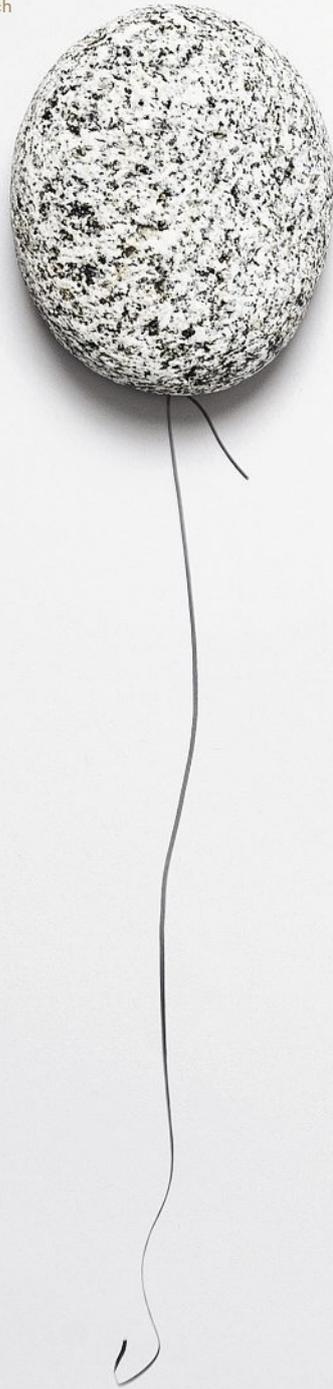


laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 1, März 2022, erscheint dreimal jährlich



Lebenskompetenzen

**Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.**

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**



Meilensteine

In Bildmetaphern befragt die Fotografin Zoe Tempest die vielen Aspekte von Lebenskompetenzen. Ein junger Mensch – neugierig und selbstbestimmt – entdeckt spielerisch die Welt. Als poetisches Gegenüber begegnen ihm dabei Steine, mal klein, mal gross. Sinnbildlich für so genannte Meilensteine, die einen Lebenslauf prägen können. Die Fotos entstanden in Zusammenarbeit mit Barbara Rusterholz. (zoetempest.ch)

Liebe Leserinnen und Leser



Wenn Sie den Begriff Lebenskompetenzen lesen und kurz Ihre Gedanken schweifen lassen: Fühlen Sie sich stets kompetent, die Herausforderungen des Alltags zu meistern? Fragen Sie sich, warum sich die Suchtprävention mit der Förderung von Lebenskompetenzen beschäftigt? Wenn Sie Mutter oder Vater sind, haben Sie eine Vorstellung, wie Ihr Kind Lebenskompetenzen aufbauen kann? Als Lehrerin oder Lehrer: Vermitteln Sie im Unterricht die überfachlichen Kompetenzen gemäss Lehrplan 21 mit Freude?

Für die Weltgesundheitsorganisation WHO umfassen Lebenskompetenzen ein breites Set von psychosozialen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Bereich der Selbstregulation, der fundierten Entscheidungsfindung und des Aufbaus unterstützender sozialer Beziehungen. Damit stärken Lebenskompetenzen das Individuum darin, die Anforderungen des täglichen Lebens erfolgreich zu bewältigen und mit Blick auf Gesundheit und Wohlbefinden verantwortlich zu handeln.

Die Stellen für Suchtprävention beschäftigen sich nicht nur mit dem Substanzkonsum und Verhaltenssuchten, sondern haben stets auch Risiko- und insbesondere Schutzfaktoren im Blickfeld. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Teilkompetenzen wie soziale Kompetenzen oder Fertigkeiten zur Stressregulation das Risiko

ko eines möglichen Suchtverhaltens verringern. Deshalb unterstützt die Suchtprävention beispielsweise Schulen bei der Förderung von Lebenskompetenzen, die mit den

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Teilkompetenzen wie soziale Kompetenzen oder Fertigkeiten zur Stressregulation das Risiko eines möglichen Suchtverhaltens verringern.

überfachlichen Kompetenzen des Lehrplans 21 eng verknüpft sind.

Die Fachstelle Suchtprävention Volksschule der Pädagogischen Hochschule Zürich kümmert sich um die Qualitätsentwicklung in der schulischen Suchtprävention im Kanton Zürich und eine fachkompetente Umsetzung des Themas in der Lehrer-/innenbildung. Die Fachpersonen der regionalen Suchtpräventionsstellen unterstützen die konkrete Umsetzung an den Schulen. Wobei die Förderung von Lebenskompetenzen auch bei Angeboten für Familien, Kitas und andere Organisationen einen Schwerpunkt bildet.



Ariane Koch, Leiterin Fachstelle Suchtprävention Volksschule

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

Zuschriften: info@suchtpraevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktions-**

leitung: Brigitte Müller, muellertext.ch. **Redaktionsteam:** Gabriela Hofer,

Nina Kalman, Domenic Schnoz (Vorsitz), Esther Vogler. **Redaktion**

Meldungen aus der Suchtprävention: Annett Niklaus, Maja Sidler.

Mitarbeiter/innen dieser Nummer: Dominique Högger, Kerstin Jüngling,

Ariane Koch, Markus Tschannen. **Fotos:** Zoe Tempest. **Gestaltung:** Fabian

Brunner. **Druck:** FO-Fotorotar.

Abonnement, Adressänderung: www.suchtpraevention-zh.ch >

Über uns > Magazin laut & leise

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

Artikel, Fotos, Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht verwendet werden. Falls Sie Interesse an einem Artikel haben: Anfrage bitte an Annett Niklaus (annett.niklaus@uzh.ch).

Inhalt

- 4 **Meldungen**
- 7 **Velofahren im Nebel**
Essay
- 8 **Das volle Leben**
Interview mit Kersting Jüngling
- 11 **Kompetenzen fürs Leben**
Entwicklungsförderung im Fokus der Suchtprävention
- 14 **Eine Schule fürs Leben**
Das Potenzial der Lebenskompetenzen
- 18 **Die Familie als Lernfeld**
Angebote für Eltern



Angebote im Kanton Zürich

Suizidprävention: Wichtiger denn je

Viele Jugendliche sind durch die Pandemie stark belastet. Schulen, Beratungsstellen, psychiatrische Ambulatorien und Kliniken berichten von einer Zunahme an Problemen und Anfragen, auch zum Thema Suizidalität. Im Kanton Zürich gibt es seit längerem ein Programm zur Suizidprävention. Dieses umfasst eine breite Palette von Angeboten – auch im Jugendbereich.

Bezugspersonen von Jugendlichen können einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention leisten. Jedoch ist es nicht immer einfach, eine Situation richtig einzuschätzen und frühzeitig auf eine Krise zu reagieren. Das kantonale Suizidpräventionsprogramm bietet Lehrpersonen, Schulleitenden, Schulsozialarbeitenden, Schulpsycholog/innen und weiteren Bezugspersonen von Jugendlichen kostenlose Fortbildungen an. Diese sollen Handlungssicherheit vermitteln. Themen sind u. a.: Suizidalität im Jugendalter erkennen und darauf reagieren, Suizidprävention in Schulen, Überblick über professionelle Hilfsangebote für Jugendliche. Die Fortbildung dauert zwei Stunden und findet im Mai

und November 2022 statt. Ergänzend gibt es einen Leitfaden zum Umgang mit Suizidalität im Jugendalter. Er richtet sich insbesondere an Schulen, informiert über das Thema und enthält konkrete Hinweise, was man tun kann. Zudem sind Unterrichtsmaterialien zur Stärkung der psychischen Gesundheit und eine Karte mit Notfalladressen für Jugendliche erhältlich.

Mit einer Plakat- und Onlinekampagne wird ausserdem das Beratungsangebot «147» von Pro Juventute bekannt gemacht. Dabei werden Jugendliche aufgefordert, Hilfe zu holen und aktiv zu werden, wenn Freunde von Suizidgedanken sprechen.

Alle Massnahmen werden von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich umgesetzt resp. koordiniert. (PG ZH)

Angebote für Schulen:
gesundheitsfoerderung-zh.ch/schule-und-suizid

Alles über das Programm:
gesundheitsfoerderung-zh.ch/suizidpraevention

Website für Menschen in Krisen, besorgte Angehörige und Hinterbliebene:
suizidpraevention-zh.ch

In eigener Sache

«laut & leise» abonnieren

Unser Magazin erscheint dreimal jährlich und widmet sich jeweils einem Schwerpunktthema. Mit einem Abo bleiben Sie stets auf dem Laufenden in Sachen Suchtprävention im Kanton Zürich. Das Abo ist im Kanton Zürich kostenlos. Es kann auch als Online-Version abonniert werden.

Abonnieren: suchtpraevention-zh.ch
Über uns > Magazin laut&leise

Weiterbildung Frühbereich

Elterngespräche konstruktiv führen

Ein guter Kontakt zu Eltern ist zentral für erfolgreiche Elterngespräche. Aber was tun, wenn etwas nicht so gut läuft? Wie können besorgniserregende Beobachtungen angesprochen werden, ohne die gute Beziehung zu gefährden? Die Weiterbildung zu motivierender Kurzintervention bietet einen professionellen Ansatz, um mit Eltern einen vertrauensvollen Dialog zu führen – gerade auch zu kritischen Themen. Die Teilnehmenden lernen Methoden und Instrumente kennen, die sie dabei unterstützen, konstruktiv und wertschätzend mit Eltern zu kommunizieren. Der dreitägige Kurs richtet sich an Fachpersonen aus dem Frühbereich im Kanton Zürich wie beispielsweise Kita-Mitarbeitende, Hebammen oder Spielgruppenleitungen. Er findet vom 12. bis 14. April statt und wird von den regionalen Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich durchgeführt. Anmeldeschluss ist der 15. März. (EBPI)

Info und Anmeldung:
kita-move.de/Fachkraefte/Schulung-KM/425

www.safezone.ch

Chatbots thematisieren Glücksspiel

Mit den Chatbots auf www.safezone.ch können sich Interessierte neu auch über das Thema Glücksspiel austauschen. Bisher standen die Themen Alkohol, Cannabis, Stress und Tabak zur Verfügung. Der Chatbot führt ein automatisiertes Gespräch mit den Besuchenden. Er befragt sie nach ihrem Verhalten, schlägt ihnen Videos von Betroffenen vor und verweist auf weiterführende Angebote. Am Schluss des Dialogs gibt er eine Rückmeldung zu ihrem Verhalten und sie erfahren, wie sie weiter vorgehen können. (*Zentrum für Spielsucht*)

Web: safezone.ch/de/selbsttests/coach-waehlen

Machen Sie den Selbsttest – wählen Sie einen Coach!

Hinter dem Coach steckt keine Person, sondern ein Computerprogramm (Chatbot), das Sie durch den Selbsttest begleitet und Ihre Fragen automatisch schriftlich beantwortet.

 Julia auswählen	 Mario auswählen	 Bruno auswählen	 Anna auswählen
--	--	--	---

Aktionswoche

Kinder von suchtkranken Eltern

Vom 21. bis 27. März findet die Aktionswoche für Kinder von suchtkranken Eltern statt. Die Woche sensibilisiert



für die Situation der rund 100 000 Kinder in der Schweiz, die mit einem Elternteil mit problematischem Suchtmittelkonsum leben. Die regionalen Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich führen während der Woche verschiedene Aktivitäten durch. Falls Sie auch mitwirken und eine Aktivität planen wollen, können Sie dies auf der Kampagnenwebsite anmelden. Dort finden Sie Materialien zum Mitmachen, Veranstaltungshinweise und Hintergrundinformationen. Die Aktionswoche wird von Sucht Schweiz koordiniert. (*Sucht Schweiz*)

Web: kinder-von-suchtkranken-eltern.ch

Gesunde und nachhaltige Volksschulen Kontaktperson werden

Wollen Sie sich für Gesundheitsförderung und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) an Ihrer Schule engagieren? Dann bilden Sie sich zur Kontaktperson weiter. In dieser Funktion unterstützen Sie die Schulleitung und das Kollegium bei der Konzeption und Umsetzung von Gesundheitsförderung und BNE. Die Weiterbildung «Unterwegs zur gesunden und nachhaltigen Schule» startet am 9. September an der PH Zürich und macht Sie fit für die Rolle der Kontaktperson.

Der Kurstag «Grundlagen zu Bildung für Nachhaltige Entwicklung» richtet sich auch an bisherige Kontaktpersonen und interessierte Steuergruppenmitglieder von Netzwerkschulen. Anmeldeschluss ist der 15. Juli. (*PH ZH*)

Informationen und Anmeldung:
phzh.ch/weiterbildungssuche, im Suchfeld Kurstitel eingeben

Mitmachen

Studie zu Mischkonsum

In den vergangenen Jahren wurde hochproblematischer Mischkonsum von harten Drogen, Medikamenten und Alkohol bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beobachtet. Dieser Mischkonsum ist riskant, da die Wechselwirkungen unvorhersehbar sind. Je nach Substanzen kann er akut lebensbedrohlich sein.

Die Datenlage zum Mischkonsum in der Schweiz ist noch sehr lückenhaft. Deshalb wurde eine Online-Studie vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) mit Unterstützung der ZFPS lanciert. Ziel ist es, mehr über folgende Aspekte zu erfahren: Konsummotive, Konsumarten, allfälliges Risikobewusstsein und Risikominderungsstrategien sowie über effektive Präventionsansätze. Der Link zur anonymen Befragung darf gerne an junge Menschen zwischen 14 und 20 Jahren weitergeleitet werden. (*ZFPS*)

Zur Umfrage: www.isgf.ch/mischkonsum-umfrage

Magazin P&G

Was uns stark macht



In der aktuellen Ausgabe erfahren Sie, wie wir unsere Ressourcen stärken können und welche Rolle dabei Sinnhaftig-

keit und Verstehbarkeit spielen. Konkrete Beispiele zeigen auf, wieso Partizipation und soziale Netze wichtige Ressourcen sind. Das Magazin kann im Kanton Zürich kostenlos bestellt und abonniert werden. Neu gibt es auch ein Online-Abo. (*PG ZH*)

Zum Magazin P&G:
gesundheitsfoerderung-zh.ch/magazin-pg



Velofahren im Nebel

Früher war ich mir sicher, ich würde einmal der beste Vater der Welt sein. Meine Erziehung würde meine Kinder optimal auf das Leben vorbereiten. Das kann so schwer ja nicht sein: Man nimmt die neusten pädagogischen Konzepte, vermischt sie mit viel Liebe, Wohlwollen und vorausschauendem Verstand. Das Ganze bei 220 Grad Umluft für 18 Jahre in den Ofen – mittlere Schiene – und fertig ist der erfolgreiche Erwachsene.

Inzwischen lebe ich in der Realität. Erziehung fühlt sich an wie Velofahren bei dichtem Nebel. Mit dem siebenjährigen Brecht auf einem komplett unbekanntem Waldweg, mit dem zweijährigen Beebers immerhin auf einer Strecke, die ich schon einmal abgefahren bin. Da kenne ich zwar die wichtigsten Kurven, aber ob ich wirklich noch auf dem richtigen Weg bin oder gleich mit zwei kopulierenden Rehen kollidiere, merke ich erst, wenn ich schon über den Waldboden purzle. Zugegeben, die Analogie geriet etwas gar plastisch. Vielleicht passt Mathematik besser: Erziehung ist eine Gleichung mit drei Dutzend unabhängigen Variablen und am Ende sollte x ein glückliches Leben führen.

Erziehung. Schon nur das Wort. Will ich meine Kinder in eine bestimmte Form ziehen, wie das Lieblings-T-Shirt, das die Waschmaschine verzogen hat? Wie soll das überhaupt gehen? Vom T-Shirt kenne ich die richtige Form, bei den Kindern nicht. Und wenn sie am Ende verzogen herauskommen, dann war ich schuld.

Nein, ich will ein Coach sein, der seine Kinder unterstützt. Der sie ermutigt,

ihren Weg zu gehen, der Impulse gibt, statt vorzukauen, Möglichkeiten aufzeigt, statt Regeln aufzustellen. Das klingt alles

Unwissen, Unsicherheit und Improvisation gehören zum Leben. Und als Vater erwerbe ich durch meine Erziehungsversuche täglich mindestens so viele neue Lebenskompetenzen wie meine Kinder.

so toll; so grossmütig. Und dann sitze ich wieder am Boden, neben einem hässigen Kind, und weiss nicht, was der Coach tun würde. So wie letztthin, in einer Situation, die als Pulligate-Skandal in die Familiengeschichtsbücher eingehen wird. Der Brecht sollte sich an einem kalten Wintermorgen für die Schule anziehen. Doch er verweigerte auch den fünften und letzten Pulli, den ich ihm vorschlug. Ich weiss nicht genau, was im Kleiderschrank vorgefallen war, aber über Nacht begannen alle Pullis plötzlich zu kratzen oder das Halsloch wurde unaushaltbar eng.

Die Zeit bis zum Läuten der Schulglocke tickte, im Brecht stieg Wut und in mir Verzweiflung auf. Wie löse ich das unmittlere Problem und gebe dem Kind gleichzeitig Kompetenzen fürs weitere Leben mit? «Hast du eine Idee, was wir jetzt machen könnten?» – «Nein, ich hasse einfach diese %ç&#-Pullis!» Wir regten uns eine Weile auf. Schliesslich ging das Kind in mehreren T-Shirts und zwei Jacken zur Schule. Später legten wir die fünf Pullis zusammen am Boden aus. Der Brecht durfte drei Stück auswählen, die wir sofort für Beebers einmotteten. Bedingung:

die beiden verbleibenden muss er künftig ohne morgendliche Dramen anziehen. Ausserdem suchten wir den Konsum-

tempel unseres Vertrauens auf und der Brecht durfte sich einen kratzfreien Pulli mit grosszügigem Halsloch aussuchen.

Hätte ich eleganter mit der Situation umgehen können? Bestimmt. Haben wir beide etwas gelernt? Da bin ich mir sicher. Ich weiss nur nicht, was – so ohne Doktorat in Psychologie. Wie wird der Brecht später einmal mit schwierigen Situationen in Beruf und Privatleben umgehen? Macht er eine Auslegeordnung und identifiziert seine besten Optionen? Oder zieht er gefrustet vier T-Shirts an und kauft sich einen neuen Pulli?

Aber ich weiss eines: Unwissen, Unsicherheit und Improvisation gehören zum Leben. Und als Vater erwerbe ich durch meine Erziehungsversuche täglich mindestens so viele neue Lebenskompetenzen wie meine Kinder.

■
Markus Tschannen ist Papablogger, Kolumnist und Vater von Beebers (2) und dem Brecht (7). Er twittert unter dem Namen @souslik.

Das volle Leben

Wie ist ein selbstbestimmtes, gesundes Leben möglich? Welche Fähigkeiten helfen einem bei Schicksalsschlägen? Wie können Kinder lernen, mutig zu werden? Ein lebendiges Gespräch mit Kerstin Jüngling.

Von Brigitte Müller

laut & leise: Frau Jüngling, sie beschäftigen sich in Ihrem Berufsalltag immer wieder mit dem Konzept Lebenskompetenz. Was überzeugt Sie daran?

Kerstin Jüngling: Wer lebenskompetent denken und handeln kann, der ermöglicht sich ein selbstbestimmtes, gesundes und glückliches Leben. Treten Krisen auf, erlebt man sich nicht als Opfer, sondern hat die nötige Ausdauer, um schwierige Zeiten auszuhalten. Schritt für Schritt verändern diese Personen ihre misslichen Umstände und gestalten Neues, damit wieder ein gutes Leben möglich wird. Lebenskompetenz bedeutet aber auch, immer wieder fähig zu sein, sich zurückzulehnen und sich eine Übersicht zu verschaffen. Was ist mir wirklich wichtig? Was macht mein Leben sinnvoll? Diesen erweiterten Blick benötigen wir, um in unserer fragmentierten Welt die Übersicht zu behalten.

I & I: An welchen Eigenschaften erkennen Sie, dass ein Mensch lebenskompetent seinen Alltag bewältigt?

Jüngling: Solche Menschen können kritisch und kreativ denken und treffen wichtige Entscheidungen mit einem kühlen Kopf. Sie haben die Fähigkeiten, mit ihren Gefühlen umzugehen, und wissen, wie man diese gut reguliert, ohne beispielsweise sein Elend im Alkohol ertränken zu müssen. Sie knüpfen leicht Beziehungen und pflegen diese regelmäßig und achtsam. Sie nehmen sich Zeit für die Selbsterkenntnis – und sie mögen sich, schauen gut zu sich selbst und lachen öfter. Wenn jemand auch in schwierigen Zeiten über seine Krise einen Witz machen kann, schafft ein herzhaftes Lachen

Distanz zum Problem und lässt für einen kurzen Moment Helligkeit im Dunkel aufscheinen.

I & I: Ich möchte nochmals auf den weiten Blick zurückkommen. Warum erachten Sie den als wichtig?

Jüngling: Darf ich Ihnen von meiner Grossmutter erzählen, die 100 Jahre alt wurde? Sie hat den Ersten und den Zweiten Weltkrieg erlebt, war Trümmerfrau und arbeitete lange in einer Fabrik, wo sie ungesunden Dämpfen ausgesetzt war. Als sie weit über 90 Jahre alt war, sagte

Ich empfehle deshalb, ab und an den Alltag auf die Seite zu schieben. Sich also Zeit und Musse zu gönnen, um sich wieder einen Überblick zu verschaffen und den grossen Zusammenhang zu erkennen.

sie mir, dass sie mich nicht beneide. Erstaunt fragte ich, warum? Da erklärte sie, ihre Welt sei viel klarer und einfacher gewesen. Man habe viel mehr miteinander geteilt und gelacht, und zwar in guten wie in schlechten Zeiten. Während sie erzählte, verstand ich langsam, was sie meinte. Unser Leben ist kompliziert und extrem fragmentiert. Das beginnt schon zuhause bei Fragen beispielsweise zur richtigen Ernährung und Erziehung. Im Beruf sind wir aufgefordert, uns stetig weiterzubilden. Und als Gesellschaft sollten wir so komplexe Probleme wie die Pandemie und den Klimawandel bewältigen. Wir sehnen uns doch nach Einfachheit. Damit wir uns in diesem komplexen Gewusel zurechtfinden, dafür brauchen wir den weiten Blick. Wir benötigen Distanz, um uns nicht zu

verlieren und im Detail verhaften zu bleiben. Ich empfehle deshalb, ab und an den Alltag auf die Seite zu schieben. Sich also Zeit und Musse zu gönnen, um sich wieder einen Überblick zu verschaffen und den grossen Zusammenhang zu erkennen.

I & I: Ab wann erlernt man die Lebenskompetenz?

Jüngling: In der Familie lernt bereits das Baby Lebenskompetenz. Mit seinen Gesten, seinem Lächeln oder Weinen nimmt es Beziehung auf mit seiner Umwelt. Oder beim Krabbeln entfernt es sich von seinen

Eltern und lernt dabei, auch seine Gefühle zu regulieren. Es muss seine Mutter, seinen Vater nicht ständig im Blick haben, sondern kann vertrauensvoll die Welt erkunden und Gefahren meistern. Sich Lebenskompetenz anzueignen, beginnt also sehr früh und die Eltern spielen dabei eine wichtige Rolle.

I & I: Wie können Eltern Lebenskompetenz vermitteln?

Jüngling: Simpel gesagt, Eltern brauchen selber Lebenskompetenz. Besonders ans Herz legen möchte ich Eltern den bereits erwähnten weiten Blick und Mut zur Einfachheit. Ich habe von schwangeren Frauen gehört, dass sie mit so vielen Informationen überschwemmt werden, dass ihre Vorfreude auf ihr Kind getrübt

Schädlich ist die Haltung der sogenannten Helikoptereltern. Die permanente Überwachung und das ständige Wegräumen von Herausforderungen und Schwierigkeiten verhindern das Sich-Aneignen von Lebenskompetenzen.

wird. Es gibt ein paar einfache Tipps, die seit Jahrzehnten ihre Gültigkeit haben: mit dem Kind in Beziehung bleiben, Vertrauen und Aufmerksamkeit schenken, ihm zutrauen, dass es Herausforderungen meistern kann und vor allem ihm auch Herausforderungen ermöglichen. Menschen sind verschieden und deshalb sollten Eltern ihr Kind so wahrnehmen, dass sie seine Bedürfnisse erkennen. Und das Lachen nicht vergessen. Lachen ist ein Ausdruck der Freude und eine lebensbejahende Art, mit Fehlern umzugehen.

I & I: Was sollten Eltern hingegen vermeiden?

Jüngling: Schädlich ist die Haltung der sogenannten Helikoptereltern. Die permanente Überwachung und das ständige Wegräumen von Herausforderungen und Schwierigkeiten verhindern, das Sich-Aneignen von Lebenskompetenzen. Kinder müssen auf die Nase fallen, um zu erleben, dass es erstens nicht so schlimm ist und dass sie zweitens wieder aufstehen können. Da kommt mir nun mein Todeshügel in den Sinn!

I & I: Was hat ein Todeshügel mit Lebenskompetenz zu tun?

Jüngling: Als Mädchen liebte ich das Rollschuhlaufen. Neben dem Üben von Pirouetten raste ich auch unseren Todeshügel hinunter. Trotz meines Könnens fiel ich mehrmals hin und kam mit blutenden Schürfwunden nach Hause. Meine Mutter verbot es mir darauf, mich weiterhin am Todeshügel auszutoben. Dieses Verbot missachtete ich, ohne mit der Wimper zu zucken. Heute weiss ich, dass ich an diesem Todeshügel viele Kompetenzen lernte. Nicht meine Eltern, sondern meine Freundinnen trösteten mich, und ich bin alleine aufgestanden. Ich lernte, dass ich aus eigener Kraft etwas meistern kann. Der

Fachbegriff dafür ist Selbstwirksamkeit. All dies war die beste Vorbereitung, dass ich als Erwachsene auch heftige Krisen bewältigen konnte. Kinder brauchen Herausforderungen, um daran zu wachsen.

I & I: Wie kann in der Kita Lebenskompetenz konkret gefördert werden?

Jüngling: In der Kita können Kinder tatsächlich viele Kompetenzen lernen. Beispielsweise kann die Selbstwirksamkeit geübt werden, indem Kinder altersgerechte Aufgaben übernehmen. So dürfen kleinere Kinder beim Tischdecken helfen und zwei Teller auf einmal tragen. Oder sie lernen, selbstständig mit der Schere zu basteln oder gleichzeitig mit Stift und einem Lineal zu hantieren.

I & I: Als soziale Umwelt spielt die Schule eine entscheidende Rolle. Weshalb?

Jüngling: In der Schule eignen sich Kinder und Jugendliche Wissen und soziale Kompetenzen an, um sich auf das Erwachsenenleben vorzubereiten. Leider wird immer noch zu viel Wert auf Wissen und Bewertung gelegt. Dabei sollte die Schule Erfolgserlebnisse ermöglichen, damit die Schüler/innen lernen, ihre Fähigkeiten selber einzuschätzen. Dabei lernen sie auch, mit Misserfolgen umzugehen. Hilfreich ist, wenn Fehler erlaubt sind, diese sogar als Voraussetzung erkannt werden für die Kreativität und das Lernen. Zudem empfehle ich auch Lehrpersonen den weiten Blick.

I & I: Warum?

Jüngling: Wenn eine Lehrperson nicht nur auf die schulischen Leistungen eines Kindes fixiert ist, sieht sie, dass dieses Kind zwar in Mathe nicht glänzt, dafür allen oft hilfsbereit zur Seite steht. Es bringt die Klasse zum Lachen und stützt den guten Klassengeist. Erkennt die Lehrperson

die Lebenskompetenz dieses Kindes, kann sie es entsprechend fördern.

I & I: Wie wichtig sind verlässliche Bezugspersonen für Kinder – und weshalb?

Jüngling: Wir sind soziale Wesen, deshalb sind verlässliche Bezugspersonen und Beziehungen für die Gesundheit und unsere Seele eminent wichtig. Nicht nur für Kinder, sondern lebenslang bis ins hohe Alter.

I & I: Welche Rolle spielen Umweltbedingungen wie das Wohnen, die Umgebung, die Natur bei der Förderung von Lebenskompetenzen?

Jüngling: Das ist eine gute Frage. Zusammengefasst haben wir doch eigentlich zu viel Beton, zu viele Strassen, zu viel Design, zu viele News, zu viele vermeintliche Dringlichkeiten. Vor lauter Beton sehen wir die Schmetterlinge nicht mehr. Auch zu diesen Themen würde es uns allen guttun, uns wieder mehr auf das Wesentliche zu konzentrieren und uns nicht ständig in unendlich vielen Details zu verlieren.

I & I: Gibt es demnach auch Aufgaben für Gemeinden, entsprechend zu handeln?

Jüngling: Ja, selbstverständlich. Vor allem in Städten wird alles für uns von irgendwem erledigt. Wir haben kaum mehr Gelegenheit, uns selber einzubringen, selber Hand anzulegen und gemeinsam etwas zu gestalten. Das könnte ein Stadtquartier oder eine Gemeinde fördern. Darf ich Ihnen wieder eine Geschichte erzählen? Vor etwa 20 Jahren war ich Teamleiterin eines Kontaktcafés für Drogenabhängige in Berlin. Dieses Café besuchten etwa 70 Menschen, mehrheitlich Männer. Das Lokal sah grausig aus, es stank und ich fühlte mich überhaupt nicht wohl darin. Deshalb überzeugte ich die Männer, dass wir das Café selber renovieren, weil wir nur Geld für Farbe hatten. Das klappte. Am

abgemachten Wochenende brachten sie Pflanzen und Bilder mit, schrubbten und putzten, malten und zimmerten. Danach hatten wir ein schönes, gemütliches Lokal und die Männer waren so stolz auf ihre Arbeit, dass sie immer sorgsam mit allem umgingen. Es gibt doch in jeder Gemeinde einen Schuppen oder ein Grundstück, der oder das vor sich hinschlummert. Da könnte man beispielsweise ein partizipatives Projekt realisieren, das Menschen aus der Gemeinde selber organisieren.

I&I: Schützen uns erlernte Lebenskompetenzen vor Schicksalsschlägen?

Jüngling: Nein, überhaupt nicht. Schicksalsschläge, Krisen und Schwierigkeiten gehören zu jedem Leben. Lebenskompetente Menschen haben jedoch die Ressourcen, sich aus einem Tief wieder hochzuarbeiten und neue Qualitäten in ihrem Leben zu entdecken.

I&I: Wie hängen Lebenskompetenzen und Suchtprävention zusammen?

Jüngling: Sehr stark sogar. Wenn jemand seine Gefühle regulieren, Frustrationen aushalten und weiss, wie er Stress bewältigen kann, dann verliert er sich in schwierigen Situationen nicht in einem übermässigen Drogenkonsum. Lebenskompetente Menschen haben gelernt, wie sie Schwierigkeiten effektiver und gesünder bewältigen können. Und im Alltag sind sie eher befähigt, beispielsweise Alkohol massvoll zu geniessen.



Kerstin Jüngling, Sozialpädagogin, Changemanagerin und «Rollschuhprinzessin», seit über 20 Jahren im Sucht(-präventions-)Bereich und als Dozentin tätig. Sie lebt seit 2017 in der Schweiz, ihrer geliebten Wahlheimat.

Brigitte Müller, Texterin und Redaktionsleiterin «laut & leise», stellte die Fragen.



Kompetenzen fürs Leben

Suchtverhalten entsteht mitten im Leben. Suchtprävention braucht Strategien, um Menschen für ihr Leben zu stärken. Das Konzept der Lebenskompetenzen ist ein vielversprechender Ansatz.

Von Dominique Högger

Woran liegt es, dass sich Kinder und Jugendliche gut entwickeln? Oder aber, dass sie zum Beispiel in eine Abhängigkeit abrutschen? Natürlich ist jedes Schicksal einzigartig. Dennoch gibt es Gründe, die immer wieder eine wichtige Rolle spielen. Dank langjähriger Forschung wissen wir darüber gut Bescheid. Wir nennen solche Gründe «Risikofaktoren», wenn sie die Entwicklung tendenziell gefährden. Sie heissen «Schutzfaktoren», wenn sie für das Gedeihen von Kindern und Jugendlichen günstig sind.

Ein Teil der Schutz- bzw. Risikofaktoren sind Eigenschaften des Umfeldes, in dem die betreffende Person lebt und aufwächst. Gemeint ist etwa die Familie, die Schule oder die weitere Gesellschaft. Wichtig sind hier zum Beispiel der Erziehungsstil oder wie einfach Suchtmittel zu bekommen sind. Der stärkste Schutzfaktor von allen ist eine stabile, wertschätzende und emotional warme Beziehung zu einer erwachsenen Bezugsperson.

Ein anderer Teil dieser Schutz- bzw. Risikofaktoren sind Eigenschaften der jeweiligen Person. Einige von ihnen müssen wir als mehr oder weniger gegeben hinnehmen, zum Beispiel das Temperament oder chronische Erkrankungen. Andere sind lernbar. Sechs von ihnen sind besonders wichtig. Denn sie helfen, herausfordernde Alltagssituationen sowie Krisen und Entwicklungsaufgaben zu bewältigen:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung,
- Selbstwirksamkeit,
- Selbststeuerung,
- soziale Kompetenz,
- Problemlösefähigkeit,

- der aktive und flexible Umgang mit Stress.

Diese Erkenntnisse nutzt die Suchtprävention für ihre Angebote – mit dem Ziel Schutzfaktoren zu stärken, Risikofaktoren zu vermeiden oder zu schwächen. Ein Ansatz ist: den Kindern und Jugendlichen Fähigkeiten mitzugeben, die sie selbst als

Auch wurde das Konzept für den pädagogischen Einsatz schon weiter verfeinert. So gibt es zu jeder der Kompetenzen eine Liste mit Entwicklungsstufen oder Teilkompetenzen. Die Pädagogische Hochschule (PH) der Fachhochschule Nordwestschweiz hat in einer grosse Detektivarbeit an den Tag gebracht, dass im

Der stärkste Schutzfaktor von allen ist eine stabile, wertschätzende und emotional warme Beziehung zu einer erwachsenen Bezugsperson.

Schutzfaktoren einsetzen können. Hier hilft uns das Konzept der Lebenskompetenzen.

Hilfreiche Fähigkeiten

Lebenskompetenzen befähigen uns, mit unseren Mitmenschen sowie mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben umzugehen. Dazu zählen folgende Fähigkeiten:

- Selbstwahrnehmung und Empathie,
- Umgang mit Gefühlen und Stress,
- kreatives und kritisches Denken,
- Entscheidungen treffen und Probleme lösen,
- Kommunikation und Beziehungen gestalten.

Es wird sofort deutlich: Es gibt zahlreiche Ähnlichkeiten mit der erwähnten Liste von Schutzfaktoren. Wir können also davon ausgehen, dass auch die Lebenskompetenzen für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sehr wirksam sind. Warum dann aber nicht gleich die erste Liste nehmen? Weil die Lebenskompetenzen pädagogisch mehr hergeben. Sie bauen mehr oder weniger aufeinander auf.

Lehrplan 21 an vielen Stellen an diesen Kompetenzen gearbeitet wird. Das Fachteam Gesundheitswissenschaften der PH Zürich arbeitet zurzeit daran, das Konzept noch enger mit dem Lehrplan zu verbinden. Was aber ist mit Lebenskompetenzen konkret gemeint? Und warum sind sie auch für die Suchtprävention bedeutungsvoll? Schauen wir uns doch zwei dieser Kompetenzen näher an.

Selbstwahrnehmung

Selbstwahrnehmung gehört zu den Schutzfaktoren, die durch die Forschung am besten abgesichert sind. Dazu gehört erstens das Selbstkonzept. Gemeint ist die Vorstellung von sich selbst. Dazu zählen etwa die eigenen Stärken und Schwächen, Erfahrungen und Gewohnheiten, Bedürfnisse und Ideale. Diese Vorstellungen sind grundsätzlich stabil, trotzdem können sie sich mit neuen Erfahrungen verändern.

Bedeutsam ist zweitens die Selbstwahrnehmung im Moment. Dazu gehört Verschiedenes: Körpersignale, Gefühle und Gedanken, unsere Worte und Mimik

Wer also zum Beispiel in Stresssituationen vor allem zur Zigarette greift, kann sich vielleicht entspannen, tut seiner Gesundheit aber nichts Gutes. Und es kann sogar so weit kommen, dass die Ablenkung durch das Suchtmittel die einzige Strategie im Umgang mit Stress bleibt. Die eigentlichen Probleme bleiben so ungelöst.

sowie unsere spontanen Handlungsimpulse. Auch was wir vor kurzem getan haben, können wir wahrnehmen. Solche Wahrnehmungen sind die Basis für Selbstreflexion, Impulskontrolle, Entscheidungsfindung und Handlungssteuerung. Impulskontrolle bedeutet, dass wir auf eine unerwartete Situation nicht einfach spontan und unüberlegt reagieren. Sie ist insbesondere auch für die Suchtprävention wichtig. So gelten Verhaltenssüchte aus medizinischer Sicht unter anderem als Störung der Impulskontrolle. Selbstwahrnehmung ist gleichzeitig die Basis, auf der alle übrigen Lebenskompetenzen aufbauen, so auch der Umgang mit Stress.

Umgang mit Stress

Stress versetzt unseren Körper und unseren Geist in die Lage, in einer herausfordernden Situation die notwendige Leistung zu erbringen. Er ist deshalb eigentlich wünschenswert, ja sogar notwendig. Ungesund ist zum einen ein ständig hoher Stresslevel. Zum anderen kann es schädlich sein, wenn wir nicht angemessen mit Stress umgehen.

Stress wird spürbar mit Gefühlen wie Angst oder Ärger. Mit Körpersignalen wie einem flauen Gefühl im Magen oder Nervosität. Mit Gedanken wie «Nicht schon wieder!» oder «Ich bin so dumm!». Manchmal haben wir auch spontane Handlungsimpulse wie Weinen oder die Tür zuknallen. Hier zeigt sich die Bedeutung der Selbstwahrnehmung: Dank ihr können wir uns selbst als gestresst erkennen. Nur so können wir auch angemessen reagieren.

Was sind gute Reaktionen auf Stress? Das lässt sich so allgemein nicht sagen. Dafür sind die Stresssituationen zu vielfältig. Und wir Menschen, die damit umgehen müssen, sind es auch. Grundsätzlich

können wir zwei verschiedene Strategien unterscheiden:

- Problemorientierte Strategien setzen bei der Situation an. Also das stressauslösende Problem wird angegangen, verändert oder gar gelöst.
- Emotionsregulierende Strategien versuchen, das eigene Denken und die eigenen Gefühle zu verändern. Wenn wir zum Beispiel verzweifelt oder nervös sind, können wir das eigentliche Problem nur schwer angehen. Hier kann es helfen, sich selber Mut zuzusprechen oder sich gezielt zu entspannen. In beiden Fällen ist es sehr wirksam, wenn wir auf die Hilfe von anderen Menschen zählen können. Entsprechend ist es eine wichtige Fähigkeit, solche Unterstützung zu aktivieren und anzunehmen.

Was hat das mit Suchtprävention zu tun? Nun, bei der Emotionsregulation helfen auch Verhaltensweisen, die in eine Sucht münden können. Wer also zum Beispiel in Stresssituationen vor allem zur Zigarette greift, kann sich vielleicht entspannen, tut seiner Gesundheit aber nichts Gutes. Und es kann sogar so weit kommen, dass die Ablenkung durch das Suchtmittel die einzige Strategie im Umgang mit Stress bleibt. Die eigentlichen Probleme bleiben so ungelöst. Sie holen einen immer wieder ein. Und verlangen so nach immer neuer Ablenkung. Der angemessene Umgang mit Stress vermindert insofern das Risiko, Suchtmittel und exzessive Verhaltensweisen als Ausweich-, Kompensations- und Rückzugsstrategien einzusetzen.

Suchtprobleme verhindern

Im Zentrum des Suchtgeschehens steht der Mensch. Also muss er auch im Zentrum der Prävention stehen. Die Förderung von

Lebenskompetenzen ist hier vielversprechend. Sie ist sowohl mit der Forschung über Risiko- und Schutzfaktoren als auch mit pädagogischen Konzepten gut abgestützt. Lebenskompetenzen dienen auch der Verhinderung von Suchtproblemen. Sie sind an diesem Punkt zwar nicht sehr spezifisch. Aber das hat auch Vorteile. Wir wissen aus der Forschung: Allgemeine Entwicklungsförderung ist wirksamer als die Prävention von ganz bestimmten Verhaltensweisen.

Gleichzeitig müssen wir neben der Lebenskompetenzförderung weitere Mittel nutzen: Erstens können wir nicht nur Schutzfaktoren stärken, sondern müssen auch Risikofaktoren schwächen. Zweitens ist es enorm wichtig, dass wir das Umfeld positiv gestalten. Denn die Forschung zeigt, dass Risiko- und Schutzfaktoren in Familie, Schule und Gesellschaft die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen mehr beeinflussen als deren persönliche Fähigkeiten.

■ **Dominique Högger** ist Detektivarbeiter für Gesundheitsbildung und Prävention an der Pädagogischen Hochschule FHNW.

Literaturhinweis

Lebenskompetenzen entwickeln – eine Arbeitshilfe für Schulen (2012). PDF zum Downloaden: www.gesundeschule-ag.ch > Instrumente > Arbeitshilfe Lebenskompetenzen



Eine Schule fürs Leben

Was brauchen Kinder, um gesund und glücklich durchs Leben zu gehen? Eine gute Selbstwahrnehmung, die Fähigkeit, Probleme zu lösen und Stress zu bewältigen. Um diese Kompetenzen zu lernen, spielt die Schule eine Schlüsselrolle.

Von Nina Kalman

Mit der Pausenkultur an ihrer Primarschule ist die Schulleiterin nicht zufrieden. Die Stimmung zwischen den Klassen sei aggressiv. Oftmals käme es zu Konflikten beim Fussballspiel, die viel Diskussionszeit in Anspruch nehmen, ohne eine gute Lösung zu finden.

Den Schulleiter der weiterführenden Sekundarstufe beschäftigen die Rückmeldungen der Lehrpersonen: Das unverantwortliche Verhalten einiger Schülerinnen und Schüler im letzten Schuljahr sei besorgniserregend und werde im Vergleich zu früher immer auffälliger. Viele Jugendliche hätten noch keine Lehrstelle, sie beklagen sich über die vielen Prüfungen und Hausaufgaben blieben oftmals unerledigt. Beiden Schulleitungen bereitet der Unwille der Schülerschaft Sorgen, die Schulhausregeln einzuhalten und die schulischen Anforderungen zufriedenstellend zu meistern. Was braucht es, um diese Schwierigkeiten mit nachhaltiger Wirkung anzugehen?

Lebenskompetenzen

«Überfachliche Kompetenzen sind für eine erfolgreiche Lebensbewältigung zentral», heisst es im Lehrplan 21 – zusammen mit der Aufforderung, diese während der gesamten Schulzeit und in allen Fachbereichen aufzubauen und zu fördern. Diese Kompetenzen werden im alltäglichen schulischen Zusammenleben sowie im Unterricht erarbeitet und erweitert. Die überfachlichen Kompetenzen weisen eine hohe Überschneidung mit den von der WHO definierten Lebenskompeten-

zen auf und eignen sich hervorragend als Ansatz der Prävention und Gesundheitsförderung in der Schule. Die Lebenskompetenzen stehen in enger Verbindung mit dem Selbstwertgefühl und der Selbstwirk-

Im Alltag, so auch in der Schule, sind Lebenskompetenzen im sozialen Umgang grundlegend. Doch wie kann eine Schulkultur entwickelt werden, in der die bestmöglichen Voraussetzungen für den Aufbau von Lebenskompetenzen gegeben sind?

samkeit. Erleben Kinder und Jugendliche, dass sie mit ihrer Handlung erfolgreich sind und etwas bewirken können, erhöht diese Erfahrung die Selbstachtung und das Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Sie trauen sich mehr zu und gehen selbstbewusster an unbekannte oder herausfordernde Situationen heran.

Alltägliches Zusammenleben

Im Alltag, so auch in der Schule, sind Lebenskompetenzen im sozialen Umgang grundlegend. Doch wie kann eine Schulkultur entwickelt werden, in der die bestmöglichen Voraussetzungen für den Aufbau von Lebenskompetenzen gegeben sind?

Tragende Beziehungen sind wichtig für das respektvolle Zusammenleben und ein entwicklungsförderndes Schulklima, was allen Beteiligten zugute kommt. Damit solche leitenden Begrifflichkeiten wie «tragende Beziehungen» wirklich (vor)gelebt werden, braucht es Haltungsarbeit und eine inhaltliche Auseinandersetzung im Schulteam. Das gilt auch für unsere

Beispiele. Die Schulleiterin möchte an ihrer Primarschule die Beziehungs- und Konfliktlösefähigkeit unter den Kindern stärken und mit dem Team diskutieren, wie sie die Probleme auf dem Pausenplatz

angehen werden. Wie definiert das Team einen Konflikt? Wie steht jede/r persönlich zu Konflikten? Wann sind Konflikte konstruktiv? Die Schulleiterin will, dass sich alle Lehrpersonen für den Umgang mit Konflikten verantwortlich fühlen, sodass die Kinder dieselbe Fähigkeit entwickeln können. Es braucht ein klassenübergreifendes Konfliktlöseinstrument sowie eine gemeinsame Vorstellung davon, wann und wie eingegriffen wird und wie es schrittweise weitergeht mit entwicklungsförderlichen Massnahmen.

Der Schulleiter der Sekundarschule macht sich Gedanken, wie er der Thematik der «verantwortungsscheuen Jugendlichen» begegnen soll. Was können Lehrpersonen beitragen, um die Situation zu verbessern? Welche Verantwortung sollten die Schüler/innen übernehmen und welche Lebenskompetenzen sollen gestärkt werden? Auch hier braucht es den Austausch im Team. Wie definiert die Schule «Verantwortung für das eigene Lernen»? Welche Einstellungen teilen

Für die Förderung der Lebenskompetenzen braucht es neben der Haltungsarbeit im Schulteam auch die Reflexion über vorhandene Strukturen und Lernfelder. Gewisse Rahmenbedingungen begünstigen die Entwicklung der Kompetenzen, andere sind hemmend.

die Lehrpersonen zu diesem Thema? Welche Erwartungen werden an die Schüler/innen gestellt und wie begegnen sie dem Nichterfüllen der gestellten Aufgaben? Mit der Erarbeitung eines gemeinsamen Nenners im Schulteam und der entsprechenden Umsetzung wird die Schulkultur für die Kinder und Jugendlichen spürbar und richtungsweisend.

Strukturen überdenken

Für die Förderung der Lebenskompetenzen braucht es neben der Haltungsarbeit im Schulteam auch die Reflexion über vorhandene Strukturen und Lernfelder. Gewisse Rahmenbedingungen begünstigen die Entwicklung der Kompetenzen, andere sind hemmend. Nehmen wir das Beispiel der Primarschule. Die Schulleiterin entscheidet, die vorhandenen Schulhausregeln verstärkt ins Bewusstsein zu rufen und so einen haltgebenden Rahmen für alle zu schaffen. Sie möchte diese Regeln als Knigge im Schulhaus sichtbar machen und die Bebilderung gemeinsam mit den Schüler/-innen angehen. Die Inhalte des Knigges werden regelmässig in gemeinsamen Aktivitäten wie an einer Vollversammlung oder klassenübergreifenden Projekten thematisiert und belebt. In den Pausen brauche es laut Schulleiterin stärkere Präsenz durch Lehrpersonen, da Konflikte oft unbemerkt blieben. Zudem wird das Konfliktlöseinstrument eingeführt und mit den Kindern trainiert. Mithilfe dieses Instrumentes versuchen sie selbständig Konflikte zu lösen, was viele Lebenskompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Empathie oder Kommunikationsfähigkeit fordert und fördert.

Das Team der Sekundarschule will auf verschiedenen Handlungsebenen ansetzen. Zunächst wird in allen Klassen eine

Umfrage gestartet. Ziel ist, herauszufinden, was den Jugendlichen Mühe bereitet und was hilfreich wäre, um für das eigene Lernen Verantwortung zu übernehmen. Im Hinblick auf die Berufslehre ist die Stressbewältigung ein wichtiges Thema. Die Lehrpersonen planen, stärker darauf zu achten, nicht alle Prüfungen gleichzeitig anzusetzen und verschiedene Prüfungsvarianten einzusetzen. Dafür soll ein Tool entwickelt werden, damit die Fachlehrpersonen einen Überblick über Hausaufgaben und Prüfungen erhalten. Es wird eine zusätzliche Lektion geschaffen, damit die Möglichkeit besteht, in der Schule die Aufgaben zu erledigen und sich Unterstützung zu holen. Auch die Eltern werden als Kooperationspartner in die Thematik miteinbezogen.

Schüler/-innen befähigen

Zentral ist, auch auf der Ebene der Schülerschaft aktiv zu werden und die Aneignung von Lebenskompetenzen mit Unterrichtsmaterial zu fördern. Damit die verschiedenen Kompetenzen verankert sind und nachhaltig wirken, lohnt es sich, ein Konzept zu erstellen. Gut ausgebildete Lebenskompetenzen schützen präventiv vor einem Suchtverhalten oder der Ausübung von Gewalt. Anhand eines unterrichtsbasierten Präventionskonzepts wird die Förderung der Lebenskompetenzen systematisch in den verschiedenen Altersstufen eingeplant. Das ermöglicht den Lehrpersonen einerseits den Austausch von Erfahrungen und Ideen, andererseits die gezielte Förderung der überfachlichen Kompetenzen.

Die Primarschule peilt eine konzeptuelle Verankerung der Lebenskompetenzen an. Die Arbeitsgruppe nutzt die Planungshilfen der Pädagogischen Hoch-

schule Zürich als Instrument zur Planung und Umsetzung von lehrplanbasierter Prävention und Gesundheitsförderung im Unterricht. Dort wird der Bezug zu den Lebenskompetenzen hergestellt und entsprechende Unterrichtsmaterialien werden vorgeschlagen. Im Präventionskonzept der Primarschule werden die Lebenskompetenzen den Stufen zugeordnet und verschiedene Unterrichtsideen dazu gesammelt. Die Förderung wird variantenreich in den Unterricht eingebaut. Sei dies im Klassenrat, mit Übungen Anfang oder am Ende einer Lektion oder in den verschiedenen Fachbereichen. Im Kindergarten wird mit dem Projekt «Spielzeugfreier Kindergarten» besonderer Wert auf die Lebenskompetenzen gelegt. Während dieses Projekts entsteht Raum und Zeit für die Kinder, sich in personalen und sozialen Fähigkeiten zu üben. Die Schulleiterin spricht sich im Team klar dafür aus, die Zeit, die in der Lektionstafel des Kantons Zürich für besondere Anliegen oder Schwerpunkte eingeplant ist, in die Förderung der Lebenskompetenzen zu investieren.

An der Sekundarstufe wird künftig mehr Zeit in die Vermittlung von Lernstrategien investiert, sodass die Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit gestärkt wird. Beim Lernen gehört eine gute zeitliche und inhaltliche Planung dazu. Strukturieren und Priorisieren sind wichtige Aspekte des selbstorganisierten Lernens. Zudem wird mit den Schüler/-innen über den Umgang mit Stress gesprochen. Und sie üben Strategien, wie sie die hohen Anforderungen bewältigen können. Die Teammitglieder überlegen sich, ob sie in das Programm «MindMatters» einsteigen wollen. Es handelt sich um ein wissenschaftlich abgestütztes Programm zur

Da die Schule alle Kinder und Jugendlichen erreicht, ist sie ein wichtiges Setting für die Suchtprävention. Durch die Förderung der Lebenskompetenzen werden Fähigkeiten ausgebildet, die vor einer Sucht schützen und ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

Förderung der psychischen Gesundheit und basiert auf dem Ansatz der gesundheitsfördernden Schule. Das Programm hat zum Ziel, die ganzheitliche und nachhaltige Gesundheit aller Schulmitglieder zu stärken. Dazu wird auf verschiedenen Ebenen angesetzt. So kann die Sekundarschule im Unterricht die Module «Umgang mit Stress» oder «Fit für Beruf und Ausbildung» zur Lebenskompetenzförderung einführen. Das Kollegium wird mit entsprechendem Fachwissen ausgestattet. Auf Organisationsebene können weitere gesundheitsrelevante Aspekte wie Konzepte der Früherkennung und Frühintervention oder die Lehrpersonengesundheit bearbeitet werden. Mit «MindMatters» wird sowohl ein Schul- als auch Unterrichtsentwicklungsprozess angestoßen.

Suchtprävention in der Schule

Die Förderung der Lebenskompetenzen ist in der frühen Kindheit von hoher Bedeutung und zieht sich weiter durch die gesamte Schulzeit. Die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen ist in vollem Gange und die Schule gilt als wichtige soziale Umwelt, in der sich die Schüler/-innen die Lebenskompetenzen aneignen. Da die Schule alle Kinder und Jugendlichen erreicht, ist sie ein wichtiges Setting für die Suchtprävention. Durch die Förderung der Lebenskompetenzen werden Fähigkeiten ausgebildet, die vor einer Sucht schützen und ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. So verfügen Kinder und Jugendliche über ein gesundes Selbstwertgefühl und Strategien, mit herausfordernden Situationen umzugehen. Die regionalen Suchtpräventionsstellen unterstützen Schulen auf der Basis des Modells für schulische Suchtprävention (vgl. «laut & leise» 3-2020) auf vielseitige Art und Weise. Sie begleiten und moderieren bei Bedarf Teamprozesse in der Auseinandersetzung mit Lebenskompetenzen, stehen bei der Erstellung

von Präventionskonzepten beratend zur Seite und empfehlen Programme, Projekte und Unterrichtsmaterialien. Die Suchtpräventionsstellen implementieren und begleiten Programme oder Projekte wie «MindMatters» und den «Spielzeugfreien Kindergarten». Für Schüler/-innen mit Entwicklungsbedarf im Bereich der Lebenskompetenzen werden Kurse angeboten (vgl. «laut & leise» 2-2021) und mithilfe von Coachingprogrammen wie «ready4life» (vgl. «laut & leise» 1-2019) können Jugendliche die Lebenskompetenzen via Smartphone trainieren.

Die Stimmung an der Primarschule hat sich nach einem Schuljahr deutlich

entspannt, es wurden vermehrt Freundschaften unter den Kindern geschlossen und die Lehrpersonen gehen sicherer mit Konflikten um. In der Sekundarschule reduzierte sich der Stresslevel spürbar und die Schulleistungen verbesserten sich dank der Vermittlung von Lernstrategien und Stresskompetenzen.

■ **Nina Kalman**, Lehrerin und Studium in Erziehungswissenschaft, arbeitet als Fachfrau Suchtprävention im Bereich Volksschule bei der Suchtpräventionsstelle samowar Horgen.

Lebenskompetenzen stärken: Unsere Angebote

Gut ausgebildete Lebenskompetenzen schützen vor späterer Suchtentwicklung. Die Stärkung von Lebenskompetenzen ist Inhalt vieler unserer Angebote, insbesondere auch für Schulen.

Alle Angebote unter:
www.suchtpraevention-zh.ch > Suchtprävention für

Lebenskompetenztrainings für Jugendliche

Die meisten regionalen Suchtpräventionsstellen bieten Trainings für Jugendliche mit Schwierigkeiten an.

Adressen: Siehe Rückseite oder
www.suchtpraevention-zh.ch

Bei diesen Angeboten arbeiten wir mit:

SMS-Coachings für Jugendliche

Web: smartcoach.info
Web: r4l.swiss

Zürcher Programm Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche

Insbesondere die Projekte «MindMatters» für Schulen und Spielzeugfreier Kindergarten stärken Lebenskompetenzen.

Web: gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj

Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention der PHZH

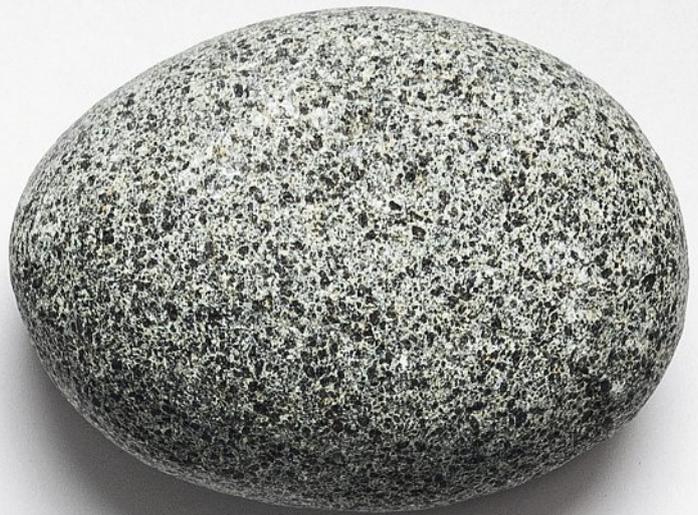
Lehrmittel und Unterrichtshilfen zu Lebenskompetenzen für alle Schulstufen der Volksschule.

Web: tinyurl.com/75azz734

Schulnetz 21

Systematische Prävention und Gesundheitsförderung an Schulen.

Web: www.schulnetz21-vszh.ch



Die Familie als Lernfeld

Der Familienalltag eignet sich bestens, um Lebenskompetenzen zu trainieren. Kinder brauchen dazu jedoch Zeit und Raum, zum Ausprobieren und um Fehler machen zu dürfen. Eltern sollten sie dabei begleiten, mit Geduld und Gelassenheit.

Von Gabriela Hofer

Kürzlich kam meine sechsjährige Tochter weinend von der Schule nach Hause. «Lea ist so gemein! Sie ist mir auf dem Heimweg einfach davongerannt und hat gesagt, ich sei nicht mehr ihre Freundin.» Ich wollte schon antworten, dass dies wirklich gemein sei, aber sie sicher auch etwas dazu beigetragen hat und vielleicht zuvor gemein zu ihr war. Ein paar gute Ratschläge, was ich an ihrer Stelle tun würde, hatte ich ebenfalls schon bereit. Stattdessen biss ich mir auf die Zunge und sagte: «Ich sehe, das macht dich wütend und traurig.» «Ja, ich laufe nicht gerne alleine nach Hause. Und ich möchte doch wieder mit Lea spielen», schniefte meine Tochter. Mit einem verständnisvollen Nicken und einer Umarmung liess ich die Sache für den Moment ruhen. Dieses Mal ist es mir gelungen, mich zurückzunehmen.

Während des Mittagessens fing meine Tochter erneut an, über den Vorfall zu sprechen: «Weisst du Mami, ich habe Lea die Zunge rausgestreckt und an ihrer Kapuze gerissen. Ich war einfach so wütend auf sie, weil sie nach dem Turnen schneller ist beim Umziehen und damit immer angibt.» «Mhh, ja, ich verstehe, dass dich das ärgert. Magst du ihr das mal sagen?», antwortete ich. Mit einem «Ja, ich werde es versuchen» ihrerseits war die Sache gegessen.

Meine Tochter hat aus dieser Alltagssituation viel lernen können. Ich habe ihr die Möglichkeit gelassen, selber über die Situation nachzudenken, ihre Gefühle zu erkennen und in einem für sie passenden Moment darüber zu sprechen. Sie hat selber gemerkt, dass ihr Verhalten nicht angebracht war. Vielleicht gelingt es ihr,

ihren Gefühlen bei einem nächsten Mal anders Ausdruck zu geben und sie besser zu regulieren.

In der geschilderten Situation, wie sie sicher viele Erstklässlerinnen und Erstklässler kennen, wurden verschiedene Lebenskompetenzen auf die Probe gestellt: Selbstwahrnehmung, Gefühlsbewältigung, Kommunikationsfähigkeit, Empathie und Beziehungsfähigkeit. Wie weit diese Kompetenzen gereift sind,

Besonders in den ersten vier Lebensjahren, aber auch danach, können Kinder in der Familie in einem geschützten Rahmen ausprobieren und lernen. Kinder reifen vor allem durch Erfahrungen, indem sie Fehler machen dürfen, hinfallen und sich wieder aufrappeln.

hängt von der Entwicklung und dem Charakter eines Kindes ab. Die Aufgabe der Eltern ist es, die Kinder individuell zu begleiten und diese Kompetenzen zu trainieren. Dies erfordert Geduld und Zeit.

Aus Erfahrungen lernen

Ein Kind bewegt sich im Laufe seiner Kindheit und Jugend in verschiedenen Lebensbereichen. Die Familie ist neben der Schule der wichtigste. Besonders in den ersten vier Lebensjahren, aber auch danach, können Kinder in der Familie in einem geschützten Rahmen ausprobieren und lernen. Kinder reifen vor allem durch Erfahrungen, indem sie Fehler machen dürfen, hinfallen und sich wieder aufrappeln. Dies im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinne. Eltern sollten ihre Kinder nicht vor allem Unheil bewahren. Natürlich macht es Sinn, ein Kleinkind vor Steckdosen zu schützen, und ein Kin-

dergartenkind darf noch nicht allein mit dem Fahrrad auf die Strasse. Hingegen kann das Kind durchaus üben, mit einem scharfen Messer Gemüse zu schneiden. Es geht darum, ernsthafte Gefahren von Lernmöglichkeiten zu unterscheiden.

Die Kinder unterstützen heisst nicht, ihnen alles abzunehmen, ihre Konflikte zu lösen, für sie zu reden und für sie zu entscheiden. Vielmehr heisst es, ihnen zur Seite zu stehen und sie auch in heraus-

fordernden Situationen zu unterstützen, ohne sie zu instruieren. So können ihre Lebenskompetenzen durch eigene Erfahrungen gestärkt und gefördert werden. Wenn zum Beispiel Geschwister streiten, ist meist der erste Impuls der Eltern, dazwischenzugehen und zu schlichten. Doch was passiert, wenn sie diese Verantwortung nicht übernehmen, sondern den Kindern überlassen? Die Kinder sind herausgefordert, selber zu einer Lösung beizutragen. Das heisst für die Eltern, dass sie keine Partei ergreifen, sondern eine vermittelnde Rolle einnehmen und die Kinder in der Konfliktlösung begleiten. Zuerst müssen sich die Situation und die Emotionen beruhigen. Falls nötig, werden die Streithähne getrennt. Nun haben beide Kinder nacheinander die Möglichkeit, die Situation aus ihrer Sicht zu schildern und zu äussern, wie sie sich fühlen. So werden sie ermutigt und unterstützt,

Mutter oder Vater zu sein, ist nicht immer einfach und eine Herausforderung für alle Eltern. Die Stellen für Suchtprävention bieten deshalb Kurse an, die Eltern im Alltag mit ihren Kindern unterstützen. Ein wichtiges, inhaltliches Element ist die Umsetzung der Theorie in die Praxis, damit das Gehörte im Familienalltag integriert werden kann.

ihre Gefühle zu erkennen und mitzuteilen. Wichtig ist, dass die Kinder einander zuhören und sich die andere Sichtweise anhören. Danach können sie gemeinsam nach Lösungen suchen. Hat man dieses Vorgehen einige Male durchgespielt, können es die Kinder bald alleine anwenden.

Kinder ermutigen

Es hilft Kindern zudem, wenn sie in verschiedenen Situationen immer wieder ermutigt werden, etwas zuerst selbst zu probieren oder auf Fragen selbst eine Antwort zu suchen. Statt gleich zu antworten, kann man zurückfragen: «Was meinst du?» oder «Was könntest du tun?». So werden Kinder angeregt, selbst zu überlegen. Es ist erstaunlich, auf welche kreativen Lösungen sie kommen. Zwar kann ein Kind auch wütend werden, wenn es etwas immer wieder versucht und es einfach nicht klappen will. Doch auch das ist eine wichtige Erfahrung. Als Eltern kann man den Durchhaltewillen des Kindes loben und es darin bestärken, es erneut zu probieren. Umso grösser ist die Freude, wenn es nach etlichen Versuchen dann doch klappt. Das Kind ist stolz und in seiner Selbstwirksamkeit gestärkt. Es hat gemerkt, dass es sich lohnt, dranzubleiben und nicht zu schnell aufzugeben. So wird es motiviert, immer wieder Neues auszuprobieren.

Eltern sind Vorbilder

Zusätzlich zu den eigenen Erfahrungen lernen Kinder vor allem von ihrem Umfeld. Schon Säuglinge sind fähig, mithilfe der Spiegelneuronen ihr Gegenüber nachzuahmen. Entscheidend sind deshalb nicht die vielen guten Tipps und Ermahnungen, die Eltern ihrem Nachwuchs geben, sondern ihr eigenes Verhalten und Vorleben. Wie gehen Eltern selbst mit Problemen und Stress um? Wenn Eltern offen über ihre Gefühle sprechen, auch über die unangenehmen, lernt das Kind, dass alle

Gefühle erlaubt sind. Entscheidend ist der Umgang damit. Wut, beispielsweise, kann man auch ausdrücken, ohne andere physisch oder verbal zu verletzen. Auch Trauer darf man zulassen und zeigen. Eltern sind immer Vorbilder, ob sie es wollen oder nicht. Dies zu wissen ist nicht immer einfach und kann Druck auslösen. Doch auch Eltern dürfen Fehler machen und müssen diese nicht vor den Kindern verheimlichen. So lernen Kinder, dass Erwachsene genauso wenig perfekt sind wie sie. Wichtig ist, dass Eltern authentisch und transparent sind.

Nochmals zurück zu meiner Tochter. Als sie am Nachmittag von der Schule kam, war sie bester Laune: «Mami, Lea ist nun wieder meine Freundin. Ich habe ihr gesagt, was mich so wütend gemacht hat.» Für mich war es eine Freude, zu sehen, wie meine Tochter ihr Problem gelöst hat. Der Vorfall hat sie gestärkt in ihrer Selbstwirksamkeit, ihrem Selbstvertrauen und ihrer Fähigkeit, Konflikte zu lösen.

Eltern unterstützen

Mutter oder Vater zu sein, ist nicht immer einfach und eine Herausforderung für alle Eltern. Die Stellen für Suchtprävention bieten deshalb Kurse an, die Eltern im Alltag mit ihren Kindern unterstützen. Ein wichtiges, inhaltliches Element ist die Umsetzung der Theorie in die Praxis, damit das Gehörte im Familienalltag integriert werden kann. Ein weiterer, unverzichtbarer Bestandteil ist der Austausch mit anderen Eltern. Das Gefühl, dass es anderen genauso geht, kann helfen, den Erziehungsalltag gelassener zu sehen. Zudem erfahren Eltern, wie wichtig die Selbstreflexion ist und dass auch sie sich gemeinsam mit den Kindern weiterentwickeln können.

Zum Angebot gehören einerseits Veranstaltungen, in denen es um Lebenskompetenzen im Allgemeinen geht. Andere

Kurse vertiefen einzelne Kompetenzen, wie beispielsweise den Umgang mit Konflikten in der Familie oder die Kommunikation im Familienalltag. Die Angebote können je nach Region unterschiedlich sein.

■ **Gabriela Hofer** arbeitet bei der Suchtprävention der Bezirke Affoltern und Dietikon. Sie ist unter anderem in der Elternbildung tätig und gibt Kurse zur Förderung der Lebenskompetenzen im Familienalltag.

Weitere Informationen:

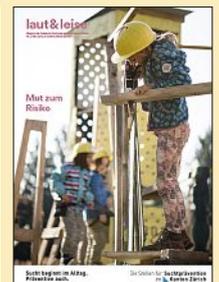
www.suchtpraevention-zh.ch > Suchtprävention für > Familien

Mut zum Risiko

Zwei Ausgaben des «laut & leise», die sich mit Kindern und Familie beschäftigen, sind als PDF zum Downloaden verfügbar:

- «**Familie – Beziehung ist wichtiger als Erziehung**»: Nr. 2, Juni 2011
- «**Mut zum Risiko**»: Nr. 1, März 2018

Web: www.suchtpraevention-zh.ch
Über uns > Magazin laut & leise



Zudem erhältlich:

- **Broschüre «Rundum stark im Familienalltag»**

Als PDF: www.radix.ch > Gesunde Schulen > Angebote > Purzelbaum > Elternbroschüren

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Stellen für Suchtprävention (RSPS) sind Generalisten. Sie initiieren Projekte, beraten und begleiten Schulen, Gemeinden und andere lokale Player, bieten Fortbildungen an und koordinieren die Präventionsaktivitäten in ihrer Region. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

**Suchtpräventionsstelle
der Bezirke Affoltern und Dietikon**
Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 733 73 65,
supad@sd-l.ch
www.supad.ch

**Suchtpräventionsstelle
des Bezirks Andelfingen**
Zentrum Breitenstein
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 043 258 46 11
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zentrum-breitenstein.ch

**Suchtpräventionsstelle
für den Bezirk Horgen**
Samowar
Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 18
info@samowar.ch
www.samowar.ch

**Suchtpräventionsstelle
des Bezirks Meilen**
Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

**Suchtpräventionsstelle
Winterthur**
Technikumstr. 1, Postfach
8403 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
suchtpraevention@win.ch
www.stadt.winterthur.ch/suchtpraevention

**Suchtpräventionsstelle
Zürcher Oberland**
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch

Suchtprävention Bezirk Bülach
Bahnhofstrasse 3, 8180 Bülach
Tel. 044 872 77 33
www.praevention-fabb.ch

Suchtprävention Bezirk Dielsdorf
Brunnwiesenstr. 8a, 8157 Dielsdorf
Tel. 043 422 20 36
www.sdbd.ch/suchtpraevention

**Suchtpräventionsstelle
der Stadt Zürich**
Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind Spezialisten. In ihrem Fokus stehen eine Zielgruppe, eine Suchtform oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

**Am Steuer Nie (ASN).
Unfallprävention im Strassenverkehr**
Hotzestr. 33, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
info@amsteuernie.ch
www.amsteuernie.ch

Fachstelle zur Prävention von substanz-, mäßigkeits- und ablenkungsbedingten Verkehrsunfällen. Bietet diverse erlebnisorientierte Schulungen und Einsatzmittel für Schulen, Betriebe und Vereine (z.B. alkoholfreie Funky-Bar, Fahrsimulatoren, Rauschbrillen) und entwickelt Informationsmaterial.

**Fachstelle Suchtprävention
Mittelschulen und Berufsbildung**
Ausstellungsstr. 80, Postfach
8090 Zürich
Tel. 043 259 78 49
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch

Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

**FISP, Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention und Gesundheitsförderung**
Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch

Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

**Pädagogische Hochschule Zürich
Fachstelle Suchtprävention
Volksschule**
Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch

Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

**Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich,**
Institut für Epidemiologie, Biostatistik
und Prävention der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Das EBPI ist im Auftrag der Gesundheitsdirektion verantwortlich für die Koordination und Umsetzung von Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. Es koordiniert unter anderem die Aktivitäten aller Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

**Zentrum für Spielsucht und andere
Verhaltenssüchte, Radix**
Pfungstweidstr. 10, 8005 Zürich
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch

Fachstelle für die Prävention von Glücksspielsucht und weiteren Verhaltenssüchten (Gaming, Digitale Medien, Kaufen, Sex). Entwickelt Sensibilisierungskampagnen und Informationsmaterialien berät Multiplikatoren.

**ZFPS, Zürcher Fachstelle zur
Prävention des Suchtmittelmissbrauchs**
Schindlersteig 5, 8006 Zürich
Tel. 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch

Fachstelle für die Prävention des Alkohol-, Tabak- und Medikamentenmissbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien und Schulungsinstrumente.