruhe mit 77 phantasievollen Entspannungsspielen. Münster: Ökotopia-Verlag. S. 62.*

## **Hab ich eine Wut** (ab 2. Schulstufe)

---

### *Ziele:*

- Wut als legitimes Gefühl kennenlernen
- Techniken der Wutkontrolle kennenlernen, in geschützter Atmosphäre ausprobieren und an persönliche Bedürfnisse anpassen

*Material:* (Moderations-)Karten oder Zettel im Format A6; Plakat

*Dauer:* eine Unterrichtseinheit

### 1. Brainstorming: Wutauslöser sammeln

An der Tafel werden alle Äußerungen der Kinder gesammelt, die ihnen zur Frage: „Was muss man machen, damit du wütend wirst?“ einfallen.

Jedes Kind sucht sich nun aus der Sammlung seinen persönlich zutreffendsten Wutauslöser heraus und schreibt ihn zusammen mit seinem Namen auf eine Karte. Die Karten aller Schüler und Schülerinnen werden in einer Box gesammelt.

### 2. Wuttricks sammeln

Den Kindern soll bewusst werden, dass sie ihre eigenen Experten und Expertinnen für ihre Wuttricks sind! In Dreiergruppen sammeln nun die Kinder in ca. 5 Minuten ihre Wuttricks. Geben Sie dazu folgende Anleitung:

„Sammelt auf den Kärtchen/Zetteln eure Wuttricks, die euch helfen, wenn ihr wütend seid! Wie habt ihr es zum Beispiel geschafft, nicht auszurasen, als ihr das letzte Mal wütend wart? Vorrang haben Tricks, bei denen niemandem weh getan wird! Nehmt für jeden Trick eine neue Karte/einen neuen Zettel!“

Am Ende der Arbeitszeit überprüfen die Kinder, ob es in ihrer Sammlung Ideen gibt, bei denen jemandem weh getan oder etwas kaputt gemacht wird. Diese Vorschläge müssen verändert oder aussortiert werden.

Im Sitzkreis werden nun reihum die Wuttricks vorgestellt und von den jeweiligen Kindern auf ein vorbereitetes Plakat geklebt. Eventuell kann auch die Lehrkraft ihre eigenen Wuttricks beisteuern oder weitere Vorschläge ergänzen.

### 3. Wuttricks im Rollenspiel testen

Aus der vorher gefüllten Sammelbox zieht nun jedes Kind ein Kärtchen mit einem Namen und dem dazugehörigen Wutauslöser. Kinder, die sich im Rollenspiel „provizieren lassen“ möchten, melden sich. Das Kind, das die entsprechende Provokationskarte gezogen hat, stellt sich dazu.

Das Testkind versucht nun, auf die vorgespilte Provokation die gesammelten Wuttricks anzuwenden. Wenn das Testkind ins Publikum zeigt, dürfen die anderen Kinder zusätzliche



Lösungsvorschläge machen. Um möglichst viele Wutsituationen durchzuspielen, muss die Zeit beschränkt werden.

#### 4. Abschluss

Hier bietet sich eine Blitzlichtrunde an, damit jedes Kind sagen kann, wie es sich nun fühlt.

*Quelle: kontakt+co – Suchtprävention Tirol: tools4schools.*

<http://www.kontaktco.at/shop/pdf/110-36.pdf>

#### **Tipps für Wutweg-Maßnahmen**

- Wut-Kissen: Dampf ablassen durch Schlagen, Kneifen, Kratzen, Knautschen.
- Wut-Ball (aus Schaumstoff): bei Ärger gegen die Wand schmettern.
- Aktion-Stunts: sich kräftig prügeln, ohne einander zu berühren oder zu beschimpfen.
- Papierballschlacht: einander mit zerknülltem Zeitungspapier bewerfen.
- Wut-ABC: zu jedem Buchstaben des Alphabets ein Schimpfwort finden.

*Quelle: IFT Nord/Mentor Stiftung (Hrsg.; o.J.) Manual Eigenständig werden. Unterrichtseinheiten für die 3./4. Klasse. (Nur für Absolventen und Absolventinnen der Fortbildung.)*

#### **Rollenspiele „Die große Pause“ und „Das Kartenspiel“ (ab 3. Schulstufe)**

---

*Ziele:*

- Auswirkungen bei Ausschluss von Außenseitern bzw. Außenseiterinnen erfahren
- Tolerantes und integrierendes Verhalten üben
- Erkennen des Zusammenhangs zwischen Beeinflussungen aus der Umwelt und dem eigenen Verhalten
- Widerstand gegen Gruppendruck und unerwünschte Beeinflussungen.

*Material:* Anleitungen für Rollenspiele.

*Dauer:* 1-2 Unterrichtseinheiten (je nach Ausführlichkeit der Reflexion)

In den Rollenspielen „Die große Pause“ oder „Das Kartenspiel“ erfahren die Kinder die Rolle des Außenseiters, der Außenseiterin und deren Auswirkungen. Bei beiden Rollenspielen sollten es die Gruppen dem Außenseiter, der Außenseiterin nicht übertrieben schwer machen, in die Gruppe aufgenommen zu werden. Wichtig ist die Einhaltung der Regeln für strukturierte Rollenspiele:

1. Beschreiben der Situation: Die Spielanleitung wird gemeinsam gelesen und die Situation besprochen.
2. Rolleneinteilung: Dabei ist zu beachten, dass nur eine Person, nämlich der Protagonist, die Protagonistin, aktiv neues Verhalten einübt. Er oder sie steht im Mittelpunkt, die anderen Mitspielenden haben lediglich dienende Funktion und haben sich eng an die Rollenvorgaben zu halten.
3. Spielen der Situation: Gemeinsam wird vorher ein Verhaltensziel festgelegt (z.B. Aufnahme des außenstehenden Kindes in die Gruppe) und mögliche Wege zum Erreichen des Zieles besprochen.
4. Aufgabe der Beobachtenden: Die übrigen Kinder erhalten Beobachtungsaufgaben und achten z.B. auf Blickkontakte, Mimik und Gestik, Lautstärke der Stimme etc.
5. Rückmeldung: Nach dem ersten Durchgang des Rollenspiels geben die Beobachtenden Rückmeldung. Dabei sollten sie darauf achten, ihre Eindrücke zu beschreiben, aber nicht zu interpretieren und immer mehr Lob als Kritik zu geben. Auf Basis der Rückmeldungen können ein oder zwei Vorschläge ausgewählt werden, wie der Protagonist, die Protagonistin sein bzw. ihr Verhalten im Rollenspiel verändern könnte, um das Ziel zu erreichen.
6. Wiederholung: In einem zweiten Durchgang des Rollenspiels verhält sich nur der Protagonist, die Protagonistin anders; alle anderen Mitspielenden verändern ihr Verhalten nicht.
7. Rückmeldung: Nun kann der Protagonist, die Protagonistin seine bzw. ihre Eindrücke schildern.
8. Abschluss: Alle Akteure werden aus ihren Rollen entlassen, damit die Spielanteile nicht an der Person haften bleiben – z.B. durch Ausschütteln der Arme, um sozusagen die Rolle abzuschütteln.
9. Übertragung in den Alltag: Es kann sich ein Gespräch anschließen, wie man die neu erarbeiteten Verhaltensmöglichkeiten auf andere Alltagssituationen übertragen könnte.

Anleitungen:

**Große Pause**

*Die vier Jungen Thomas, Alexander, Lukas und Stefan bzw. die vier Mädchen Angie, Stefanie, Nina und Vanessa stehen in der großen Pause zusammen auf dem Schulhof. Andreas bzw. Katrin, der bzw. die etwas als Außenseiter bzw. Außenseiterin gilt, möchte gern in die Gruppe aufgenommen werden.*

### ***Das Kartenspiel***

*Eine Kindergruppe spielt im Jugendzentrum Karten. Etwas abseits steht ein schüchternes Kind, das etwas als Außenseiter oder Außenseiterin gilt. Es sieht so aus, als ob es gern mitspielen wollte. Ein Kind aus der Gruppe bemerkt dies und sagt es den anderen. Die anderen wollen aber kein weiteres Kind mitspielen lassen. Das Kind, das das schüchterne Kind entdeckt hatte, setzt sich trotzdem für dieses ein. Es argumentiert dafür das außenstehende Kind mitspielen zu lassen, da es das Spiel auch beherrscht. Außerdem – was ist schon dabei, wenn es mitspielt! Zuerst steht das Kind mit seiner Ansicht alleine und muss sich eine Weile gegen die Gruppe wehren. Schließlich lässt sich ein weiteres Kind überzeugen und ergreift ebenfalls Partei für den oder die Außenstehende. Am Ende lenken auch die anderen Kinder ein. Das schüchterne Kind wird nun vom parteiergreifenden Kind gefragt, ob es mitspielen möchte.*

Es ist durchaus erwünscht, dass auch spezifische Probleme aus der Erfahrungswelt der Kinder im Rollenspiel aufgearbeitet werden. Im Mittelpunkt soll jedoch tolerantes Verhalten gegenüber Außenseitern bzw. Außenseiterinnen und Behauptung gegen Gruppendruck stehen. Bei ausreichender Zeit kann nun darüber gesprochen werden, dass man häufig Dinge tut (z.B. andere nicht mitspielen lassen), weil man von anderen dazu überredet oder sogar gezwungen wird.

*Quelle: BUROW, F. u.a. (2003): Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht. 3. und 4. Schuljahr. Leipzig: Ernst Klett Grundschulverlag. S. 86-87.*

## 4. Verwendete Literatur

BENGEL J./MEINDERS-LÜCKING, F./ROTTMANN, N. (2009): Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung Band 35. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

BERGER, C./GRÜNBECK, M. (2009): Glossar – Grundlegende Begriffe der Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Zürich: Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich.

BMBWK (Hrsg., 2005): Suchtprävention in der Schule. Informationsmaterialien für die Schulgemeinschaft erstellt vom Institut Suchtprävention Linz. Wien: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kunst.

BMBWK (2006): Nichtraucherenschutz an Schulen. Rundschreiben Nr. 3/2006. Wien: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kunst.

BMG (Hrsg., 2010): HBSC-Factsheet Nr. 1/10 – Rauchen, Alkohol, Cannabis. Wien: Bundesministerium für Gesundheit & Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research.

BMGFJ (Hrsg., 2007): Die Gesundheit der österreichischen SchülerInnen im Lebenszusammenhang. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2006. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Jugend und Familie.

BMUKK (2007): Die rauchfreie Schule. Informationen und Projektbeispiele. Wien: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur.

BÜHLER, A./HEPPEKAUSEN, K. (2005): Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Grundlagen und kommentierte Übersicht. Reihe Gesundheitsförderung konkret, Band 6. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

BUROW, F. u.a. (1998): Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen und Sucht. 1. und 2. Schuljahr. Leipzig: Ernst Klett Grundschulverlag.

BUROW, F. u.a. (2003): Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht. 3. und 4. Schuljahr. Leipzig: Ernst Klett Grundschulverlag.

DÜR, W. u.a. (2010): Regionale Unterschiede in Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Lehrer/inne/n und Schüler/inne/n. Wien: Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research.

ERKERT, A. (2000): Inseln der Entspannung. Kinder kommen zur Ruhe mit 77 phantasievollen Entspannungsspielen. Münster: Ökotopia-Verlag.

LAGEMANN, C./RABEDER-FINK, I. (2011): Suchtprävention. In: Dür, W./Felder-Puig, R. (Hrsg.): Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung. Verlag Hans Huber, Bern. S. 206-214.

LIEBERTZ, C. (2007): Spiele zur Herzensbildung. Emotionale Intelligenz und soziales Lernen. München: Don Bosco Verlag.

ÖBIG (Hrsg., 2008): Bericht zur Drogensituation 2008. Wien: Gesundheit Österreich GmbH.

ÖSTERREICHISCHE ARGE SUCHTVORBEUGUNG (Hrsg., 2008): it's up 2u: Sucht. Jugendflyer.

URL: [www.praevention.at/upload/products/itsup2U-flyer-sucht.pdf?PHPSESSID=c50297bad9a7af8232da2da0c472bceb](http://www.praevention.at/upload/products/itsup2U-flyer-sucht.pdf?PHPSESSID=c50297bad9a7af8232da2da0c472bceb) [20.7.2011]

SILBEREISEN, R. K. (1999): Differenzierungen und Perspektiven für Prävention aus entwicklungspsychologischer Sicht. In: Kolip, Petra (Hrsg.): Programme gegen Sucht. Internationale Ansätze zur Suchtprävention im Jugendalter. Weinheim und München: Juventa Verlag. S. 70-85.

STING, S. (2009): Suchtprävention im Kindes- und Jugendalter. Potenziale und Grenzen der verschiedenen Ansätze zur Suchtprävention im Hinblick auf Gesundheitsförderung unter Berücksichtigung der Lebens- und Risikofaktoren und der Suchtgefährdung von Kindern und Jugendlichen. Expertise zum 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung. München: Sachverständigenkommission des 13. Kinder- und Jugendberichts.

URL: [www.dji.de/bibs/13\\_KJB\\_Expertise\\_Sting\\_TG\\_Suchtpraevention.pdf](http://www.dji.de/bibs/13_KJB_Expertise_Sting_TG_Suchtpraevention.pdf) [20.7.2011]

SUPRO – WERKSTATT FÜR SUCHTPROPHYLAXE (Hrsg., 2010): Generation Komasaufen? Ein Blick hinter die Kulissen. In: Impuls –Magazin der Suchtprävention in Vorarlberg. Thema: Alkohol. Heft 2, September 2010. Götzis: Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe.

URL: [www.supro.at/impuls/impuls2\\_alkohol.pdf](http://www.supro.at/impuls/impuls2_alkohol.pdf) [20.7.2011]

UHL, A. u.a. (2010): Handbuch Alkohol Österreich. Zahlen. Daten. Fakten. Trends. 3. ü.a. u. erg. Auflage, korr. Fass. 2010. Wien: Bundesministerium für Gesundheit.

URL: [www.api.or.at/sp/download/2010\\_02\\_13habaoe.pdf](http://www.api.or.at/sp/download/2010_02_13habaoe.pdf) [20.7..2011]

VEREIN wienXtra (Hrsg., 2005): Sucht. Infos & Servicestellen zu Sucht, Drogen & Essstörungen. Ein Service der wienXtra-jugendinfo.

WHO (1998): Glossar Gesundheitsförderung. Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung, G. Conrad

**Websites:**

drug info communication: infocorner.

[www.1-2-free.at](http://www.1-2-free.at) [20.7.2011]

kontakt+co: tools4schools (Methodensammlung)

<http://www.kontaktco.at/fachbereiche/schule/allgemein/tools4schools/> [21.7.2011]

Sucht Info Schweiz: Infos und Fakten.

[www.sucht-info.ch/infos-und-fakten/](http://www.sucht-info.ch/infos-und-fakten/) [20.7.2011]

## 5. Serviceteil

### 5.1 Fachstellen für Suchtprävention

Die Fachstellen für Suchtprävention bieten umfassende Informationen zum Thema Sucht und haben spezielle Fortbildungs- und Projektangebote für Schüler und Schülerinnen, für Lehrer und Lehrerinnen sowie Multiplikatoren und Multiplikatorinnen:

#### **Burgenland**

FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION BURGENLAND - PSYCHOSOZIALER DIENST GMBH

Ansprechpartnerin: DSA Burgi Hausleitner, MSM

Franz-Liszt-Gasse 1/Top III, 7000 Eisenstadt

Tel.: 057979/20015

E-Mail: [suchtpraevention@psd-bgld.at](mailto:suchtpraevention@psd-bgld.at)

Internet: [www.psd-bgld.at](http://www.psd-bgld.at)

#### **Kärnten**

AMT DER KÄRNTNER LANDESREGIERUNG/ABT.5 (KOMPETENZZENTRUM GESUNDHEIT) -  
LANDESSTELLE SUCHTPRÄVENTION

Ansprechpartnerin: DSA Annemarie Lenko

8. Mai-Straße 28, 9020 Klagenfurt

Tel.: 050/536-15112

E-Mail: [abt5.suchtpraevention@ktn.gv.at](mailto:abt5.suchtpraevention@ktn.gv.at)

Internet: [www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at](http://www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at)

#### **Niederösterreich**

FACHSTELLE FÜR SUCHTVORBEUGUNG, KOORDINATION UND BERATUNG

Ansprechpartnerin: Mag.a Yvonne Scheibenreiter

Brunngasse 8, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/314 40-17

E-Mail: [y.scheibenreiter@suchtpraevention-noe.at](mailto:y.scheibenreiter@suchtpraevention-noe.at)

Internet: [www.suchtpraevention-noe.at](http://www.suchtpraevention-noe.at)

## **Oberösterreich**

INSTITUT SUCHTPRÄVENTION – PRO MENTE OÖ  
Ansprechpartnerin: Mag.a Ingrid Rabeder-Fink  
Hirschgasse 44, 4020 Linz  
Tel.: 0732/77 89 36-12  
E-Mail: [ingrid.rabeder@praevention.at](mailto:ingrid.rabeder@praevention.at)  
Internet: [www.praevention.at](http://www.praevention.at)

## **Salzburg**

AKZENTE SALZBURG – SUCHTPRÄVENTION  
Ansprechpartnerin: Mag.a Anne Arends  
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg  
Tel.: 0662/84 92 91-42  
E-Mail: [a.arends@akzente.net](mailto:a.arends@akzente.net)  
Internet: [www.akzente.net](http://www.akzente.net)

## **Steiermark**

VIVID – FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION  
Ansprechpartner: Mag.a Barbara Schichtl  
Zimmerplatzgasse 13/1, 8010 Graz  
Tel.: 0316/82 33 00-85  
E-Mail: [barbara.schichtl@vivid.at](mailto:barbara.schichtl@vivid.at)  
Internet: [www.vivid.at](http://www.vivid.at)

## **Tirol**

KONTAKT+CO SUCHTPRÄVENTION JUGENDROTKREUZ  
Ansprechpartnerin: Brigitte Fitsch  
Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck  
Tel.: 0512/58 57 30  
E-Mail: [brigitte.fitsch@kontaktco.at](mailto:brigitte.fitsch@kontaktco.at)  
Internet: [www.kontaktco.at](http://www.kontaktco.at)



## **Vorarlberg**

SUPRO – WERKSTATT FÜR SUCHTPROPHYLAXE

Ansprechpartner: Heidi L. Achammer, BA

Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis

Tel.: 05523/54 941

E-Mail: [heidi.achammer@mariaebene.at](mailto:heidi.achammer@mariaebene.at)

Internet: [www.supro.at](http://www.supro.at)

## **Wien**

SUCHT- UND DROGENKOORDINATION WIEN (GEMEINNÜTZIGE GMBH)

INSTITUT FÜR SUCHTPRÄVENTION

Ansprechpartnerin: Mag.a Alice Steier

Modecenterstr 14/Block C/2. Stock, 1030 Wien

Tel.: 01/4000-87 326

E-Mail: [alice.steier@sd-wien.at](mailto:alice.steier@sd-wien.at)

Internet: <http://sdw.wien/de/praevention>

## **Österreichweit**

ARGE Suchtprävention

[www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net)

## **5.2 Weitere Organisationen mit suchtpreventiven Angeboten für Schulen**

DIALOG – SERVICESTELLE FÜR PRÄVENTION UND FRÜHERKENNUNG

Ansprechpartner: Lisa Wessely

Hegelgasse 8/13, 1010 Wien

Tel. 01/5120181-81

E-Mail: [spf@dialog-on.at](mailto:spf@dialog-on.at)

Internet: [www.dialog-on.at](http://www.dialog-on.at)

GRÜNER KREIS – PRÄVENTION

Ansprechpartner: Dr. Dominik Batthyány

Pool 7, Rudolfsplatz 9, 1010 Wien

Tel.: 0664/8111660

E-Mail: [praevention@gruenerkreis.at](mailto:praevention@gruenerkreis.at)

Internet: [www.gruenerkreis.at/praevention-schulen](http://www.gruenerkreis.at/praevention-schulen)

KIS – KONTAKTSTELLE FÜR SCHULISCHE PRÄVENTIONSARBEIT (LANDESSCHULRAT SALZBURG)

Ansprechpartnerin: Dipl.-Päd. Christa Hausbacher

Aignerstraße 8, 5020 Salzburg

Tel. 0662/8083-4030

E-Mail: [kis@lsr-sbg.gv.at](mailto:kis@lsr-sbg.gv.at)

Internet: [www.lsr-sbg.gv.at/service/schulische-praeventionsstelle-kis/](http://www.lsr-sbg.gv.at/service/schulische-praeventionsstelle-kis/)

P.A.S.S - PRÄVENTION, ANGEHÖRIGENARBEIT, SUCHTBEHANDLUNG UND SOZIALBETREUUNG

Alserstr. 24/11A, 1090 Wien

Tel: 01/714 92 18

Fax: 01/714 92 189

E-Mail: [info@pass.at](mailto:info@pass.at)

Internet: [www.pass.at](http://www.pass.at)

### **5.3 Webtipps**

#### **Programme, Projekte für Schulen:**

Eigenständig Werden – Unterrichtsprogramm zu Persönlichkeitsbildung und Gesundheitsförderung für Volksschulen

[www.eigenstaendig.net](http://www.eigenstaendig.net)

plus – Das österreichische Präventionsprogramm für die 5.-8. Schulstufe

[www.suchtvorbeugung.net/plus](http://www.suchtvorbeugung.net/plus)

Risflecting – Entwicklungspool für Rausch- und Risikokompetenz

[www.risflecting.at](http://www.risflecting.at)

Step by step – Frühintervention in der Schule

[www.suchtvorbeugung.net/stepbystep](http://www.suchtvorbeugung.net/stepbystep)

#### **Infos aus Österreich:**

Info-Dealer – Substanzinfos und mehr

[www.infodealer.at](http://www.infodealer.at)

Anton-Proksch-Institut: Klinikum, Akademie und Forschung

[www.api.or.at](http://www.api.or.at)

feelok – Multithematisches Programm zu Gesundheitsthemen für Jugendliche

[www.feelok.at](http://www.feelok.at)

Österreichisches Bundesinstitut für Gesundheitswesen (Berichterstattung)

[www.goeg.at](http://www.goeg.at)

**Infos aus Deutschland und der Schweiz:**

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Internetportal zum Thema legale und illegale Drogen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

Kampagne zur Suchtprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

[www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)

Sucht Info Schweiz

[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)

## **Impressum**

Herausgeber:

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung

Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung und Frauen,

Bundesministerium für Gesundheit

und Österreichischem Jugendrotkreuz.

Autorin: Gabriele Laaber, M.A.

Redaktion:

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung

Waaggasse 11, 1040 Wien

Tel. 01/58 900 372, Fax 01/58 900 379

E-Mail: [info@give.or.at](mailto:info@give.or.at)

Internet: [www.give.or.at](http://www.give.or.at)

Erstellt: Juli 2011/aktualisiert November 2015