



Lebenskompetenz und Suchtprävention für junge Menschen und ihre Begleiter

Entwickelt am

Institut für Medizinische Psychologie
Zentrum für Psychosoziale Medizin

Universitätsklinikum Heidelberg (2010-2014)



Universitätsklinikum Heidelberg



Gefördert von der EU (DPIP) 2010-2012
finder-akademie.de

FINDER 

Akademie für Prävention und
erfahrungsorientiertes Lernen

 **Mentor**

Ein Kooperationsprogramm der
Mentor Stiftung Deutschland



Welche Gefühle
löst der Film bei
dir aus?

Die vier Säulen von REBOUND



Kurs

- ▶ 16 Einheiten (enthält Projektarbeit & Exkursion)
- ▶ Informationen gemeinsam erarbeiten
- ▶ Soziale Kompetenzen trainieren
- ▶ Fokus auf Stärken einüben
- ▶ Risikokompetenz verstehen
- ▶ Positive Selbstthematisierung üben
- ▶ Perspektivwechsel durchführen

1

Kurs

- 16 Doppelstunden
- Alternativ: 4-5 Projekttag
- mit Schülerprojekt und Wettbewerb



Website

- ▶ Freiwilliges Angebot zur Vertiefung
- ▶ Verlässliche Informationen finden
- ▶ Antworten auf FaktenCheck-Fragen suchen
- ▶ Selbsteinschätzungstest machen
- ▶ Filmarbeit online durchführen

2

Website

- Information
- FaktenCheck



Peer-Mentoring

- ▶ Modelle für Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz mit der Kursgruppe in Kontakt bringen
- ▶ Peer-Mentoren als Kurs-Besucher in die Lebenswege-Stunde einladen
- ▶ Einige Peer-Mentoren assistieren bei der Durchführung des Kurses (z.B. beim Kurs-Projekt)
- ▶ Vernetzung zwischen Schule, Berufswelt/Universität anregen

3

Mentoren

- Externe KursbesucherInnen unterstützen Kursleiter



Organisationsentwicklung

Impulse setzen für:

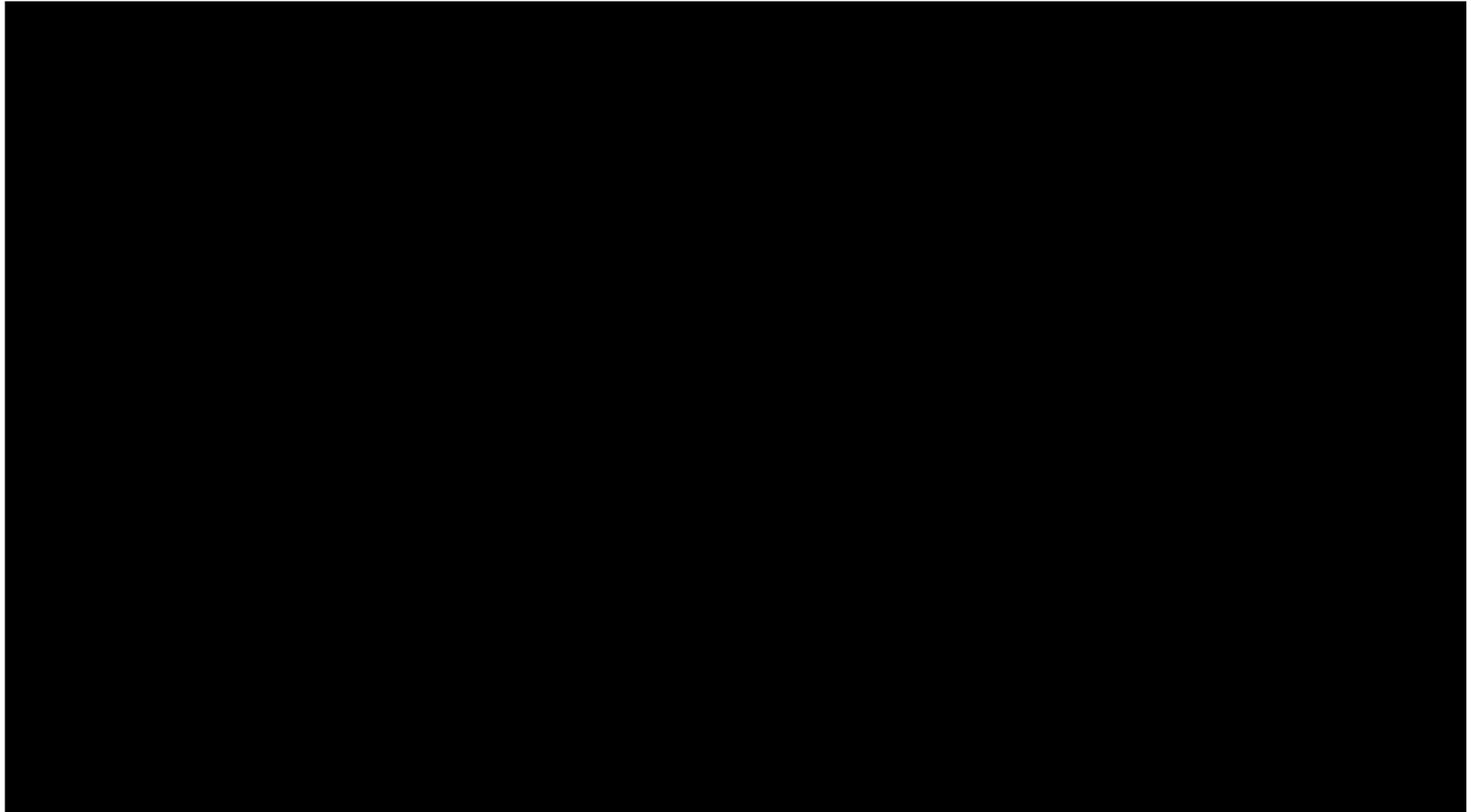
- ▶ Unterrichts- und Methodenentwicklung fördern
- ▶ Personalentwicklung anregen
- ▶ Supervision, Intervention, Team Teaching stärken

4

Schule

- Schul-, Personal- und Methodenentwicklung
- Klärung der Regeln (Suchtmittelvereinbarung)

INTRO-Film (1. Stunde REBOUND)



**REBOUND ist ein wissenschaftlich fundiertes
Präventionsprogramm für ältere Jugendliche (14+).
Ziele für junge Menschen ...**



Ziel 1: Lebenskompetenz

- **Stärken** und **Talente** kennen lernen – bei sich und anderen
- Fähigkeiten lernen, um **Herausforderungen** zu bewältigen (z.B. Berufsinteressen klären, Ziele finden)

Ziel 2: Risikokompetenz bei Alkohol und anderen Drogen

- **Genießen** können
- **Gefahren** wahrnehmen, die man **vermeiden** sollte, weil sie langfristig unglücklich machen
- **bewusste, informierte, kontrollierte Entscheidungen** treffen, bei denen man sich **an positiven Zielen und Werten orientiert**

Kompetenzziele in REBOUND: Kursebene

Kompetenzziele auf Kursebene

Vergleiche Seite 92 für Kompetenzziele auf Stundenebene

| | Kompetenzen | Destillat | MAGIC 7- Kurzformel |
|--------------------|---|---|--|
| Allgemeine Stärken | <p>Ich kann positive und negative Vorbilder in meinem eigenen Leben erkennen.</p> <p>Ich kann eigene Stärken nennen.</p> <p>Ich kann die Stärken anderer benennen.</p> <p>Ich kann die entdeckten Stärken auf Beispiel-Situationen anwenden.</p> <p>Ich kann verstehen, warum bewusste Entscheidungen wichtig sind.</p> <p>Ich kann erkennen, welche Einflüsse meinen Lebensweg bestimmen.</p> <p>Ich kann benennen, worauf ich mich verlassen kann, wenn ich in schwierigen Situationen bin.</p> | <p>Stärken erkennen und anwenden</p> <p>Bewusst entscheiden</p> <p>Den eigenen Lebensweg aktiv gestalten</p> | <p>TEAM</p> <p>REGIE</p> <p>MENTOREN</p> |
| PAS-Stärken | <p>Ich kann aus guten und schlechten Erfahrungen lernen.</p> <p>Ich kann mir gesichertes Wissen verschaffen und mein Wissen überprüfen.</p> <p>Ich kann in wichtigen Situationen überlegt handeln.</p> <p>Ich weiß, was mir wichtig ist und wohin ich im Leben gehen möchte.</p> | <p>Aus Erfahrungen lernen</p> <p>Gesichertes Wissen anwenden</p> <p>Kontrolliert handeln</p> <p>Wissen, was wichtig ist</p> | <p>REFLEKTIERTHEIT</p> <p>INFORMIERTHEIT</p> <p>KONTROLLIERTHEIT</p> <p>ORIENTIERTHEIT</p> |
| Medien-Stärken | <p>Ich kann die Wirkung von Filmen auf mich und andere einschätzen und mir Filminhalte aktiv zugänglich machen.</p> <p>Ich kann die Glaubwürdigkeit einer Internetseite einschätzen und herausfinden, wer für den Inhalt einer Seite verantwortlich ist.</p> | <p>Die Herkunft einer Information hinterfragen</p> <p>Zuverlässige Informationen suchen</p> | |

Tabelle 7 Kompetenzen auf Kursebene



Ziele für die erwachsenen Begleiter ...

Lehrer

- **Projektorientierten Unterricht** kooperativ durchführen
- **Ressourcenorientierte Beziehungspädagogik** erlernen
- **Methodenrepertoire** erweitern

Schulen

- **Soziales Lernen professionalisieren** (Curriculum Soziales Lernen aufbauen)
- **Whole School-Ansatz** entwickeln (Schüler- und Lehrergesundheit fördern)
- **Vernetzung** mit Universitäten aufbauen

Mentoren

- andere **professionell unterstützen**
- **Führungskompetenz** üben
- **Sozialkompetenz** erweitern

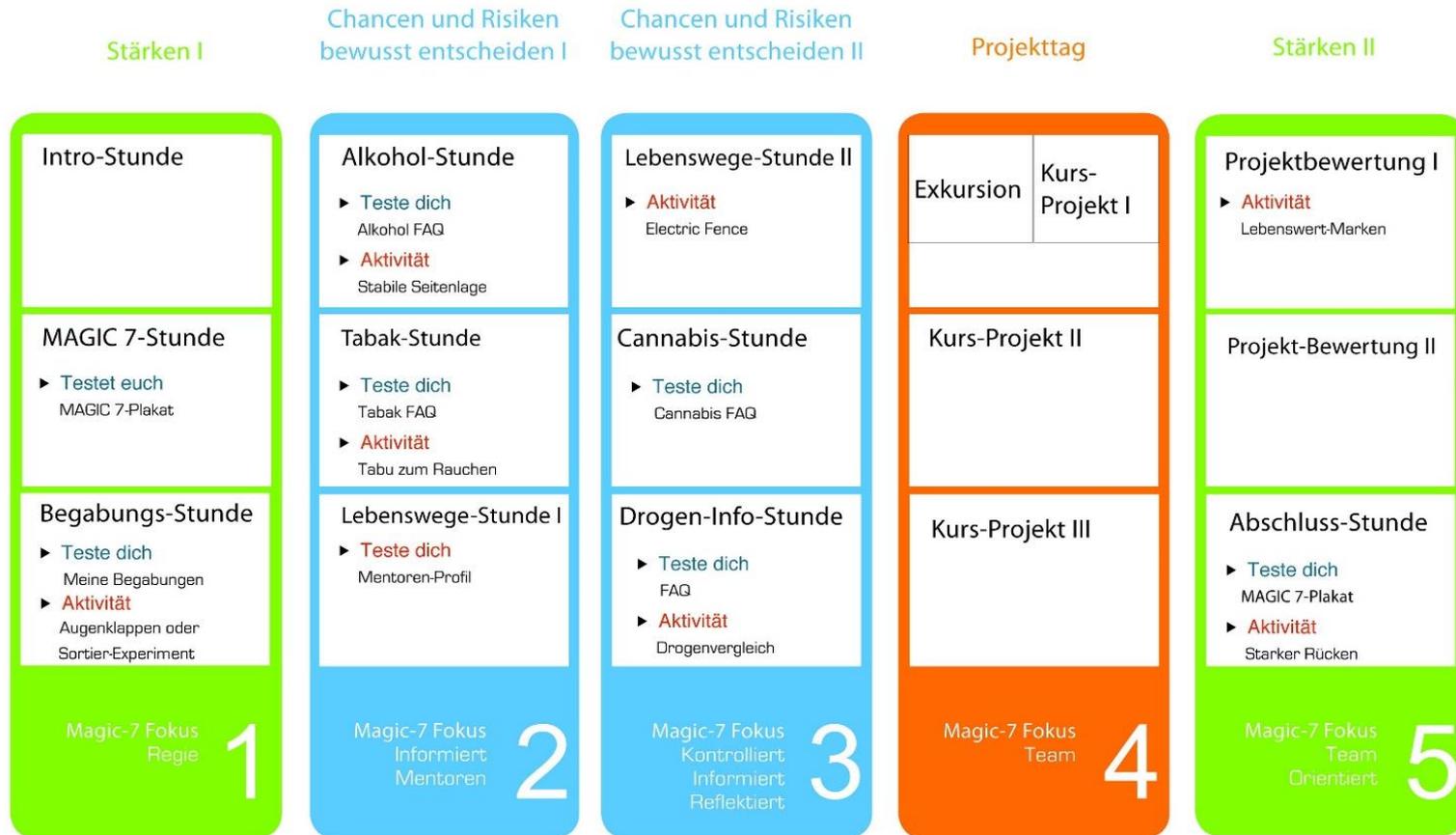


Implementation



Variante 1: Kursverlauf als Block

Die fünf Themenblöcke über fünf Tage verteilt



grün = Stärkenstunden, blau = Themenstunden, orange = Kurs-Projekt

Variante 2: Kursverlauf als Fach

Stundenmodell



Kombinationsmodell (Beispiel für Mischung aus Blocktagen und Einzelstunden)

Blocktag 1



Einzelstunden



Blocktag 2



Einzelstunden



Wirkung von REBOUND

Erste wissenschaftliche Studie an Uni Heidelberg 2010-2012. Kontrollierte Studie und Qualitative Untersuchung.

Positive Effekte

- Verbessert das **Klassenklima**
- Erhöht die **Fähigkeit zur Selbstreflexion**
- Fördert **Medienkompetenz**
- Reduziert die Anzahl von **Rauscherfahrten**
- **Reduziert Alkohol- und Cannabiskonsum/Monat** in Gymnasien
- Verbessert die **Risikowahrnehmung**
- Verbessert das **Wissen** über Alkohol und andere Drogen

Positive Effekte sind viel stärker, wenn ...

- ... gute Beziehung zwischen Klasse und Kursleiter (Glaubwürdigkeit)
- ... Unmotivierte und Störer den Kurs nicht dominieren dürfen (Klassenzimmermanagement)
- ... klare Regeln der Gemeinschaft vermittelt werden (z.B. Suchtmittelvereinbarung)



REBOUND bietet die Chance ...

- ... „aus Erfahrung zu lernen – den eigenen und denen von anderen“
- ... durch die Arbeit mit den Kursfilmen das **Handeln in Risikosituationen zu trainieren**
- Eine **gemeinsame Haltung zu Risikoverhaltensweisen** und deren Lösung zu finden, Regeln zu definieren, Selbstbestimmung zu fördern (für Teams)
- **Eltern können unterstützen**, in dem sie ...
 - ... sich über Kurs und Thema sich informieren (Website: my-rebound.de)
 - ... einen unaufgeregten Dialog mit ihren Jugendlichen führen – wenn diese das wollen (→ Elternbroschüre)

Quelle/Literatur: finder-akademie.de und my-rebound.de

- Jungaberle, H., & Nagy, E. (2015). Pilot Evaluation Study of the Life Skills Program REBOUND: Effects on Substance Use, Knowledge About Substances, and Risk Perception. *SAGE Open*, 2015(October-December), 1–13. doi:10.1177/2158244015617515
- Henrik Jungaberle, Ede Nagy, Maximilian von Heyden & the REBOUND Participative Development Group. (2014). REBOUND: A media-based life skills and risk education programme. *Health Education Journal*, (September), 1–15. doi:10.1177/0017896914557097
- Jungaberle, H., & Schuldt, F. (2014). Abschied von der Homogenität - Eine Interaktions-Typologie von Jugendlichen in der Prävention des Missbrauchs von Alkohol und anderen Drogen. *Rausch - Wiener Zeitschrift Für Suchttherapie*, 3(1), 45–57. Retrieved from [http://www.psychologie-aktuell.com/index.php?id=304&tx_ttnews\[tt_news\]=3396&tx_ttnews\[backPid\]=303&cHash=2ed839dcee](http://www.psychologie-aktuell.com/index.php?id=304&tx_ttnews[tt_news]=3396&tx_ttnews[backPid]=303&cHash=2ed839dcee)



Eindrücke aus dem Kurs

...

Eindrücke aus dem Kursgeschehen

In jeder Stunde werden **Experimente** durchgeführt. Es geht um **Kooperation** und die **Wahrnehmung** der eigenen Persönlichkeit.

Bei der Bewertung werden **Stärken** und Talente in den Mittelpunkt stellen.



Eindrücke aus dem Kursgeschehen



Die Lehrer **begleiten** die KursteilnehmerInnen in ihrem Entdeckungsprozess, geben **Feedback** und vermitteln **soziale Normen**.

Eindrücke aus dem Kursgeschehen



In einem **Kursprojekt** können die TeilnehmerInnen ihre *Kreativität* und *Problemlösefähigkeiten* im Team üben.

Wer möchte, kann mit dem Ergebnis an einem **Wettbewerb** teilnehmen – und das eigene Projekt auch **benoten** lassen (als Projektarbeit, z.B. in den Fächern Kunst, Gemeinschaftskunde usw.).

Eindrücke aus dem Kursgeschehen



Durch Beteiligung an den Experimenten lernt man selbst zu denken und zu vergleichen: sowohl Stärken als auch Risiken.

Hier im Beispiel: der Drogenvergleich (Tabak versus Alkohol, Alkohol versus Cannabis)

Eindrücke aus dem Kursgeschehen

Nachprüfbares Wissen spielt eine wichtige Rolle. Im **FaktenCheck** können eigene Interessen eingebracht werden.



Eindrücke aus dem Kursgeschehen

Mit **Übungen zur Selbstwahrnehmung** wird **Entscheidungsfähigkeit** in Situationen von Stress und **sozialem Druck** trainiert.



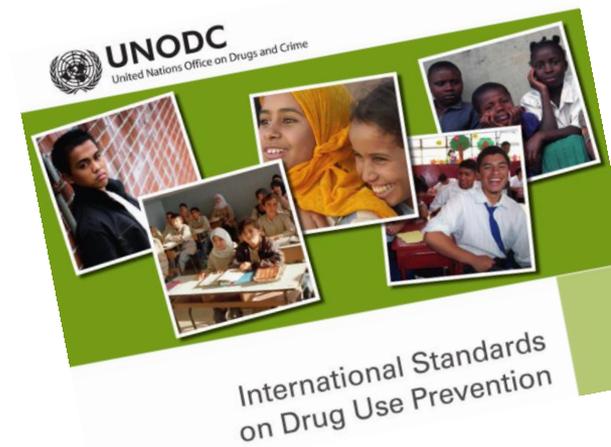
Eindrücke aus dem Kursgeschehen



In einer Kursstunde kommen **Mentoren** zu Besuch.
Es geht darum, sich an Älteren und an **positiven Vorbildern zu orientieren** –
durch Vergleich oder Abgrenzung von deren Lebenslauf.

Was kann Prävention bewirken? Realismus üben

- Viele wünschen sich, dass Gefahren einfach **verhindert** werden („Quick fix“). Das geht in dieser Altersgruppe selten. Es wird bei zahlreichen Jugendlichen Risikoverhalten, Grenzen-Austesten und Konflikte geben.
- Prävention ist ein **Aufwachsen und Ausprobieren im Umfeld von Gefahren** mit der strukturierten Hilfe von Erwachsenen
- Viele (aber längst nicht alle!) Jugendliche werden Alkohol und auch andere Drogen wie Tabak und Cannabis testen. Es kommt bei diesen besonders darauf an, dass ...
 - ... positive Lebensziele und –fähigkeiten trainiert werden (nicht nur Fehler sehen!)
 - ... Ausprobieren so spät wie möglich geschieht
 - ... Gruppendruck vermieden wird („eigene Entscheidungen“)
 - ... Regeln bezüglich Ort, Zeit und Ausmaß vermittelt werden
 - ... rasch Unterstützung vermittelt wird, wenn Probleme auftauchen
- Prävention bei jungen Menschen braucht **Zeit** und die Möglichkeit, aus Fehlern zu lernen:
„Prävention ist evidenzbasierte Sozialisation“
→ Schulen lernen strukturiert an Sozialen Kompetenzen zu arbeiten



***Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!***