



PeP

**ein Programm der Bertelsmann Stiftung und
des Nordverbundes suchtpreventiver
Fachstellen in Kooperation
mit dem IFT Nord**



entstanden aus dem Projekt Anschub,
unter Verwendung anderer Basisprogramme
wie Fit und stark fürs Leben,
Eigenständig werden etc.

vorgestellt durch:

Luitgard Kern, Gesundheitsamt – Suchtprävention
Erlangen

luitgard.kern@erlangen-hoechstadt.de



Unterrichtsprogramm zur
Gesundheitsförderung, Sucht- und
Gewaltprävention für Schülerinnen und
Schüler mit erhöhtem Förderbedarf



Verzicht auf

- zu hohe Textlastigkeit
- und sehr differenzierte Sprachcodes

Versuch,

wenige Botschaften einfach zu vermitteln

mit Bildern, Hörtexten, praktische Aufgaben etc.



Evaluiert durch Institut für interdisziplinäre
Sucht- und Drogenforschung (ISD) Hamburg

Multiplikatoren- schulungen



- Nord-Rhein Westfalen
- Brandenburg
- Bayern
- Baden-Württemberg

Inhalte



- Förderung von Life Skills
- Stärkung von
Gruppenentwicklungsprozessen
- Spezifische Sucht-und gewaltpräventive
Elemente

Arbeitshefte



- 3./4. Klasse (15 Einheiten)
 - 5./6. Klasse (20 Einheiten)
 - 7.- 9. Klasse
+ spezifische Suchtprävention (30 Einheiten)
-
- Gruppenentwicklung (ich und andere)
 - Persönlichkeitsentwicklung
 - Suchtprävention (Nikotin, Alkohol, Cannabis, Essstörungen)



3./4.

5./6. mit Paul und Paula



Arbeitsprinzipien



- Klassenregeln
- Gesprächsregeln
- Feedback
- Klassenrat
- Rollenspiel
- Problemlösen
- Entspannung
- Gruppenarbeit
- Werkstattunterricht (7-9)



Effektive Sucht- und Gewaltprävention
in der Schule: langfristig,
kontinuierlich, interaktiv

- Vermittlung von spezifischem Wissen
- Reflexion über Konsumgewohnheiten
- Förderung von Lebenskompetenzen

Schwerpunkt auf...



- Selbstwahrnehmung, Empathie
- Kommunikation
- Umgang mit Stress und belastenden Emotionen
- Problemlösen, kreatives und kritisches Denken

Ich und die anderen



Eine Gruppe werden

- sich (besser) kennen lernen
- Lernen in Gruppen
- Entwicklung von Regeln
- Belohnungen und Sanktionen
- Feedback
- Streit schlichten
- Klassenklima



- Wer bin ich? (wohlfühlen, entspannen,...)
- Selbstwahrnehmung - Fremdwahrnehmung
- Kommunikation (Mimik, Körpersprache)
- Unangenehme Gefühle (Angst, Wut, Stress)
- Die Fünf-Finger-Strategie zur Problemlösung
- Im Rollenspiel lernen: (Nein- Sagen, spontanes Reagieren, Selbstbehauptung)



Ein Beispiel zur Problemlösung

die Fünf-Finger-Methode

Fünf-Finger-Methode

1. STOPP! Nachdenken

Was ist mein Problem?

Wie fühle ich mich?

Was will ich erreichen?

2. Lösungen sammeln

Was kann ich tun?

Wie viele Lösungen fallen mir ein?

3. Folgen bedenken

Was sind die Vor- und Nachteile einer jeden Lösung?

Was passiert wenn...

4. Lösung wählen und ausführen

Welche Lösung ist zur Zeit die beste?

Was will ich ausprobieren?

5. Ziel erreicht!

Bin ich zufrieden?

Würde ich es wieder so machen?



- Was ist normal?
- Wissen zu Sucht: Gründe, Wirkungen, Folgen
- Einheiten zu
 - Fernsehen (für 3./4.)
 - Rauchen (für 5./6. und für 7./8.)
 - Alkohol
 - Cannabis
 - Essstörungen und Schönheitsideale

Werkstattunterricht (7-9)



- Stress
- Nikotin
- Alkohol
- Cannabis

Evaluation



- Programm inhaltlich/ methodisch gut bewertet
- plangemäße Umsetzung im schulischen Alltag
 - eher schwierig
 - Programm sehr umfangreich
 - zu wenig Zeit im Lehrplan
 - Überschneidungen mit anderen Programmen
- aber gute, praxisnahe Methodik für entsprechende Themen



Wie kommt man an das Programm?



- Vorgespräch mit Schulleitung / Steuergruppe zum Abklären von Vorkenntnissen und speziellen Schwerpunkten
- Teilnahme von mindestens 70% des Kollegiums
- Dauer von mind. Ca. 6 Std. - max. 12 Std.
- Wünschenswert : Backuptreffen nach ca. 4 Mon



Zum Verbleib an der Schule

- PeP- Ordner mit 4 Einzelmanualen
- CD mit allen Unterlagen



Was hat man also davon?

- griffiges Handwerkzeug
- übersichtlich
- leicht umsetzbar



Ihre Ansprechpartnerin:
Luitgard Kern

Vielen Dank