



# Lebenskompetenzen fördern

Suchtvorbeugung in der Schule

alle Schulstufen

give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an  
Österreichs Schulen

Eine Initiative von BMBWF, BMASGK und ÖJRK

 **Bundesministerium**  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

 **Bundesministerium**  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

  
**ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ**

## **Impressum**

Herausgeber:

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung,  
Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz  
und Österreichischem Jugendrotkreuz.

Autorin: Gabriele Laaber, M.A.

Redaktion: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

Wiedner Hauptstr. 32, 1040 Wien

Tel.: 01/58900-372, Mail: [info@give.or.at](mailto:info@give.or.at)

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

Bilder: © Vadim Guzhva, Lisa Young: [123rf.com](http://123rf.com)

Erstellt: Juli 2011/2. aktualisierte Fassung November 2019

# Inhalt

Vorwort	5
1. Suchtvorbeugung in der Schule	6
1.1 Was ist Sucht?	6
1.2 Jugendliche und Suchtmittelkonsum	8
1.3 Risikofaktoren, Schutzfaktoren und der Lebenskompetenzansatz	9
1.4 Grundlagen der Suchtvorbeugung in der Schule	10
2. Praxistipps für die Suchtvorbeugung in der Schule	13
2.1 Stärkung von Lebenskompetenzen	13
2.2 Angebote für probierende und/oder konsumierende Jugendliche	16
2.3 Früherkennung und Frühintervention	16
2.4 Fortbildungen, Lehrgänge für Pädagogen und Pädagoginnen	17
2.5 Materialtipps, Methodensammlungen	19
3. Praktische Übungen	21
4. Verwendete Literatur	30
5. Serviceteil	32
5.1 Fachstellen für Suchtprävention	32
5.2 Weitere Organisationen mit suchtpreventiven Angeboten für Schulen	33
5.3 Webtipps	33



## 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 sich auch schon die drei Standbeine schulischer Suchtvorbeugung skizziert, die wir von GIVE, der Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, 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.
- Entzugserscheinungen: 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 Ursachendreiecks (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 2018 durchgeführt wurde, rauchen rund 8% der 15-Jährigen täglich. Ungefähr 9% der Burschen und 13% der Mädchen dieser Altersgruppe konsumieren wöchentlich oder gelegentlich Tabak. Relativ große Geschlechtsunterschiede sind bei E-Zigaretten und Wasserpfeifen zu sehen, hier konsumieren mehr Burschen als Mädchen. Bei Zigaretten hingegen liegen die Mädchen sogar etwas vorne. (BMASGK 2019, S. 39)



#### HBSC (HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN) STUDY

Die Studie erfasst die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler im Alter von 11, 13, 15 und 17 Jahren. Neben dem aktuellen Gesundheitszustand, dem Gesundheitsverhalten und den sozialen Einflussfaktoren werden auch längerfristige Trends beschrieben, z.B. gesundheitliche Belastungen, Ernährungsverhalten oder Rauchverhalten. Die HBSC-Erhebungen finden alle 4 Jahre in 42 europäischen Ländern und Regionen sowie in Israel und Kanada statt. In Österreich wird die Studie im Auftrag des Gesundheitsministeriums durchgeführt. [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org) und [www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)

### 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. Laut HBSC-Studie konsumieren 32% der Burschen und 26% der Mädchen ab Schulstufe 9 mindestens einmal wöchentlich alkoholische Getränke. 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. (BMASGK 2019, S. 7; BMGFJ 2007, S. 44-45)

### Rauschtrinken („Komasaufen“)

In den vergangenen Jahren gingen Berichte über vorsätzliches Rauschtrinken von Jugendlichen durch die Medien. Der Begriff „Komasaufen“ wurde 2007 sogar zum „Unwort des Jahres“ gewählt. Von einem problematischen Alkoholkonsum (= Binge-Drinking, Rauschtrinken oder Komatrinken) spricht die internationale Forschung ab einer Konsummenge von 40 -60 g Reinalkohol. Das sind in der Regel 5 oder mehr Einheiten Alkohol bei einer Gelegenheit, wobei eine Einheit ca. 12 g Reinalkohol entspricht (vgl. ESPAD-Studie<sup>1</sup>).

1 STRIZEK, Julian / ANZENBERGER, Judith / KADLIK, Andrea / SCHMUTTERER, Irene / UHL, Alfred (2016): ESPAD Österreich. European School Survey Project on Alcohol and other Drugs. Band 1: Forschungsbericht. Gesundheit Österreich, Wien. [www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/6/0/5/CH4002/CMS1468500771753/espada\\_2015\\_band\\_1\\_forschungsbericht.pdf](http://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/6/0/5/CH4002/CMS1468500771753/espada_2015_band_1_forschungsbericht.pdf)

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 2016, 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-Ergebnis haben rund ein Viertel der männlichen und ein Sechstel der weiblichen Jugendlichen zumindest einmal Cannabis probiert. Aktuelle Cannabiskonsumraten betragen ungefähr 12% bei den Burschen und ca. 6% bei den Mädchen. (BMASGK, 2019; 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 des 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,
- erfolgreich 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. 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 Lebenskompetenzförderung, 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 übertrie-

ben 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 umweltbezogene, 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 Suchtprevention 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 13.

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>

Abb. 2: Drei Ebenen der Suchtprevention in der Schule (vgl. BMBWK 2005, S. 26 und LAGEMANN 2011, S. 209)

Am wirkungsvollsten ist Suchtprevention in der Schule, wenn sie Teil eines gesundheitsfördernden Gesamtkonzeptes für die ganze Schule ist. Sowohl Gesundheitsförderung als auch Suchtprevention 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.

#### LITERATURTIPP:

- GIVE (2014): Unterwegs als gesunde Schule. Ein Reiseführer zur schulischen Gesundheitsförderung. Bestellung oder Download unter [www.give.or.at/material/unterwegs-als-gesunde-schule-ein-reisefuehrer](http://www.give.or.at/material/unterwegs-als-gesunde-schule-ein-reisefuehrer)



## 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 und 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: BMBWF 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 Feuerwehrationen bei aktuellem Anlass haben meist keine längerfristige Wirkung.

### **Fokussierung auf illegale Drogen und Drogenprobleme:**

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, 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 Schule



Die folgenden Praxisempfehlungen gliedern sich in drei Teile. Teil 1 richtet sich an alle Schultypen und bietet Praxistipps basierend auf dem universellen Ansatz der Lebenskompetenzförderung vor. Der zweite Teil stellt Ansätze für den Umgang mit probierenden und konsumierenden Jugendlichen vor, wobei es hier vornehmlich um legale Suchtmittel wie Nikotin und Alkohol geht. Teil 3 ist der Früherkennung und Frühintervention gewidmet; Frühintervention soll es Lehrkräften erlauben, Verhaltensauffälligkeiten im Vorfeld von Suchtproblemen richtig zu deuten und Hilfestellung für die Betroffenen einzuleiten.

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 Fachstellen in Ihrem Bundesland lohnt sich! (Kontaktadressen siehe Serviceteil ab S. 32.)

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.

### 2.1 Stärkung von Lebenskompetenzen

#### 2.1.1 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 Lehrkräfte 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. Das Rauchverbot gilt auf der gesamten Schulliegenschaft und damit auch auf den dazugehörigen Freiflächen wie Schulhof, Sportplätzen oder Parkplatz (sofern dieser zur Schulliegenschaft gehört). Es betrifft ausnahmslos alle Personen, die sich auf dem Schulgelände aufhalten – also auch Besucher von Schulfesten und Schulfesten.

---

### LINKTIPP

GIVE Online-Schwerpunkt „Alkohol und Tabak - Legale Suchtmittel als Thema in der Schule“:

[www.give.or.at/angebote/themen/alkohol-tabak](http://www.give.or.at/angebote/themen/alkohol-tabak)

---



### 2.1.2 Programme

#### Gemeinsam stark werden

„Gemeinsam stark werden“ ist ein Unterrichtsprogramm zur psychosozialen Gesundheitsförderung von Kindern im Volksschulalter (1.-4. Schulstufe). Es wurde von den Suchtpräventionsstellen und der Weitblick GmbH entwickelt. Das Ziel des Programms ist die Stärkung jener Lebenskompetenzen, die eine Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind. Als universelles Präventionsprogramm leistet es einen Beitrag zur Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention sowie zur Prävention psychischer Störungen. Es umfasst 46 Lerneinheiten mit über 200 Übungen zur Förderung der folgenden personalen und sozialen

#### Kompetenzen:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Selbstfürsorge, Entspannung- und Genussfähigkeit
- Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen
- Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
- Kreatives und kritisches Denken
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Selbstkenntnis und Selbstbehauptung
- Umgang mit Unterschiedlichkeit

- Fähigkeit zur Werteverwirklichung
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme

Wie können Schulen teilnehmen?

„Gemeinsam stark werden“ wird in allen Bundesländern von den jeweiligen Fachstellen für Suchtprävention angeboten (Kontaktadressen siehe Serviceteil ab S. 32). Interessierte Lehrerinnen und Lehrer erhalten eine fundierte Fortbildung und Materialien für die Umsetzung des Programms im Unterricht. Die regionale Suchtpräventionsstelle führt die Fortbildung (gemeinsam mit der Pädagogischen Hochschule des Landes) durch.

### **PLUS – Das österreichische Präventionsprogramm für die 5.–8. Schulstufe**

Dieses Lebenskompetenzprogramm wurde von den österreichischen Fachstellen für Suchtprävention entwickelt und wird laufend österreichweit evaluiert. Anhand detaillierter Materialien bietet PLUS Lehrpersonen die fachliche und methodische Kompetenz, um die angestrebten präventiven Ziele mit den Schülerinnen und Schülern zu erreichen. Hintergrundwissen zu Sucht und Prävention, ein erprobter Methodenpool und regelmäßige Reflexionstreffen machen PLUS zu einer „runden Sache“. PLUS gliedert sich in 4 Jahresschwerpunkte. Jeder Jahresschwerpunkt umfasst fünf Themenbereiche mit zwei Unterrichtseinheiten. Darüber hinausgehende Aktivitäten sind sinnvoll und durchaus erwünscht.

- 5. Schulstufe: Ressourcen aufspüren - miteinander umgehen
- 6. Schulstufe: Ressourcen integrieren - Kompetenzen erweitern
- 7. Schulstufe: Fähigkeiten anwenden und üben
- 8. Schulstufe: Fähigkeiten unter schwierigen Bedingungen aufrechterhalten

Wie können Schulen teilnehmen?

PLUS wird in allen Bundesländern von den jeweiligen Fachstellen für Suchtprävention angeboten (Kontaktadressen siehe Serviceteil ab S. 32). Für die beteiligten Lehrpersonen werden Schulungen und regelmäßige Reflexionstreffen angeboten. Außerdem steht eine Arbeitsmappe mit detailliert aufbereiteten Unterrichtseinheiten zur Verfügung.

### **LIONS QUEST – „Erwachsen werden“**

Lions-Quest „Erwachsen werden“ ist ein klar strukturiertes, wissenschaftlich evaluiertes und anerkanntes Programm, das von den österreichischen Lions Clubs organisiert und finanziert wird. Es unterstützt Pädagogen und Pädagoginnen dabei, Jugendliche im Alter von 10–14 Jahren durch die Pubertät zu begleiten. Das Programm hat das Ziel, die Lebenskompetenz der Jugendlichen zu fördern. Die Vermittlung von sozialen, emotionalen und kommunikativen Fähigkeiten ist eine wirkungsvolle Präventivmaßnahme gegen (selbst) zerstörerische Verhaltensweisen wie Suchtmittelmissbrauch oder Gewaltbereitschaft.

Mithilfe ganzheitlicher Methoden üben und lernen die Schülerinnen und Schüler,

- mit Selbstvertrauen ihren Weg zu gehen,
- sich eine eigene Meinung zu bilden,
- reflektierte Entscheidungen zu treffen,
- positive Beziehungen aufzubauen und zu pflegen,
- mit Konflikten angemessen umzugehen,
- Probleme konstruktiv zu lösen und
- ein stabiles Wertesystem zu entwickeln.

Wie können Schulen teilnehmen?

Interessierte Lehrerinnen und Lehrer erhalten Schulungen und Materialien sowie fachliche Unterstützung bei der Umsetzung. Anmeldung unter [www.lions-quest.at](http://www.lions-quest.at)

### **LINKTIPPS**

Lebenskompetenzprogramm für die Grundschule „Gemeinsam stark werden“ – [www.gemeinsam-stark-werden.org](http://www.gemeinsam-stark-werden.org)

Lebenskompetenzprogramm für die Mittelstufe „PLUS“ – [www.suchtvorbeugung.net/plus](http://www.suchtvorbeugung.net/plus)

Lebenskompetenzprogramm für den Kindergarten FREUNDE: [www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/angebote/freunde-programm](http://www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/angebote/freunde-programm)



## 2.2 Angebote für probierende und/oder konsumierende Jugendliche

### 2.2.1 Strukturorientierte Angebote

Die Regeln für den Konsum von Substanzen sollten klar und deutlich kommuniziert und auf deren Einhaltung bestanden werden. In Schulen und um Schulen gilt ein **generelles Rauchverbot**, dessen Basis das Tabak- und Nichtraucherenschutzgesetz (TNRSG), das Schulunterrichtsgesetz und die Schulordnung sind. Das umfassende Rauchverbot gilt auch für E-Zigaretten, Shishas und ähnliche Produkte. Demnach ist im Schulgebäude und auf der gesamten Schulliegenschaft für alle Personen, die sich darin aufhalten, das Rauchen untersagt: Das betrifft also neben den Schülern und Schülerinnen, denen das Rauchen bereits durch die Schulordnung verboten ist, 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 2007a, S. 14-15). Näheres dazu z.B. unter: [www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at) → Gesundheit → Gesundheitsförderung → Drogen/Sucht → Tabak/Nichtrauchen

Der Genuss von **Alkohol** ist Schülern und Schülerinnen im Unterricht, bei Schulveranstaltungen sowie bei schulbezogenen Veranstaltungen verboten (§ 9 Abs. 1 Schulordnung). Dieses Verbot gilt unabhängig vom Alter und damit auch für bereits volljährige Schüler und Schülerinnen. Maturabälle und Schulfeste sind keine Schulveranstaltungen oder schulbezogene Veranstaltungen und der Genuss alkoholischer Getränke ist für Schülerinnen und Schüler ab dem 16. Lebensjahr daher nicht grundsätzlich verboten (BMUKK 2007b, S. 16–17). Anregungen für die Gestaltung von Festen und Feiern ohne Alkoholprobleme geben die Fachstellen für Suchtprävention, z.B. [www.vivid.at/angebot/festveranstalterinnen](http://www.vivid.at/angebot/festveranstalterinnen)  
Bei den Fachstellen können auch alkoholfreie Cocktailbars wie die SansiBar (Akzente Salzburg), die Barfuss-Bar (Institut für Suchtprävention pro mente OÖ) oder die KENNiDI-Bar (Supro Vorarlberg) ausgeliehen und die Barbetreuer und -betreuerinnen geschult werden (Kontaktadressen siehe Serviceteil ab S. 32).

### 2.2.2 Programme für Jugendliche

#### Way out – Unterstützungsprogramm für risikogefährdete Jugendliche und junge Erwachsene

„Way out“ ist ein suchtspezifisches Betreuungsprogramm. Dieses Programm richtet sich an Jugendliche zwischen 14 und 21 Jahren mit einem missbräuchlichem Konsumverhalten bzw. einem erstauffälligen Drogenkonsum. Es wurde von der Landesstelle Suchtprävention Kärnten und dem Verein Neustart entwickelt und wird seit 2002 in Kärnten umgesetzt. Ziel ist u. a., dass Jugendliche nicht in eine kriminelle Karriere abgleiten. Mehr dazu unter: [www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at](http://www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at) → Rechtzeitig Handeln

#### TAKE CONTROL – Raucherausstieg

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche ab 16 Jahren, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Dabei lernen sie ihr eigenes Rauchverhalten zu beobachten, zu kontrollieren, Alternativen zu entwickeln und ihr neues Verhalten zu festigen. Der Kurs findet 4x (immer gleicher Wochentag) zu je 1 1/2 Std. (2 Schulstunden) statt. Die Gruppe soll aus mindestens 8 Jugendlichen bestehen und wird von einer/einem ausgebildeten Kursleiterin/-leiter begleitet. Weitere Infos unter: [www.vivid.at/rat-hilfe/tabakentwoehnung/interaktive-entwoehnung-2](http://www.vivid.at/rat-hilfe/tabakentwoehnung/interaktive-entwoehnung-2)

#### „Weniger Rauchen“ Kurs für Jugendliche

Dieser Kurs ist für Jugendliche zwischen 14-18 Jahren, die Lust haben etwas an ihrem Rauchverhalten zu ändern. Die Jugendlichen setzen sich aktiv mit ihrem Konsum auseinander und bestimmen selbst ihr persönliches Ziel. Gemeinsam mit dem Kursleiter werden Rauchgewohnheiten und -motive diskutiert. Bis zu 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich sechs Mal in sechs Wochen für jeweils 1,5 Stunden. Nähere Informationen unter: [www.supro.at/angebote/5-8-schulstufe/angebote/weniger-rauchen-kurs-fuer-jugendliche](http://www.supro.at/angebote/5-8-schulstufe/angebote/weniger-rauchen-kurs-fuer-jugendliche)

## 2.3 Früherkennung und Frühintervention

### Step by step / Helfen statt strafen – Frühintervention in der Schule

*Step by Step* wird die Schule, ihre Lehrkräfte dabei unterstützen, eine mögliche (Sucht-)Gefährdung von Schülern und Schülerinnen frühzeitig zu erkennen, angemessen zu intervenieren und sich selbst nicht zu überfordern. Im Konkreten geht es darum, problematische Entwicklungen bei Jugendlichen (d.h. Beeinträch-

tigungen des körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens sowie im sozialen Verhalten) möglichst frühzeitig zu erkennen und zielgerichtet zu handeln.

*step by step* bietet Lehrpersonen in dieser Hinsicht auf mehreren Ebenen Unterstützung:

- Information: Über die Website mit Infothek (Lexikon, Beratungsstellen, Gesetze) und dem Teil „Früherkennung“ (Schulungsteil) können Lehrpersonen rasch und einfach aktuelle Informationen einholen bzw. sich in die Thematik einarbeiten.
- Hilfe: Die regionalen Suchtpräventionsstellen unterstützen Schulen im Anlassfall bei der Umsetzung der Vorgangsweise nach § 13 Suchtmittelgesetz (1997) – z.B. durch Coaching der Schulleitung, eine pädagogische Konferenz, Hilfestellung bei der Elternarbeit und bei der Arbeit mit Schülerinnen und Schülern.
- Schulung: Das sekundärpräventive Fortbildungsprogramm befähigt Lehrkräfte, schwierige Situationen einzuschätzen und die richtigen Schritte zu setzen. Die Fortbildung vermittelt Lehrkräften das nötige Rüstzeug, um mit verhaltensauffälligen oder suchtmittelkonsumierenden Schülern und Schülerinnen gut umgehen zu können. Sie werden darin gestärkt, psychosoziale Auffälligkeiten bei Schülern bzw. Schülerinnen frühzeitig zu erkennen, sie richtig einzuschätzen und gezielte Schritte einzuleiten. Einer Suchtentwicklung soll durch die Vermittlung von bedarfsgerechter Unterstützung vorgebeugt werden. Inhalte der Fortbildung sind neben Grundlagen von Suchtentwicklung und Suchtprävention vor allem das Kennenlernen des Frühinterventionsmodells Step by step und seiner Handlungsanleitung in sechs Schritten. Die Fortbildung kann auch als SCHILF für mehrere Lehrkräfte einer Schule gebucht werden. Sinnvoll ist auch die Teilnahme von Schulleitung und Schularzt/-ärztin. Das Angebot ist kostenlos.

Infos zum Programm und den Schulungen bei den regionalen Fachstellen für Suchtprävention (siehe Serviceteil S. 32) und unter [www.suchtvorbeugung.net/stepbystep](http://www.suchtvorbeugung.net/stepbystep)

Der Handlungsleitfaden kann hier heruntergeladen werden: [www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at) → Psychologische Gesundheitsförderung → Suchtprävention.

## 2.4 Fortbildungen, Lehrgänge für Pädagogen und Pädagoginnen

**Fortbildung:** „Gemeinsam stark werden“ / Fachstelle für Suchtprävention und Pädagogische Hochschule im Bundesland

Die Teilnehmenden lernen das Programm „Gemeinsam stark werden“ kennen und anhand der Materialien in die Praxis umzusetzen. Die mehrtägige Ausbildung ist Voraussetzung dafür, mit der eigens konzipierten, umfangreichen Materialienmappe zu arbeiten.

**Fortbildung:** Plus – das österreichische Präventionsprogramm für die 5.–8. Schulstufe / Fachstellen für Suchtprävention in Kooperation mit den pädagogischen Hochschulen

Begleitend zum Programm PLUS werden Fortbildungen und Reflexionstreffen für die beteiligten Lehrkräfte angeboten. Qualifizierte Trainer und Trainerinnen vermitteln Inputs zu den entwicklungspsychologischen Besonderheiten der jeweiligen Jahrgangsstufe und greifen methodische und fachliche Fragen auf. Informationen zur Fortbildung und aktuelle Termine bei den regionalen Fachstellen für Suchtprävention (Kontaktadressen siehe Serviceteil ab S. 32) oder unter: [www.suchtvorbeugung.net/plus](http://www.suchtvorbeugung.net/plus)

**Fortbildung:** MOVIN´ - Motivational Interviewing in der Suchtprävention / Fachstellen für Suchtprävention  
Motivational Interviewing (Motivierende Gesprächsführung) ist ein zielgerichtetes, klientenzentriertes Beratungskonzept, das speziell für den Umgang mit wenig motivierten und veränderungsbereiten Personen entwickelt wurde. Motivierende Gesprächsführung ermöglicht, Kommunikationsblockaden in der Beratung zu vermeiden und leichter in eine Beziehung, welche sich auf Personen konzentriert, aufzubauen. Dabei wird mit der Person akzeptierend-respektvoll umgegangen und deren grundsätzliche Entscheidungsfreiheit berücksichtigt. Dies macht es wiederum möglich, Widerstände zu senken und die Bereitschaft zur Veränderung eventuell problematischer Verhaltensweisen zu erhöhen. Ausbildungen in Motivierender Gesprächsführung werden regelmäßig von allen Fachstellen für Suchtprävention angeboten. Die Ausbildung dauert in der Regel drei Tage. <https://suchtvorbeugung.net/massnahmen>

**Master- und Hochschullehrgang:** Sucht- und Gewaltprävention in pädagogischen Handlungsfeldern/ Pädagogische Hochschule Oberösterreich, Institut für Suchtprävention der pro mente Oberösterreich, Johannes-Kepler-Universität Linz und Fachhochschule Oberösterreich

Der 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.fh-ooe.at/campus-linz/studiengaenge/lehrgaenge/sucht-und-gewaltpraevention](http://www.fh-ooe.at/campus-linz/studiengaenge/lehrgaenge/sucht-und-gewaltpraevention)

**Hochschullehrgang:** Suchtprävention in Schulen/Pädagogische Hochschule Niederösterreich und Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

Der Lehrgang richtet sich an Lehrkräfte mit mehrjähriger Unterrichtspraxis. Der Lehrgang soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die neuesten Ansätze der Prävention von Abhängigkeitserkrankungen vermitteln. Sie sollen befähigt werden Projekte im Bereich der Prävention von Abhängigkeitserkrankungen zu konzipieren, an ihrer Schule umzusetzen und abschließend zu evaluieren. Der Lehrgang dauert 2 Semester. Nähere Informationen unter [www.agrarumweltpaedagogik.ac.at](http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at) → Fort- und Weiterbildung → Hochschullehrgänge für LehrerInnen

**Masterlehrgang:** Gesundheitsförderung und Gesundheitspädagogik – Pädagogische Hochschule Steiermark und UNI for LIFE WeiterbildungsGmbH

Der Lehrgang wird berufsbegleitend angeboten und dauert 4 Semester. Er richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer aller Schultypen, Kindergarten- und Hortpädagogen, -pädagoginnen sowie Jugendarbeiter und Jugendarbeiterinnen. Der Lehrgang setzt sich modular aus den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und psychosoziale Gesundheit zusammen. Mehr Informationen dazu unter: [www.uniforlife.at/de/weiterbildung/bildung-soziales/masterlehrgaenge/gesundheitsfoerderung-und-gesundheitspaedagogik](http://www.uniforlife.at/de/weiterbildung/bildung-soziales/masterlehrgaenge/gesundheitsfoerderung-und-gesundheitspaedagogik)

**Masterlehrgang:** Gesundheitsförderung und Prävention / Private Pädagogische Hochschule der Diözese Linz

Der Lehrgang wird berufsbegleitend angeboten und dauert 6 Semester. Zielgruppe sind u.a. Lehrerinnen und Lehrer. Der Lehrgang vermittelt Kenntnisse in den Feldern Bewegung, Ernährung und Persönlichkeitsentwicklung. Nähere Informationen zum Lehrgang unter: [www.phdl.at](http://www.phdl.at) → Studium → Weiterbildung

**Lehrgang:** RISFLECTING® – Internationaler Studienweg zur Risikopädagogischen Begleitung 2020

Risflecting® ist ein pädagogischer Ansatz, der die menschlichen Bedürfnisse nach Rauscherfahrungen und Risikosituationen ernst nimmt. Durch bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Person, dem sozialen Umfeld und der Substanz bzw. dem Risikoverhalten soll ein bewusster Umgang mit Rausch- und Risikosituationen erreicht werden. Es werden Strategien entwickelt, die Jugendliche und Erwachsene unterstützen, mit Rausch- und Risikosituationen bewusst und souverän umzugehen.

Die Ausbildung zur risikopädagogischen Begleiterin, zum risikopädagogischen Begleiter erfolgt in einem Lehrgang bestehend aus drei mehrtägigen Modulen. Weitere Informationen zu Modalitäten, Terminen und Kosten unter [www.risflecting.at](http://www.risflecting.at)

## 2.5 Materialtipps, Methodensammlungen

BMUKK (Hrsg. 2012): Suchtprävention in der Schule. Informationsmaterialien für die Schulgemeinschaft erstellt vom Institut für Suchtprävention, Linz. Wien: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Neben ausführlicher Darstellung der Grundlagen schulischer Suchtprävention enthält das Buch viele Praxistipps und Methoden. Download unter: [www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at) → Psychologische Gesundheitsförderung → Suchtprävention

Institut für Suchtprävention pro mente OÖ (Hrsg. 2009): x.act Alkohol. Thema Alkohol – Suchtprävention in der Schule (7.–9. Schulstufe). Linz: Institut für Suchtprävention pro mente OÖ.

Die Unterrichtsmaterialien unterstützen Lehrpersonen bei einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Phänomen Alkohol. Sie enthalten Grundlageninformationen, Tipps zur Umsetzung und eine große Auswahl an Unterrichtseinheiten inkl. Arbeitsblätter. Download unter: [www.praevention.at](http://www.praevention.at) → Infobox.

Institut für Suchtprävention pro mente OÖ (Hrsg. 2007): x.act Nikotin. Thema Alkohol – Suchtprävention in der Schule (7.–9. Schulstufe). Linz: Institut für Suchtprävention pro mente OÖ.

Die Unterrichtsmaterialien zum Thema Nichtrauchen an Schulen enthalten Grundlageninformationen, Tipps zur Umsetzung und eine Auswahl an Übungen. Download unter: [www.praevention.at](http://www.praevention.at) → Infobox.

Kontakt+co – Suchtprävention Tirol: Tools4Schools – Methoden und Unterrichtsvorschläge für alle Schulstufen. Downloadmöglichkeit unter: [www.kontaktco.at](http://www.kontaktco.at) → Downloads

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung & kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz: It's up 2U Jugendflyer. Diese Flyer stehen über alle Fachstellen für Suchtprävention zur Verfügung und bieten kurzgefasste Informationen zu verschiedenen Suchtthemen und Substanzen. Dazu zählen: Suchtmittelgesetz, Sucht, Alkohol, „Mein Vater trinkt, meine Mutter trinkt“, Smokefree, Medikamente, Schnüffeln, Halluzinogene, Cannabis, Ecstasy & Amphetamine, Spielsucht, Zu dick? Zu dünn? Beratung, Speed, Kokain, Heroin, smart drugs, Rauchen, Biogene Substanzen. Zu beziehen über die Fachstellen für Suchtprävention (Adressen siehe Serviceteil ab S. 31) oder zum Download unter: [www.kontaktco.at/besonderes/itsup2u/](http://www.kontaktco.at/besonderes/itsup2u/)

BZgA (Hrsg. 2004): gesund und munter Heft 6: Nichtrauchen. Köln: Aulis Verlag. Dieses Heft für die 1.–4. Schulstufe enthält kurz gefasste Sachinformationen und Kopiervorlagen zum Thema Nichtrauchen. Downloadmöglichkeit unter: [www.bzga.de](http://www.bzga.de) → Infomaterialien → Unterrichtsmaterialien.

ESTERMANN, Sarah / ODERMATT, Albert (2018): Schritte ins Leben. Ich und die Gemeinschaft. Baar: Verlag Klett und Balmer AG. Dieses Buch ist ein Lehrwerk für die Persönlichkeitsbildung von Schülerinnen und Schülern ab der Sekundarstufe 1. Es enthält 6 Themenfelder: Meine Ressourcen und meine Stärken, Geschlecht und Rollen, Beziehungen, Liebe und Sexualität, Gemeinschaft mitgestalten, Lebenswelten und miteinander reden. Bezugsquelle: im Buchhandel, ISBN 978-3-264-84241.

FEELOK.AT: Das Gesundheitsförderungsprogramm für Jugendliche im Internet bietet u.a. Informationen zu einem verantwortungsbewussten Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis. [www.feelok.at](http://www.feelok.at)

INSTITUT FÜR SUCHTPRÄVENTION PRO MENTE OÖ (Hrsg. 2005): take-5. Unterrichtsmaterialien zu den Themen Nikotin, Alkohol, Essstörungen ab der 7. Schulstufe; Cannabis, Ecstasy ab der 8. Schulstufe (DVD). Die DVD enthält Videoclips aus dem Alltag von Jugendlichen, die im Unterricht eingesetzt werden können. Die Clips versuchen ohne Verharmlosung und ohne Übertreibung typische Situationen darzustellen, in denen Alkohol, Nikotin, Cannabis, Ecstasy und Essstörungen eine Rolle spielen. Sie sind als Diskussionsgrundlage gedacht und enthalten keine spezifische suchtpreventive Botschaft. Das Booklet enthält Vorschläge zur Verwendung, Arbeitsblätter stehen zum Download zur Verfügung.

Zu beziehen über die Fachstellen für Suchtprävention (Adressen siehe Serviceteil ab S. 31). Preis: € 5,00.

## GIVE- Angebote

Unterrichtsvorschläge & Methoden unter [www.give.or.at/praxis](http://www.give.or.at/praxis)

Online-Themenschwerpunkt „Alkohol und Tabak“ [www.give.or.at/angebote/themen/alkohol-tabak/](http://www.give.or.at/angebote/themen/alkohol-tabak/)

Online-Themenschwerpunkt „Lebenskompetenzen fördern“

[www.give.or.at/angebote/themen/lebenskompetenzen/](http://www.give.or.at/angebote/themen/lebenskompetenzen/)

GIVE-Factsheet „Life Skills: Lebens- und Gesundheitskompetenzen“

[www.give.or.at/material/life-skills-lebens-und-gesundheitskompetenzen](http://www.give.or.at/material/life-skills-lebens-und-gesundheitskompetenzen)

Weitere Literaturhinweise und Materialtipps finden Sie unter [www.give.or.at/materialien](http://www.give.or.at/materialien)

## 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: 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 S. 46 ff.

### Mein Schätzchen (ab 1. Schulstufe)

---

#### Ziel:

Empathie wecken

#### Material:

beschwingte 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 „umgarnt“, 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 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, 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 gemeinsam 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 Kind malt mit Wasserfarben sein persönliches Ruhebild.

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

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

---

### Ziel:

- 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:

1 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 „provokieren lassen“ möchten, melden sich. Das Kind, das die entsprechende Provokationskarte gezogen hat, stellt sich dazu. Das Testkind versucht nun, auf die vorgespielte 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. [www.kontaktco.at/shop/pdf/110-36.pdf](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)

## Rollenspiel „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 Rückmeldungen. 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 allein 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.

### **Smarties (ab 5. Schulstufe)**

---

#### **Ziele:**

- Sich selbst und andere besser kennenlernen
- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens

#### **Material:**

Schüssel mit vielen Smarties

#### **Dauer:**

20–30 Minuten

Die Schüler und Schülerinnen sitzen im Kreis, in der Mitte steht eine Schüssel mit Smarties. Nun darf jede Person so viele Smarties nehmen, wie sie will (es sollten ausreichend Smarties vorhanden sein). Wenn alle ihre Smarties haben, wird das Geheimnis enthüllt: Für jedes einzelne Smartie muss eine Information über sich selbst gesagt werden. Je gieriger die Jugendlichen waren, desto mehr müssen sie nun über sich selbst mitteilen und umso spannender ist es.

In der anschließenden Auswertung sollte der Fokus auf das Thema Konsum gelegt werden:

- Wovon bekommst du nie genug?
- Warum will man möglichst viel von etwas, obwohl man gar nicht alles braucht?

Quelle: VIVID-Fachstelle für Suchtvorbeugung Steiermark (Hrsg.): Methoden zum Konsum – Smarties.

## Vorstellung mit Gefühl (ab 5. Schulstufe)

---

### Ziele:

- Gefühle ausdrücken und erkennen
- Mimik und Gestik bei der Vermittlung von Gefühlen einschätzen

### Material:

Gefühlszettel (siehe Vorlage)

### Dauer:

1 Unterrichtseinheit

Die Jugendlichen finden sich in Zweiergruppen. Jede Gruppe zieht einen der vorbereiteten Gefühlszettel. Die beiden Teammitglieder haben fünf Minuten Zeit, sich eine Pantomime auszudenken, mit der sie das betreffende Gefühl deutlich erkennbar darstellen möchten. Die Zweiergruppen führen ihre Pantomimen nacheinander vor. Das Publikum soll das dargestellte Gefühl benennen. Anschließend erklärt das Pantomimen-Paar, welches Gefühl inszeniert wurde. Zum Abschluss können folgende Fragen behandelt werden:

- Gab es Ähnlichkeiten bei der Darstellung der verschiedenen Gefühle?
- Welche Gefühle ließen sich am einfachsten über Mimik und Gestik darstellen?
- Warum sprechen unser Körper und unser Gesicht eine eigene Sprache?
- Was habt ihr bei dieser Übung über Körpersprache gelernt?

mutig	lässig	fröhlich	begeistert
unbekümmert	stark	ernst	mies
verlegen	eifersüchtig	müde	ängstlich
schüchtern	streng	traurig	stolz
verdrossen	unterwürfig	verspielt	verliebt
glücklich	widerspenstig	konzentriert	zornig

Weitere Gefühle: erleichtert, unentschlossen, ungeduldig, einsam sauer, verwundert, enttäuscht, zufrieden, besorgt, mitfühlend, unsicher, gelangweilt, beschämt u.v.m.

Quelle: BMBWK (Hrsg. 2005): Suchtprävention in der Schule. Informationsmaterialien für die Schulgemeinschaft erstellt vom Institut für Suchtprävention Linz. Wien: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kunst. S. 62.

## Denkmal versetzen (ab 5. Schulstufe)

---

### Ziele:

Miteinander umgehen, Förderung der Zusammenarbeit

### Material:

keines

### Dauer:

15 Minuten

Die Klasse wird in zwei etwa gleich große Gruppen geteilt (max. 12 Personen). Jeweils die Hälfte dieser Gruppen bilden mit-/auseinander eine – komplizierte – Statue. Die Mitglieder der anderen Gruppenhälfte „zerlegen“ die Menschenstatue vorsichtig in ihre Bestandteile, tragen sie auf die andere Seite der Klasse und bauen die Statue dort wieder zusammen. Unbedingt eine zweite Runde mit Rollentausch durchführen.

### Fragen zur Auswertung:

- Ist das Ergebnis identisch?
- Wer hat eine Strategie für die Lösung eingebracht?
- Wurde sie befolgt?
- Welche Vorgangsweise hat sich bewährt?

Quelle: kontakt + co – Suchtprävention Tirol: tools4schools. [www.kontaktco.at/shop/pdf/110-45.pdf](http://www.kontaktco.at/shop/pdf/110-45.pdf)

## Wandzeitung „Wir bleiben Nichtraucher!“ (ab 5. Schulstufe)

---

### Ziele:

Sich produktiv mit dem Thema Nichtrauchen auseinander setzen und für die positiven Aspekte des Nichtrauchens öffentlich eintreten.

### Material:

Packpapier oder Tonpapier, Filzschreiber oder Buntstifte, Klebstoff, Scheren, Illustrierte, Broschüren, Comics, Computer-Grafiken u.v.m.

### Dauer:

2 Unterrichtseinheiten

Kinder des 5./6. Schuljahres sind in der Regel Nichtraucher. Doch sie sind auf dem Weg, sich Schritt für Schritt die Symbole der Erwachsenenwelt anzueignen und befinden sich gleichsam in einer Testphase, in der sie auch herausfinden möchten, welche „wahren“ Reize und Attraktionen sich mit dem (verbotenen) Rauchen verbinden. Deshalb ist es sinnvoll, sie in diesem Lebensabschnitt in ihrer Nichtraucher-Haltung zu bestärken. Es ist hilfreich, wenn sich die Kinder vor dem Vorhaben „Wir bleiben Nichtraucher“ mit dem Thema „Rauchen und Gesundheit“ auseinandersetzen.

Als Einstieg kann eine Momentaufnahme der Klassensituation in Sachen Nichtrauchen/Rauchen erhoben werden. An die Tafel werden folgende Behauptungen geschrieben: „Nichtrauchen ist gut!“, „Rauchen ist gut“ und „Ich weiß es nicht“. Die Tafel wird umgeklappt und jedes Kind kann per Kreidestrich verdeckt anzeigen, welche Meinung es für gut hält. In der Regel zeigt sich, dass eine Klasse mit großer Mehrheit für das Nichtrauchen plädiert, auch wenn manche Kinder latent andere Interessen haben dürften und bereits das Rauchen probiert haben.

Zunächst werden von den Kindern alle Gründe gesammelt, die ihnen zum Nichtrauchen einfallen. Jedes Argument schreiben sie mit Hilfe der Satzformel „Ich rauche nicht, weil ...“ einzeln auf ein DIN-A5-Blatt auf. Alle Argumente werden schließlich im Gesprächskreis diskutiert. Dazu trägt jedes Kind seine Argumente vor und legt die entsprechenden Wortkarten auf dem Boden ab. Identische Argumente werden einander zugeordnet. Strittige oder unsachliche Argumente werden beiseite gelegt. Aufgrund der gemeinsamen Sichtung entsteht eine Sammlung von Argumenten, die an der Tafel oder einer Pinnwand veröffentlicht wird.

### Beispiele:

Ich rauche nicht, weil ...

- ... ich fit für meinen Sport sein will.
- ... das Rauchen teuer ist.
- ... ich keinen Ärger mit meinen Eltern haben will.
- ... ich nicht verstehe, weshalb Leute rauchen.
- ... ich Besseres zu tun habe.
- ... ich sehe, dass die Leute vom Rauchen nicht loskommen.

- ...ich gesund bleiben will.
- ... andere Leute durch Rauchen belästigt werden.

Anschließend wird per Abstimmung entschieden, welche Argumente die bedeutsamsten sind. In diesem Zusammenhang sollten auch Argumente näher besprochen werden, die Alternativen zum Rauchen andeuten. Was meint jemand zum Beispiel damit: „... weil ich Besseres zu tun haben“ oder „... weil ich mich langweile“?

Nun geht es an die Gestaltung der Wandzeitung. Folgende Text-Bausteine werden im Gespräch ermittelt:

- Titel, Überschriften, Slogans
- Informationstafeln zu Sachaspekten (wie z.B. Rauchen und Gesundheit; Motive von Nichtrauchenden und Rauchenden; Zahlen über Rauchende und Nichtrauchende)
- Erzählungen, Bericht, Interviews
- Comics, Zeichnungen

Nach den entsprechenden Partner-/Gruppenarbeiten werden die Materialien nach Themenkomplexen sortiert, aufgehängt und vorgestellt. Gemeinsam wird ihre Qualität beurteilt. Schließlich wird die Struktur der Wandzeitung festgelegt.

Bei der weiteren Bearbeitung der einzelnen Informationsbausteine kann arbeitsteilig vorgegangen werden, wobei der Fortschritt der Arbeiten immer wieder gegenseitig überprüft wird. Vom Klassenplenum wird die Wandzeitung schließlich abgenommen und danach im Schulgebäude ausgehängt. Eventuell kann ein Informationsstand zum Thema eingerichtet werden, bei dem die Kinder in den Pausen zum Thema Rede und Antwort stehen.

Quelle: BZgA (Hrsg.): Rauchen. Reihe Gesundheit und Schule. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. S. 79ff.

## Meine/unsere Meinung zum Thema Alkohol (ab 7. Schulstufe)

---

### Ziel:

Auseinandersetzung mit verschiedenen Meinungen zu und Aspekten von Alkohol

### Material:

Kopien der Statements

### Dauer:

35-40 Minuten

Als Einstieg sammelt die Klasse, welche Meinungen verschiedene Personen, z.B. Eltern, Ärzte/Ärztinnen, Wirte/Wirtinnen usw., zum Thema Alkohol haben. Anschließend geht es um die Meinung der Schülerinnen und Schüler: „Welche Meinung habt ihr persönlich?“

Die Schülerinnen und Schüler bekommen die kopierten Statements und denken darüber nach. In Kleingruppen werden dann die verschiedenen Statements diskutiert. Die wichtigsten Diskussionsbeiträge werden notiert. Anschließend stellen die Gruppen ihre Ergebnisse der Klasse vor.

Variante: Jeder Schüler, jede Schülerin entscheidet sich für ein Statement, das ihn bzw. sie besonders interessiert. Daraus bilden sich Kleingruppen, die das gewählte Statement diskutieren. Die wichtigsten Punkte werden notiert. Die Gruppen stellen ihre Ergebnisse dann der Klasse vor.

Jede Kleingruppe formuliert nach der Vorstellung der Ergebnisse eine Kernaussage, die das Meinungsbild der Kleingruppe prägnant zusammenfasst. Die Slogans werden an die Tafel notiert und fassen das Meinungsbild der gesamten Klasse zum Thema Alkohol zusammen.

### Statements:

1. Ein oder zwei Gläser Bier machen locker und fröhlich. Man hat es dann leichter, mit Jungen oder Mädchen in Kontakt zu kommen.

2. Alkohol kann süchtig machen.
3. Alkohol gehört zum Alltag von Jugendlichen.
4. Wer besonders viel Alkohol verträgt, kann darauf stolz sein!
5. Für Erwachsene, die in Maßen trinken, ist Alkohol ein Genuss.
6. Alkohol ist eine Droge.
7. Einen richtigen Rausch muss man einmal gehabt haben, damit man Bescheid weiß!

### Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche im Alter von 12–15 Jahren haben in überwiegender Mehrheit eine gesundheitsbewusste Einstellung zu Alkohol. Meinungen, die auch die positiven Aspekte des Alkohols betonen, sind wichtiger Bestandteil eines abgerundeten Meinungsbildes.

Wenn einzelne Jugendliche in provokanter Form Meinungen vertreten (z.B. Verherrlichen des „Saufens“ u.ä.) können Lehrkräfte dies in folgender Weise nutzen:

- Überlegen Sie mit den Jugendlichen, wer eine solche Meinung vertreten könnte.
- Fragen Sie den Schüler bzw. die Schülerin, ob er oder sie in eine solche Rolle schlüpfen will. Achten Sie darauf, dass dabei Rolle und Schüler oder Schülerin getrennt gesehen werden, damit die Jugendlichen geschützt sind!

Quelle: kontakt+co – Suchtprävention Tirol: tools4schools. [www.kontaktco.at/shop/pdf/110-53.pdf](http://www.kontaktco.at/shop/pdf/110-53.pdf)

## 99 Möglichkeiten (ab 8. Schulstufe)

---

### Ziele:

- Problem- und Konfliktbewältigung
- Erweiterung der Sichtweisen und des Handlungsspielraumes
- Unterstützung und Hilfe geben, um Unterstützung bitten und Hilfe annehmen
- 

### Material:

Notizzettel und Stifte; ev. (Jugend-)Zeitschriften mit Kummerkasten/Briefanfragen

### Dauer:

15–30 Minuten

In Kleingruppen von 5 bis 8 Personen beschreibt jeder Spieler, jede Spielerin auf einem Zettel kurz eine heikle oder lustige Situation, lässt die Lösung oder den Ausgang aber offen. Nun werden die Zettel im Kreis weitergegeben und die Nachbarin, der Nachbar schreibt ihren bzw. seinen Lösungsvorschlag darunter. So wandert der Zettel weiter, bis er mit einer Fülle von Lösungsmöglichkeiten wieder beim Ausgangspunkt angekommen ist. Die Zettel können nun vorgelesen und ausgestellt werden.

Als Alternative formulieren die Jugendlichen nicht selbst, sondern suchen aus den mitgebrachten Zeitschriften für sie interessante Kummerkastenfragen heraus. Bei dieser Variante fällt es den Jugendlichen leichter, auch „heiße“ Themen anzusprechen.

Mitunter kann es passieren, dass Jugendliche hier eine Situation beschreiben, die sie selbst erlebt haben und die für sie noch immer sehr belastend ist. Um eine „Therapiesituation“ zu vermeiden, kann man die Jugendlichen auffordern, keine heiklen Situationen aus der eigenen Erfahrung zu beschreiben, sondern z.B. aus dem Leben Erwachsener.

Zur Auswertung und Reflexion sind folgende Fragen geeignet:

- Welcher Lösungsvorschlag gefällt dir am besten?
- Auf welche Idee wärst du selbst nie gekommen (würdest du dich nicht trauen)?
- Welcher Vorschlag hat dir Mut gemacht (willst du selbst einmal ausprobieren)?
- Findest du die Antworten der einzelnen Mitspieler und Mitspielerinnen typisch für sie oder hast du Neues über sie erfahren?

Quelle: Land Steiermark (Hrsg.): „High genug?“ Sucht beginnt, bevor sie auffällt. Methodenset zum Thema Suchtprävention. S. 38

## 4. Verwendete Literatur

BACHMAYER, S./STRIZEK, J./UHL, A. (2018): Handbuch Alkohol – Österreich: Band 1 – Statistiken und Berechnungsgrundlagen, 7. Aufl. Wien: Gesundheit Österreich GmbH. [https://www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Drogen\\_Sucht/Alkohol/Handbuch\\_Alkohol\\_nbsp\\_Oesterreich](https://www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Drogen_Sucht/Alkohol/Handbuch_Alkohol_nbsp_Oesterreich) (27.11.2019)

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.

BMASGK (Hrsg. 2019): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Wien: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz.

BMBWK (Hrsg., 2005): Suchtprävention in der Schule. Informationsmaterialien für die Schulgemeinschaft erstellt vom Institut für 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.

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

BMUKK (2007b): Alkohol. Information 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.

BZgA (Hrsg.; o.J.): Rauchen. Reihe: Gesundheit und Schule. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

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

BUROW, F. (2003): Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen 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.

INSTITUT FÜR SUCHTPRÄVENTION, PRO MENTE OÖ (2019): Factsheet Sucht. Überblick über statistische Kennzahlen zur Abhängigkeit, zum Konsum von psychoaktiven Substanzen und zu Verhaltenssüchten in Oberösterreich und Österreich. Version 2.9 – September 2019. <https://www.praevention.at/sucht-vorbeugung/statistiken-und-studien#c9828> (27.11.2019)

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

LAND STEIERMARK (Hrsg.; o.J.): „High genug?“ Sucht beginnt, bevor sie auffällt. Methodenset zum Thema Suchtprävention.

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.

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

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

SILBEREISEN, R.K. (1999): Differenzierungen und Perspektiven für Prävention aus entwicklungspsychologischer Sicht. In: KOLIP, P (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 Risikolagen und der Suchtgefährdung von Kindern und Jugendlichen. Expertise zum 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung. München: Sachverständigenkommission des 13. Kinder- und Jugendberichts.

SUPRO – WERKSTATT FÜR SUCHTPROPHYLAXE (Hrsg. 2016): Im Rausch der Jugend. Ein Blick hinter die Kulissen. In: Impuls – Magazin der Suchtprävention Vorarlberg. Thema: Alkohol. Heft 2, Jänner 2016. Götzis: Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe. <https://www.supro.at/medienv/2016-impuls-alkohol.pdf> (27.11.2019).

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

Info-Dealer – die junge Website des Instituts für Suchtprävention, pro mente oö: [www.infodealer.at](http://www.infodealer.at) (27.11.2019)

kontakt+co: tools4schools (Methodensammlung) [www.kontaktco.at/fachbereiche/schule/allgemein/tools4schools](http://www.kontaktco.at/fachbereiche/schule/allgemein/tools4schools) (27.11.2019)

## 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

Suchtprävention Burgenland-  
Ansprechpartnerin: MMag.a Verena Magerl-Riegler  
Franz-Liszt-Gasse 1/Top III, 7000 Eisenstadt  
Tel.: 05 7979/200-15  
E-Mail: [suchtpraevention@psd-bgld.at](mailto:suchtpraevention@psd-bgld.at)  
[www.psychosozialerdienst.at/?page\\_id=133](http://www.psychosozialerdienst.at/?page_id=133)

#### KÄRNTEN

Suchtprävention Kärnten  
Ansprechpartnerin: Mag.a Birgit Seifert-Dragy  
Bahnhof-Platz 5/2, 9020 Klagenfurt  
Tel.: 050/536-15112  
E-Mail: [abt5.suchtpraevention@ktn.gv.at](mailto:abt5.suchtpraevention@ktn.gv.at)  
[www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at](http://www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at)

#### NIEDERÖSTERREICH

Fachstelle NÖ – Suchtprävention / Sexualpädagogik  
Ansprechpartnerin: Mag.a Irene Weichhart  
Brunngasse 8/2, 3100 St. Pölten  
Tel.: 02742/31440-17  
E-Mail: [office@fachstelle.at](mailto:office@fachstelle.at)  
[www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at)

#### OBERÖSTERREICH

Institut für Suchtprävention pro mente OÖ  
Ansprechpartnerin: Mag.a Ingrid Rabeder-Fink  
Hirschgasse 44, 4020 Linz  
Tel.: 0732/778936-12  
E-Mail: [info@praevention.at](mailto:info@praevention.at)  
[www.praevention.at](http://www.praevention.at)

#### SALZBURG

Akzente Salzburg – Fachstelle Suchtprävention  
Ansprechpartnerin: Mag.<sup>a</sup> Dagmar Philipp  
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg  
Tel.: 0662/8492 91-42  
E-Mail: [suchtpraevention@akzente.net](mailto:suchtpraevention@akzente.net)  
[www.akzente.net](http://www.akzente.net)

#### STEIERMARK

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention  
Ansprechpartner: Mag. Michael Sailer  
Zimmerplatzgasse 13/1, 8010 Graz  
Tel.: 0316/823300-84  
E-Mail: [info@vivid.at](mailto:info@vivid.at)  
[www.vivid.at](http://www.vivid.at)

#### TIROL

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz  
Ansprechpartnerin: Mag.a Martina Mayr  
Bürgerstr. 18, 6020 Innsbruck  
Tel.: 0512/585730  
E-Mail: [office@kontaktco.at](mailto:office@kontaktco.at)  
[www.kontaktco.at](http://www.kontaktco.at)

#### VORARLBERG

SUPRO – Gesundheitsförderung & Prävention  
Ansprechpartner: Heidi Achammer, BA  
Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis  
Tel.: 05523/54941  
E-Mail: [info@supro.at](mailto:info@supro.at)  
[www.supro.at](http://www.supro.at)

#### WIEN

Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogen-  
koordination Wien gGmbH  
Ansprechpartnerin: Mag.a Manuela Meissnitzer-  
Lackner  
Modecenterstraße 14/Block B/2. Stock, 1030 Wien  
Tel.: +43 1 4000 – 87338  
E-Mail: [isp@sd-wien.at](mailto:isp@sd-wien.at)  
<http://sdw.wien/de/praevention>

#### ÖSTERREICHWEIT

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung  
[www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net)

## 5.2 Weitere Organisationen mit suchtpreventiven Angeboten für Schulen

### Dialog – Servicestelle für Prävention und Früherkennung

Ansprechpartnerin: Lisa Wessely  
Hegelgasse 8/13, 1010 Wien  
Tel.: 01/205552 500  
E-Mail: [spf@dialog-on.at](mailto:spf@dialog-on.at)  
[www.dialog-on.at](http://www.dialog-on.at)

### Grüner Kreis - Prävention

Ansprechpartner: Mag. Joachim Habart  
Simmeringer Hauptstr. 101, 1110 Wien  
E-Mail: [praevention@gruenerkreis.at](mailto:praevention@gruenerkreis.at)  
[www.gruenerkreis.at](http://www.gruenerkreis.at)

### KIS – Kontaktstelle für schulische Präventionsarbeit (Landesschulrat Salzburg)

Ansprechpartnerin: Dipl.-Päd. Christa Hausbacher  
Aignerstr. 8, 5020 Salzburg  
Tel.: 0662/8083-1090  
E-Mail: [kis@bildung-sbg.gv.at](mailto:kis@bildung-sbg.gv.at)  
[www.bildung-sbg.gv.at/service/schulische-praeventionsstelle-kis](http://www.bildung-sbg.gv.at/service/schulische-praeventionsstelle-kis)

### P.A.S.S. – Prävention, Angehörigenarbeit, Suchtbehandlung und Sozialbetreuung

Alserstr. 24/11A, 1090 Wien  
Tel.: 01/7149218  
E-Mail: [info@pass.at](mailto:info@pass.at)  
[www.pass.at](http://www.pass.at)

## 5.3 Webtipps

### Programme & Projekte für Schulen:

Gemeinsam stark werden – Unterrichtsprogramm zu Persönlichkeitsbildung und Gesundheitsförderung für Volksschulen [www.gemeinsam-stark-werden.at](http://www.gemeinsam-stark-werden.at)

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)

feel-ok – Multithematisches Programm zur 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 <https://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 Suchtprevention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
[www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)

Sucht Schweiz [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)







**Servicestelle für  
Gesundheitsförderung  
an Österreichs Schulen** *give*

© give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen  
Wiedner Hauptstr. 32 • 1040 Wien  
Tel. 01-58 900-372 • Fax 01-58 900-379  
info@give.or.at • www.give.or.at