

## Empfehlungen und Materialien zur Suchtprävention im Kindergarten und in der Unterstufe

	Kiga	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse	1. OS	2. OS	3. OS
<b>Lebenskompetenzen</b>										
<b>Alkohol</b>										
<b>Tabak</b>										
<b>Medikamente</b>										
<b>Cannabis</b>										
<b>Illegale Drogen</b>										
<b>Digitale Medien</b>										

### Legende

	Empfehlungen zur Unterstufe
	Thematisierung nicht empfohlen
	Thematisierung empfohlen

### Im Zentrum: Die Stärkung der Lebenskompetenzen

Erfolgreiche Präventionsarbeit setzt möglichst früh an, ist langfristig angelegt und enthält neben sachlicher Information auch verhaltensorientierte Elemente. Je jünger die Kinder sind, desto substanzspezifischer ist die Prävention ausgerichtet und desto stärker rückt die Persönlichkeitsbildung in den Vordergrund. Der Fokus liegt dabei auf der Förderung der Lebenskompetenzen. Dazu zählen beispielsweise die Kompetenzen der Selbstwahrnehmung, das Körper- und Gefühlsbewusstsein, der Umgang mit Stress und negativen Emotionen, das Einfühlungsvermögen und die Stärkung der sozialen Kontakte, welche die Widerstandskräfte der Schülerinnen und Schülern (SuS) aufbauen und eine spätere Suchtbereitschaft verringern.

### Substanzspezifischer Unterricht auch auf der Unterstufe

Grundsätzlich empfehlen wir bereits in der Unterstufe süchtig machende Substanzen wie Alkohol und Tabak sowie der kompetente Umgang mit digitalen Medien im Unterricht zu thematisieren. Ziel soll sein, die kritische Haltung der Kinder gegenüber Alkohol/Tabak zu unterstützen, massvollen Umgang mit digitalen Medien zu üben und zu sie darin zu fördern, zu gesundheitsschädigendem Verhalten Nein zu sagen.

→→ ACHTUNG: Die Thematisierung der Substanzen muss sorgfältig vorbereitet werden und die Lehrperson muss darauf gefasst sein, dass komplexe Probleme an die Oberfläche treten können; insbesondere bei Kindern aus suchtbelastenden Familien. Wir empfehlen deshalb, sich vor dem Einsatz der entsprechenden Lehrmittel von uns beraten zu lassen. Wir bieten Einzelberatung wie auch Weiterbildungen zum Thema Kinder aus suchtbelasteten Familien für Lehrpersonen an. Wir können mit pädagogischen Unterrichtsmaterialien unterstützen und die Lehrperson anleiten, wie sie auf Fragen der Kinder und reagieren kann und wie das Thema anzugehen ist, ohne die Kinder zu ängstigen.

### **Kindliche Lernkanäle: Die richtigen Methoden einsetzen**

Besonders jüngere Kinder brauchen für die Entwicklung ihrer Selbst- und Sozialkompetenzen direkte, sinnliche Erfahrungen. Daher hat die Erlebnispädagogik aus Sicht der Suchtprävention einen hohen Stellenwert. Während Kinder über Märchen und Geschichten Zugang zu ihren Gefühlen und inneren Bildern erhalten, helfen ihnen Rollen-, Figuren- und andere Spiele verschiedene Verhaltensweisen auszuprobieren. Deshalb finden Sie auf unserer Liste auch Spiele und Bilderbücher.

### **Bezug zum Lehrplan**

Im Lehrplan für die Volksschule des Kantons Zürich sind Gesundheitsförderung und Prävention als fächerübergreifende Unterrichtsgegenstände verankert. Es bietet sich an, die Themen in den Unterrichtsbereichen Mensch und Umwelt und Sprache zu behandeln.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Lehrplan Volksschule Kanton Zürich, S. 355; Die Planungshilfen für den Unterricht der Bildungsdirektion des Kantons Zürich unterstützen die Lehrpersonen zudem bei der Umsetzung folgender gesundheitsfördernder Themen: Bewegung und Entspannung, Ernährung, Sexuelle Gesundheit und Sexualerziehung, Gewaltprävention sowie Psychosoziale Gesundheit (Download: [www.vsa.zh.ch](http://www.vsa.zh.ch), Rubrik Schule und Umfeld, Gesundheit und Prävention).

## So gelingt Prävention im Unterricht

Suchtprävention im Unterricht ist wirksam, wenn folgende fünf Punkte berücksichtigt werden<sup>2</sup>:

1. Interaktive Vermittlung: Der Einsatz von unterschiedlichen didaktischen Formen, wie Gruppenarbeiten, Rollenspiele oder Diskussionen fördern die aktive Auseinandersetzung mit dem Thema. Sie schaffen Möglichkeiten zur Reflexion, aber auch zum Einüben spezifischer Lebenskompetenzen (z.B. das Benennen von Gefühlen).
2. Vermittlung durch die Lehrperson: Suchtpräventive Themen sollen hauptsächlich durch die Lehrperson vermittelt werden, da eine gute Lehrer-Schüler-Beziehung für die Präventionsarbeit von zentraler Bedeutung ist.
3. Intensive und kontinuierliche Vermittlung: Wirksame Suchtprävention beginnt früh und begleitet die SuS in ihrer Entwicklung. Suchtpräventive Massnahmen müssen deshalb langfristig geplant und kontinuierlich umgesetzt werden. Wir empfehlen den Schulen, sich für ein sogenanntes Spiralcurriculum zu entscheiden. Spiralcurricula setzen den zu vermittelnden Stoff im Laufe der Schuljahre mehrmals, auf jeweils höherem Niveau an und berücksichtigen, nebst der thematischen Logik, auch entwicklungs- und lernpsychologische Gesichtspunkte. Für die Primarstufe gibt es zwei solche Spiralcurricula: «Fit und stark fürs Leben» sowie «Konfetti/Kunterbunt/Kaleidoskop».
4. Familie und Umfeld einbeziehen: Suchtprävention ist wirksam, wenn sie von Schule, Elternhaus und schulischem Umfeld getragen wird und sich die verschiedenen Akteure über gemeinsame Ziele verständigt haben. Es ist empfehlenswert, die Eltern bereits bei der Planung oder spätestens bei der Umsetzung der suchtpreventiven Aktivitäten einzubeziehen.
5. Schulstrukturen anpassen: Suchtprävention beschränkt sich nicht nur auf die Unterrichtsebene. Die Zusammenarbeit zwischen SuS, Lehrpersonen und Eltern ist im Idealfall in einem Konzept zusammengefasst und in der Schulstruktur verankert.

---

<sup>2</sup> United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) (2013): International Standards on Drug Use Prevention. Beelmann, A. (2006): Wirksamkeit von Präventionsmassnahmen bei Kindern und Jugendlichen. Ergebnisse und Implikationen der integrativen Erfolgsforschung. In: Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie, 35 (2), S. 151 – 162., Pädagogische Hochschule Zürich, Fachstelle Suchtprävention Volksschule (2012): Suchtprävention als Unterrichtsgegenstand. Themen und Zielsetzungen zur Suchtprävention für Unterricht und klassenübergreifende Projekte.

### So fördern Sie die Lebenskompetenzen im Unterricht<sup>3</sup>:



Bildquelle: Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. Kanton Aargau, «gsund und zwäg i de Schuel», Aarau 2012

- Durch explizite Thematisierung im Unterricht**  
 Für die Vermittlung von Lebenskompetenzen gibt es verschiedenste Unterrichtsvorschläge, Lehrmittel und Lernprogramme (empfehlenswert für die Unterstufe sind «Fit und stark fürs Leben», «Konfetti / Kunterbunt» sowie «Clever Club»).
- Durch die Art und Weise wie der Unterricht gestaltet wird**  
 Jede Unterrichtsgestaltung beeinflusst ob und wie SuS Lebenskompetenzen aufbauen. Beispiele: Unterrichtsthemen und deren Bearbeitung können mehr oder weniger identitäts- und sinnstiftend sein; Kooperative Lernformen sind Übungsfelder für Kommunikation, Empathie und Beziehungsfähigkeit.
- Durch die Gestaltung der Beziehung**  
 Jede Interaktion zwischen Lehrpersonen und SuS, aber auch von SuS zu SuS, transportiert mehr als nur Sachinhalte. Sie ist Ausdruck einer gelebten Beziehung. Beispiele: Kommunikation kann wert- oder geringschätzend sein, Konflikte können fair oder nach dem Gesetz des Stärkeren entschieden werden. Dies hat auch Einfluss auf den Selbstwert der Beteiligten. Im Umgang mit SuS signalisiert die Lehrperson, inwiefern kritisches und kreatives Denken erwünscht ist oder als störend empfunden wird.
- Durch die Gestaltung der Schul-Infrastruktur**  
 Damit sind die Gestaltung des Pausenplatzes sowie der Bau des Schulhauses mit Gängen, Klassenzimmern und weiteren allgemein zugänglichen Räumen gemeint. Diese Rahmenbedingungen eröffnen den SuS verschiedene Arbeits-, Begegnungs- und Bewegungsräume und beeinflussen damit den Aufbau von Lebenskompetenzen mit. Beispiele: Die Gestaltung des Pausenplatzes kann ein friedliches und anregendes Mit- und Nebeneinander oder aber Konflikte begünstigen.

<sup>3</sup> Ein gutes Hilfsmittel bietet das Arbeitsinstrument «Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen». Kanton Aargau, «gsund und zwäg i de Schuel», Aarau 2012.

- **Durch die Organisation der Schule**

Dies bezieht sich auf die schulspezifischen pädagogischen Eckwerte und Regeln, das Schulprogramm, die interne Prozessgestaltung und Arbeitsteilung oder die Gefässe des Austausches und der Zusammenarbeit. Organisatorische Elemente können das Erleben von Lebenskompetenzen gezielt ermöglichen. Beispiele: Regeln, wo sich die SuS in den Pausen aufhalten dürfen, wirken sich auf die Möglichkeiten aus, Beziehungen zu gestalten oder sich zu regenerieren.

### **Unsere Angebote für die Unterstufe**

Spielzeugfreier Kindergarten: Während 2 bis 3 Monaten wird alles Spielzeug weggeräumt. Im Projekt wird den Kindern im geschützten Rahmen des Kindergartens ihr Freiraum zurückgegeben und somit eigene elementare Erfahrungen ermöglicht. Sie müssen untereinander klar kommen in der Zeit ohne Spielzeug. Dazu gehört sich verständlich zu machen und andere zu verstehen, Bedürfnisse wahrzunehmen und Beziehungen aufzubauen. Alles Lebenskompetenzen, die auch vor einem späteren Suchtverhalten schützen. Die Rolle der Kindergartenlehrperson ändert sich im Verlaufe des Projekts und ist anspruchsvoll. Wir bereiten die Kindergartenlehrpersonen auf das Projekt vor und begleiten und unterstützen sie während der Durchführung.

Flimmerpause: Während der Flimmerpausen-Woche verzichten alle Teilnehmenden in ihrer Freizeit auf die Nutzung von Bildschirmmedien (Fernseher, Computer, Tablet oder Handy). Dies ist für Schulen eine gute Gelegenheit, den Umgang mit digitalen Medien aufs Tapet zu bringen. Wir bieten rund um die Flimmerpause Elternabende und Beratungen sowie Weiterbildungen für Lehrpersonen an. Damit kann die präventive Wirkung der Flimmerpause noch verstärkt werden.

Workshop «Substanzspezifischer Unterricht auf der Unterstufe»: Lehrpersonen erhalten Inputs wie sie die Substanzen altersgerecht im Unterricht thematisieren können und lernen die gängigen Lehrmitteln besser kennen. Zudem werden sie auf das Thema Kinder aus suchbelasteten Familien sensibilisiert und unterstützt, wie sie mit konkreten Fragen der Kinder und Befürchtungen der Eltern umgehen können und wie betroffenen Kindern unterstützt werden.

**Gerne unterstützen wir Sie mit Unterrichtsmaterialien und /oder bei Problemen in Zusammenhang mit Suchtmittelkonsum im Schulkontext und bei allen Praxisfragen rund um Suchtprävention.**

## Empfehlungen für Lehrmittel zu den Themenbereichen Lebenskompetenzen, Tabak, Alkohol, Cannabis und Digitale Medien

In der folgenden Liste finden Sie die wichtigsten Lehrmittel zu den genannten Themenbereichen. Weitere Lehrmittel finden Sie in unserer Mediothek: [www.sucht-praevention.ch/mediothek](http://www.sucht-praevention.ch/mediothek)

### Übersicht

Lehrmittel	Themen			
	Lebenskompetenzen	Tabak	Alkohol	Digitale Medien
Fit und stark fürs Leben	x	x		
Konfetti: Ich und die Gemeinschaft (ab 1. Klasse)	x			
Kunterbunt: Ich und die Gemeinschaft (3. Klasse)	x			
Ein Dino zeigt Gefühle	x			
Clever Club	x			
Rauch in der Höhle; Tabakprävention auf der Unterstufe (Begleitmaterial)		x		
Der Besuch			x	
Amidou	x			
Oh Lila	x			
Dossier Medienkompetenz				x
Boby, der Hund			x	
Ich du wir - Sozialkompetenz	x			

## Detailinformationen

Stufe	Lehrmittel	Aspekt	Kurzbeschreibung	Handhabbarkeit (Umfang, Laienfreundlichkeit)	Methoden (Frontalunterricht, Diskussionen, Spiele, Filme...)
1-6	<b>Fit und stark fürs Leben:</b> 1./2. und 3./4. Schuljahr, Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Rauchen und Sucht. Burow, Fritz et al. Leipzig, Stuttgart, Düsseldorf: Ernst Klett Grundschulverlag 2002	<b>Lebenskompetenzen:</b> Selbstwahrnehmung, Gefühls- und Körperbewusstsein, Entscheidungs- und Problemlösungsfähigkeit  <b>Substanz:</b> Tabak	<b>Fit und stark fürs Leben</b> ist ein Spiralcurriculum. Das Lehrmittel gibt es in drei Serien für unterschiedliche Schulstufen, die auf den Aufbau sozialer Kompetenzen ausgerichtet sind. In den ersten zwei Büchern für das 1./2. und 3./4. Schuljahr liegt der Fokus auf der Entwicklung und Stärkung der grundlegenden sozialen Fertigkeiten (Selbstwahrnehmung, Gefühls- und Körperbewusstsein, Entscheidungs- und Problemlösungsfähigkeit).	Der erste Teil des Lehrmittels besteht aus einer fundierten Einführung in die Theorien und Modelle der Suchtprävention und Persönlichkeitsförderung. Es folgen 20 ritualisierte, gut strukturierte und abwechslungsreiche Unterrichtseinheiten, die nicht voneinander getrennt werden können. Zeitaufwand: 20 Themen à ca. 2 Schulstunden.	Alle Lektionen haben dieselbe Struktur. Durch die vielen verschiedenen Spiele und Entspannungsübungen sowie durch grosse Methodenvielfalt in Bezug auf die Erarbeitung der Hauptthemen ist Abwechslung jedoch gewährleistet.
1-6	<b>Konfetti: Ich und die Gemeinschaft (ab 1. Klasse)</b> Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (2005). Bern: Schulverlag plus AG.  <b>Kunterbunt: Ich und die Gemeinschaft (ab 3. Klasse)</b> Kommission für Lehrplan- und Lehrmittelfragen der Erziehungsdirektion des Kantons Bern (2005). Bern: Schulverlag plus AG.	<b>Lebenskompetenzen</b> Förderung der Identitätsbildung und der sozialen Kompetenz.	<b>Konfetti</b> (1./2. Klasse) ist ein Unterrichtsprogramm zur Entwicklung von Lebenskompetenzen. Durch die Förderung und Stärkung der Persönlichkeit leistet es einen Beitrag zur frühzeitigen Prävention. Das Programm ist ein Spiralcurriculum für die Primarschule. In der 1./2. Klasse wird mit <b>Konfetti</b> gearbeitet, in der 3./4. Klasse folgt <b>Kunterbunt</b> und in der 5./6. Klasse <b>Kaleidoskop</b> .	Die Lehrmittel sind aufeinander aufbauend, aber auch unabhängig voneinander im Unterricht einsetzbar. Die Themen weisen eine klare Struktur auf und sind altersentsprechend nach kognitiven und emotionalen Fähigkeiten der Kinder gestaltet. Die Themen sind in mehrere Unterthemen gegliedert. Es können nur einzelne Bausteine eines Themas verwendet werden, es kann aber auch eine intensive Auseinandersetzung über einen längeren Zeitraum stattfinden. Die Lehrmittel bestehen aus drei Arbeitsmaterialien (Themenheft, Klassenmaterial, Hinweise für Lehrerinnen und Lehrer) und erfordern deshalb eine gewisse Einarbeitungszeit.	Das Unterrichtsprogramm arbeitet mit einer grossen Methodenvielfalt: mit Bildern und Geschichten, mit Bastel- und Schreibaufgaben; Liedern, Gruppenarbeiten und Hausaufgaben.  Die SuS erhalten in verschiedenen Sequenzen die Möglichkeit zur Mitbestimmung. Es liegt in der Verantwortung der Lehrperson, die Kinder einzubeziehen ohne sie zu überfordern.
Kiga - 2	<b>Ein Dino zeigt Gefühle</b> , Heike Löffel und Christa Manske, Ruhnmark 1996	<b>Lebenskompetenz</b> Stärkung Selbstbewusstsein Gefühle wahrnehmen und benennen	Klare Zeichnungen vermitteln ein Grundspektrum von Emotionen – mit Tiefs und Hochs und Zwischentönen. Die Reise wird schliesslich abgerundet mit einem zufrieden lächelnden Dino.	Das Büchlein enthält leicht verständliche Zeichnungen, welche verschiedene Emotionen darstellen. Die Figuren sind vielfältig im Unterricht einsetzbar. Ideen dazu liefert der beigefügte pädagogische Ratgeber.	Der pädagogische Ratgeber beinhaltet viele verschiedene Übungen, Spiel- und Arbeitsvorschläge sowie Kopier- und Bastelvorlagen.

1-6	<b>Clever Club:</b> Nur online erhältlich über <a href="http://www.suchtinfor.ch">www.suchtinfor.ch</a> (inkl. pädagogisches Begleitheft + Hörspiele)	<b>Lebenskompetenzen</b> Selbstwertgefühl, Gruppendynamik, Respekt, Solidarität, Fehlschläge, Enttäuschung	<b>Clever Club</b> umfasst sieben Hörspiele in Berndeutsch mit Geschichten aus der Kinderwelt sowie eine Sammlung von verschiedenen Spielen. Es geht um die Themen Selbstwertgefühl, Gruppendynamik, Respekt, Solidarität, Fehlschläge und Enttäuschung.	<b>Clever Club</b> ist ein sehr gutes Hilfsmittel, das wenig Vorbereitungszeit erfordert. Das Begleitheft liefert klare, knackige Erläuterungen der Inhalte, Vorschläge zur Anregung von Kreisgesprächen nach den Hörspielen sowie einfach umsetzbare Spiele. Ergänzt wird es mit praktischen Tipps zur Elternarbeit.	Die Lehrperson kann entsprechend der Klassensituation und Gruppendynamik gezielt Themen und Spiele auswählen.  <b>Clever Club</b> kann bei uns ausgeliehen oder direkt auf der Website von Sucht Schweiz heruntergeladen werden: <a href="http://www.sucht-schweiz.ch">www.sucht-schweiz.ch</a> , Rubrik Info-Materialien
1/2	<b>Rauch in der Höhle.</b> Marbeth Reif, Klaus Zumbühl. Orell Füssli Verlag 2000.  <b>Tabakprävention auf der Unterstufe:</b> Begleitmaterialien zum Erstlesetext «Rauch in der Höhle». Marbeth Reif. Orell Füssli Verlag 2000.	<b>Substanzen:</b> Tabak	Die Bilder-Geschichte handelt von einer Weltraum-Murmeltierfamilie, die sich mit der Raucherei des nervösen Vaters Moko auseinander setzen muss. Die Pelztiere sprechen in dieser Geschichte die Suchtgefährdung, den Einfluss von Tabakwerbung, die gesundheitlichen Schäden des Rauchens, das Passivrauchen sowie Lösungsansätze für ein rauchfreies Leben an.	Einfacher, verständlicher Erstlesetext mit origineller Illustration. Die Begleitmaterialien bieten Hintergrund- und Sachinformationen zur Sucht- und Tabakprävention auf der Unterstufe sowie Unterrichtsvorschläge und Arbeitsblätter inklusive Kopiervorlagen.	Auseinandersetzung mit den Substanzen muss sorgfältig vorbereitet werden und die Lehrperson muss gefasst sein, dass komplexere Probleme an die Oberfläche treten können (insbesondere bei Kindern aus suchtbelasteten Familien). Wir empfehlen deshalb, sich vor dem Einsatz der entsprechenden Lehrmittel von uns beraten zu lassen.
2	<b>Der Besuch.</b> Marbeth Reif, Klaus Zumbühl. Orell Füssli Verlag 2001.  <b>Tabakprävention auf der Unterstufe:</b> Begleitmaterialien zum Erstlesetext Der Besuch. Marbeth Reif. Orell Füssli Verlag 2000.	<b>Substanzen:</b> Alkohol	<b>Der Besuch</b> ist eine ansprechende Geschichte über die Gefahren des Alkoholkonsums. Das Känguru Rugu aus Australien besucht die Murmeltier-Familie von Moko und Malu. Die fremde Umgebung macht ihm Angst und es benimmt sich ganz sonderbar. Die Murmeltierkinder Bill, Baba und Bebe wundern sich, bis sie des Rätsels Lösung entdecken: Rugu trinkt.	Einfacher Text zur Alkoholprävention für die Unterstufe. Die Begleitmaterialien bieten Hintergrund- und Sachinformationen zur Sucht- und Tabakprävention auf der Unterstufe sowie Unterrichtsvorschläge und Arbeitsblätter inklusive Kopiervorlagen.	Die Auseinandersetzung mit den Substanzen muss sorgfältig vorbereitet werden und die Lehrperson muss gefasst sein, dass komplexere Probleme an die Oberfläche treten können (insbesondere bei Kindern aus suchtbelasteten Familien). Wir empfehlen deshalb, sich vor dem Einsatz der entsprechenden Lehrmittel von uns beraten zu lassen. Wichtige Links: <a href="http://www.mamatrinkt.ch">www.mamatrinkt.ch</a> , <a href="http://www.papatrinkt.ch">www.papatrinkt.ch</a> Broschüre: Kinder aus alkohol-belasteten Familien. Sucht Schweiz 2011.
Kiga-3	<b>Amidou. Callicéphale, Strasbourg.</b> Pädagogisches Hilfsmittel und Begleitheft.	<b>Lebenskompetenzen</b> Selbstwert Selbstbewusstsein	<b>Amidou</b> erlaubt Kindern zwischen 4 und 9 Jahren auf spielerische Art, sich besser kennenzulernen, ihre Kompetenzen wahrzunehmen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.	Das Unterrichtsmaterial besteht aus 16 farbigen Bildtafeln, Spielhefte für Kinder sowie einem pädagogischen Begleitheft. In diesem Heft findet die Lehrperson eine gute Einleitung ins Thema sowie Vorschläge und Tipps rund um den Einsatz von <b>Amidou</b> .	Die Bildtafeln sind vielseitig in den Unterricht integrierbar. Das pädagogische Begleitheft und die Spielhefte für Kinder können bei uns ausgeliehen oder direkt von der Website von Sucht Schweiz heruntergeladen werden. Siehe unter: <a href="http://www.sucht-schweiz.ch">www.sucht-schweiz.ch</a> , Rubrik Info-Materialien



Kiga-1	<b>Oh Lila</b> , Sucht Schweiz, Lausanne, 2007	<b>Lebenskompetenzen</b> Konfliktfähigkeit Umgang mit schwierigen Gefühlen Hilfe holen	<b>Oh Lila!</b> Ist ein pädagogisches Hilfsmittel, das Kinder zwischen 6 und 8 Jahren dazu anregt, sich mit dem Thema «sich Hilfe holen» auseinander zu setzen. Manchmal ist es unabdingbar, sich Hilfe zu holen, um sich aus belastenden Situationen zu befreien und sich wieder wohl zu fühlen. Genau dies tut das kleine Hasenmädchen Lila in diesem Bildertheater.	Das Unterrichtsmaterial besteht aus 16 farbigen Bildtafeln, Spielhefte für Kinder sowie einem pädagogischen Begleitheft. In diesem Heft findet die Lehrperson eine gute Einleitung ins Thema, konkrete Ideen für den Einbezug der Eltern sowie Vorschläge und Tipps rund um den Einsatz von Oh Lila!	Die Bildtafeln sind vielseitig in den Unterricht integrierbar. Das pädagogische Begleitheft und die Spielhefte für Kinder können bei uns ausgeliehen oder direkt von der Website von Sucht Schweiz heruntergeladen werden. Siehe unter: <a href="http://www.sucht-schweiz.ch">www.sucht-schweiz.ch</a> , Rubrik Info-Materialien
1-2	<b>Dossier Medienkompetenz</b> , Aktiver Unterricht rund um die Medien, Stadt Zürich Schulamt (2009) Medienabstinenz: S. 29, Fairer Umgang miteinander, S. 34 Computerspiele, S. 40f	<b>Digitale Medien</b> Reflexion des eigenen Medienkonsums, Medien und Menschenbild, Computerspiele	Das Dossier wurde vom Schul- und Sportdepartement erarbeitet und beinhaltet verschiedene Unterthemen der Medienkompetenz für alle Stufen. Für die Suchtprävention auf der Unterstufe sind insbesondere die Themen «Reflexion des eigenen Medienumgangs», «Medien und Menschenbild» sowie «Computerspiele» zentral.	Das Dossier bietet für die Unterstufe vielfältige Ideen zur konkreten Umsetzung des Themas im Schulalltag.	Das Dossier kann auf Website <a href="http://www.stadt-zuerich.ch/dossier-medienkompetenz">www.stadt-zuerich.ch/dossier-medienkompetenz</a> direkt heruntergeladen werden.
Kiga-2	<b>Boby der Hund</b> . Sucht Schweiz, Lausanne 2007. Ein Kinderbuch für Kinder aus suchtbelasteten Familien.	<b>Substanzen:</b> Alkohol	Das Bilderbuch für 5- bis 8-Jährige erzählt von Bobby, dem Hund, dessen Herrchen ein Alkoholproblem hat und ihn vernachlässigt. Die Kinder können sich mit dem kleinen Kerl identifizieren und auf indirekte Weise lernen, dass sie mit Problemen nicht alleine sind, und Hilfe möglich ist. Auch wenn sie niemanden in ihrem nahen Umfeld mit einem Alkoholproblem kennen, werden sie verstehen, dass solches Leid existiert – und vielleicht die gelebte Realität eines Schulkameraden oder einer Spielgefährtin ist.	Gut verständliches, einfaches Bilderbuch.	Das Bilderbuch enthält kein pädagogisches Begleitmaterial. Auseinandersetzung mit den Substanzen muss sorgfältig vorbereitet werden und die Lehrperson muss gefasst sein, dass komplexere Probleme an die Oberfläche treten können (insbesondere bei Kindern aus suchtbelasteten Familien). Wir empfehlen deshalb, sich vor dem Einsatz der entsprechenden Lehrmittel von uns beraten zu lassen.  Wichtige Links: <a href="http://www.mamatrinkt.ch">www.mamatrinkt.ch</a> , <a href="http://www.papatrinkt.ch">www.papatrinkt.ch</a> Broschüre: Kinder aus alkoholbelasteten Familien. Sucht Schweiz 2011.
1-9	<b>Ich du wir – Sozialkompetenz</b> , Kartenset mit 36 Unterrichtseinheiten. Heinrich Werthmüller (Hrsg.) Schulverlag blmv AG, Bern 2008.	<b>Lebenskompetenzen</b> <b>Selbst- und Sozialkompetenz</b>	<b>Ich du wir – Sozialkompetenz</b> Das Kartenset enthält 36 Unterrichtseinheiten zur Erweiterung der Selbst- und Sozialkompetenz mit der Methode des themenzentrierten Theaters. Selbst- und Sozialkompetenz wachsen am besten, wenn	Das Kartenformat ist mit den wichtigsten Informationen versehen und sehr kompakt. Es gibt 18 Karten (mit Einstiegsspiel, Rollenspiel, Bearbeitung und Ausstiegsspiel) für die Unterstufe und 18 für die Oberstufe. Die Beschreibungen	Alle Übungen haben dieselbe Struktur:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einstiegsspiel</li> <li>2. Gruppenbildung</li> <li>3. Situation vorbereiten, Rollenspiel</li> <li>4. Vertiefung des Gesehenen</li> </ol>

			regelmässige Impulse die SuS fördern und fordern. Die Unterrichtseinheiten tragen dazu bei, das Verhaltensrepertoire zu erweitern und die SuS zu stärken.	der Spiele / Rollenspiele sind einfach zu verstehen und einfach umzusetzen und verfügen immer über die gleiche Struktur. Pro Karte werden 45-90 Minuten einberechnet.	5. Vertiefung für den Alltag 6. Ausstieg (Spiel, Relaxübung)
--	--	--	---	---	---

## Bilderbücher

Themen	Titel	Zusammenfassung
<b>Lebenskompetenzen</b> Selbstwertgefühl Selbstwirksamkeit Mut	<b>Bist du feige, Willi Wiberg? Gunilla Bergström, Hamburg 1987</b>	Willi Wiberg, sechs Jahre alt, mag sich nicht mit anderen Kindern prügeln. Die glauben deshalb, dass er keine Muskeln hat und sich nicht mit ihnen prügeln kann. Aber das stimmt nicht. Willi ist stark. Genauso stark wie die anderen. Er kann schwere Einkaufstüten schleppen, ein ganzes Tablett voller Geschirr tragen, und dicke Zweige bricht er wie nichts in der Mitte durch. Nur prügeln mag er sich nun mal nicht. Ob Willi Wiberg etwa feige ist? Ein Bilderbuch, das Vorurteile ausräumt und Kindern den Rücken stärkt, auch einmal gegen den Strom zu schwimmen.
<b>Lebenskompetenz</b> Umgang mit Grenzen, Konsum und Wünschen	<b>Prinz Fridolin darf alles. Stephan Brühlhart, Zürich 1995</b>	Prinz Fridolin ist der ganze Stolz seines Vaters König Frido, dem mächtigsten Tier vom Urwald bis zur Wüste. Prinz Fridolin darf alles und bekommt alles, was er sich wünscht. Eines Tages allerdings verlangt er, dass die Sonne nachts scheinen möge. Ja, da ist guter Rat teuer...
<b>Lebenskompetenz</b> Selbstwert	<b>Irgendwie Anders, Kathryn Cave, Chris Riddell, Hamburg 1994</b>	Irgendwie Anders, das kleine blaue Wesen mit dem großen Kopf, der kleinen runden Stupsnase weiß, dass er irgendwie anders ist – alle finden das. Er tut alles, um wie die anderen zu sein. Doch es hilft nichts: Irgendwie Anders sieht nicht aus wie die anderen und macht auch alles irgendwie anders. Irgendwie Anders und seinen vergeblichen Versuchen, sich den Regeln der anderen anzupassen, weckt das Mitgefühl der Leserinnen und Leser. Das Buch handelt von der gemeinsamen Toleranz für die Verschiedenheit.
<b>Lebenskompetenz</b> Selbstbewusstsein Umgang mit Angst	<b>Frosch hat Angst, Max Velthuijs, München 1994</b>	Schwein, Ente und Frosch erfahren, was es bedeutet, Angst zu haben. Am Ende können sie wieder lachen, haben aber eine Lehre gezogen: Ein bisschen Angst gehört zum Leben.

<b>Lebenskompetenz</b> Selbstbewusstsein Umgang mit negativen Gefühlen	<b>Schön blöd, Ursula Enders, Dorothee Wolters, , Hemsbach 1994</b>	Schöne Gefühle machen gute Laune, blöde Gefühle machen schlechte Laune. Jan, Katharina, Till und ihre Freundinnen und Freunde sagen NEIN!, wenn ihnen jemand blöde Gefühle macht. Oft ist es schwer, sich allein zu wehren. Dann helfen sie sich gegenseitig.
<b>Lebenskompetenz</b> Stärkung Selbstbewusstsein Umgang mit Wut	<b>Anna und die Wut, Christine Nöstlinger, Wien 1995</b>	Anna hat ein großes Problem. Sie wird unheimlich schnell und schrecklich oft wütend. Viel öfter und viel schneller als alle anderen Kinder. Und die Wut ist immer riesengroß. Wenn die Wut über Anna herfällt, werden ihre Haare zu Igelstacheln, sie muss heulen, fluchen, beißen und spucken. Jeder, der nur in ihre Nähe kommt, bekommt etwas von ihrer Riesenwut ab. Der Wut aus dem Weg gehen half genau so wenig, wie der Versuch, sie runterzuschlucken. Die Wut ist stärker als Anna. Bis Opa eine tolle Idee hat.
<b>Lebenskompetenz</b> Stärkung Selbstbewusstsein Gefühle wahrnehmen und benennen Grenzen setzen	<b>Li Lo Le Eigensinn, Ursula Enders, Dorothee Wolters, Hemsbach 1994</b>	Eigen-Sinn ist eine unabdingbare Voraussetzung dafür, sich von anderen, auch von Erwachsenen, keinen Blöd-Sinn einreden zu lassen, unangenehme und gefährliche Situationen als solche zu erkennen und sich ihnen, wenn es möglich ist, eigenwillig zu widersetzen. "LiLoLe" beschreibt keine Situation sexueller Gewalt, doch es macht betroffenen Mädchen und Jungen Angebote, die ihnen das Erkennen und Benennen von Übergriffen erleichtert. Das Buch vermittelt vor allem eins, die Einzigartigkeit eines jeden Menschen und das Recht auf persönliches Empfinden.
<b>Lebenskompetenz</b> Umgang mit Anderssein, Respekt und Toleranz	<b>Illi, der Landstreicher. Jörg Reichlin, Cornelia Baumann. Loosli, Cornelia Hausherr. Männedorf 2003.</b>	Was alles geschehen kann, wenn ein Fremder auftaucht, ein Projekt gegen Vorurteile, für Respekt und Toleranz.
<b>Lebenskompetenz</b> Umgang mit Konflikten	<b>Streiten gehört dazu, auch wenn man sich lieb hat. Dagmar Geisler, Jana Frey. Ravensburger Verlag 1996.</b>	Tom ist ein Streit zwischen seinen Eltern viel zu laut, und es macht ihm Angst. Aber sein Vater erklärt ihm, wie der Streit entstand und dass Mama und Papa sich trotzdem mögen. Die Geschichte hilft zu verstehen, dass Streit befreien kann und nicht zwangsläufig zur Trennung führt, denn Streiten gehört zum Alltag dazu, auch wenn man sich lieb hat.
<b>Lebenskompetenz</b> Stärkung von Konfliktlöse- und Problemlösefähigkeit	<b>Viel Lärm um Musik. Max Velthuijs. Zürich 1990.</b>	Das Krokodil ist Musiker, spielt Geige und übt Tag und Nacht. Sein Nachbar, der Elefant, hält das auf die Dauer nicht aus.
<b>Lebenskompetenz</b> Stärkung von Konfliktlöse- und Problemlösefähigkeit	<b>Du hast angefangen! Nein, du! David McKee. Aarau 1998.</b>	Zwei Monster, die sich ungeachtet der jeweils anderen Betrachtungsweise für ihre eigene Wahrheit entschlossen haben, bewerfen sich so lange mit Felsbrocken, bis der sie trennende Berg verschwindet und sie erkennen, dass sie beide, aus der jeweiligen Blickrichtung, recht haben. Einfache, grosse Bilder, wenig Text und die klare Aussage: "Lass mich mit auf deine Seite und ich verstehe dich!"
<b>Lebenskompetenz</b> Stärkung von Konfliktlöse- und Problemlösefähigkeit	<b>Jetzt bin ich dran! Eine Geschichte von Streit und Versöhnung. Helen Cooper. Wien 1999.</b>	Tief im Wald leben die Katze, das Eichhörnchen und die Ente. Jeden Tag bereiten sie gemeinsam die leckerste Kürbissuppe aller Zeiten zu. Alle drei sind glücklich. Bis die kleine Ente eines Tages auch mal umrühren möchte. Ein Bilderbuch über Freundschaft, ihre Höhen und Tiefen, und darüber, wie wichtig es ist, teilen und abgeben zu können.
<b>Lebenskompetenz</b> Stärkung von Konfliktlöse- und Problemlösefähigkeit	<b>Die Vogelbande. Bilderbuch gegen Mobbing und Gewalt unter Kindern mit einer Begleitbroschüre für Erwachsene. Allan Guggenbühl, Rolf Imbach. Zürich 1998.</b>	„Die Vogelbande“, ein Bilderbuch gegen Mobbing und Gewalt unter Kindern, will Kindern zwischen 4-10 Jahren ansprechen.