



ERLEICHTERN



FOKUSSIEREN



STRUKTURIEREN

# BAUSTELLE PRÄVENTION SCHULE

Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland lässt Sie die Präventionsmassnahme wählen, die für Sie im Moment sinnvoll und machbar ist. Wirksame Suchtprävention ist ein gesunder Mix zwischen sinnvollen Sofortmassnahmen und nachhaltigen Projekten.

Die Gesellschaft übergibt der Schule immer mehr Aufgaben – auch im Bereich Sucht. Die Schule leistet seit je einen wesentlichen Beitrag zur Suchtprävention. Die knapp bemessenen Ressourcen der Schulen müssen aber beim Umsetzen geeigneter Präventionsmassnahmen berücksichtigt werden. Deshalb erhalten Sie die Möglichkeit, in unserem Katalog das Angebot zu wählen, das für Sie im Moment machbar ist und wirkt. Wir **erleichtern** mit geeigneten Werkzeugen Ihren Schulalltag, **fokussieren** mit klar umrissenen Aktionen Ihre Ziele und **strukturieren** mit breit abgestützten Programmen Ihre Organisation.

Um langfristig präventiv zu wirken, benötigt eine Schule neben überschaubaren Aktionen, die kurz- und mittelfristig eine Lösung bringen, nachhaltige Konzepte und Regelwerke, die langfristig suchtpreventiv wirken. Dann erst werden Schüler/innen, Lehrpersonen und Schulleitung spürbar entlastet.



# ERLEICHTERN

## Telefonische Beratung

- Auskunft und Information zu allen Fragen der Suchtprävention für Lehrpersonen, Eltern, Schüler/innen.
- Vermittlung von Hilfsangeboten bei Suchtproblemen.
- Elternhotline – kostenlose, anonyme Telefonberatung für Eltern.

## Mediothek

- Verleih und Versand aktueller und geprüfter Unterrichtsmaterialien zu Suchtprävention; bei Bedarf mit fachlicher Beratung.
- Online-Mediothek – Zusammenstellung empfehlenswerter Unterrichtsmaterialien für die Suchtprävention zum Download (im Aufbau).

## Individuelle Fachberatung

Lehrpersonen, Schulleiterinnen, Schulleiter und Schulsozialarbeitende erhalten Beratung zu Präventionsfragen, zu aktuellen Fällen an der Schule und den verschiedenen Suchtthemen, die eine Schule betreffen.

## Fachliche Vernetzung

Schulleiter/innen und Schulsozialarbeitende treffen sich regelmässig zum Austausch über konkrete Themen bei der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland in Uster.

## Schulung «MOVE – motivierende Gesprächsführung»

Der Kurs zeigt Möglichkeiten auf, wie Schulsozialarbeiter/innen auffälliges Verhalten ansprechen und in schwierigen Situationen mit den Jugendlichen im Gespräch bleiben.

## Einführung in die Nutzung der Internetplattform «feel-ok»

Die Schulung vermittelt Lehrpersonen eine problemlose und effiziente Nutzung der Internetplattform in ihrem Unterricht.

Feel-ok.ch ist eine umfassende Internetplattform für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren zur Förderung der Gesundheitskompetenz und zur Vorbeugung des Suchtmittelkonsums.

## Leitfaden «rauchfrei jetzt»

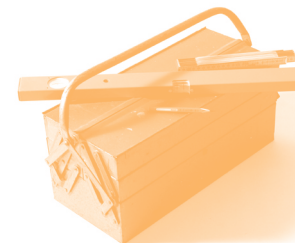
«rauchfrei jetzt» ist ein frühes Rauchstopp-Angebot in Schulen. Die Kurzintervention umfasst drei Beratungsgespräche à 20 bis 40 Minuten, die teilweise während der Schulzeit stattfinden. Es steht ein Beratungsleitfaden mit Schülerheft zur Verfügung.

Schulsozialarbeitende erhalten eine Einführung zum Ablauf der Kurzintervention. Rollenspiele dienen zum Üben konkreter Gesprächssituationen, und Wege zur wichtigen schulischen Verankerung werden aufgezeigt.

Bei Bedarf werden Schulen bei der Einführung und Verankerung des Angebots in der Schule begleitet.

### **Silvia Jaggi, Lehrerin, Primarschule Uster**

« Ich schickte einen meiner Schüler in den TiL-Kurs der Suchtpräventionsstelle. Die Entlastung durch die TiL-Kursleiter war deutlich spürbar, und die Gespräche mit den Eltern haben uns auch weitergebracht. Die Eltern waren sehr dankbar, sie unterstützten unsere Bemühungen. Der Schüler hat sich sehr positiv entwickelt, er kommt jetzt lieber zur Schule und fühlt sich weniger angegriffen. »



# FOKUSSIEREN

## TIL – Training in Lebenskompetenz

Ein Training in Lebenskompetenz (TiL) für gefährdete Schüler/innen. Die TiL-Kurse helfen den Schüler/innen, ihre Ressourcen zu stärken und sich wieder in den Schulalltag zu integrieren. Das Training richtet sich an Schüler/innen der Mittel- und Oberstufe und findet an acht schulfreien Mittwochnachmittagen statt. Die Suchtpräventionsstelle koordiniert, und externe Fachleute leiten den Kurs.

## Kurzintervention Risikokonsum

Eine Intervention auf Sekundarstufe für Klassen mit gehäuft problematischem Suchtmittelkonsum. Die Schüler/innen setzen sich in Workshops intensiv mit ihrem eigenen Substanzkonsum auseinander. Sie hinterfragen ihr Konsumverhalten und werden darin unterstützt, Risikoverhalten abzubauen. Ein Programm für Klassen oder Stufen mit anschließendem Elternabend.

## Training Risikokompetenz

Ein Training auf Sekundarstufe für Klassen mit keinem bis wenig Substanzmittelkonsum. Im halbtägigen Workshop reflektieren die Jugendlichen unter Anleitung von Theaterpädagoginnen, -pädagogen und Jugendarbeiter/innen ihren Umgang mit Verlockungen und sprechen über die Risiken des Substanzkonsums. Dies passiert in geschlechtsspezifischen Settings. Auf dieser Grundlage entwickeln und üben die Schüler/innen auf spielerische Weise persönliche Strategien, um ihre Risikokompetenz zu stärken.

## Spielzeugfreier Kindergarten

Bereits das Erleben im Kindesalter spielt bei Suchtentstehung eine tragende Rolle, weil dieser Lebensabschnitt eine wichtige Bedeutung für die gesamte psychosoziale Entwicklung hat. In diesem Alter werden wegweisende Lebenskompetenzen wie Kommunikation, Umgang mit Gefühlen, Problemlösung, Selbstbehauptung, Frustrationstoleranz gelernt. Diese Kompetenzen sind entscheidend für den Umgang mit sich selbst und die Fähigkeit, mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen – und damit auch entscheidend dafür, nicht den Umweg über ein Suchtmittel zu wählen, um seine Bedürfnisse zu befriedigen. Das Projekt spielzeugfreier Kindergarten fördert die Entwicklung dieser Kompetenzen.

### **Schulleitung Fehraltorf, Jürg Sonderegger, Schulleiter Mittel- und Sekundarstufe**

« Im Rahmen des Netzwerkes gesundheitsfördernde Schulen schaffen wir an unserer Schule ein gemeinsames Verständnis von Projektarbeit unter Berücksichtigung der Aspekte der Gesundheit und der Partizipation. Ziel ist es, die Projektarbeit zu vereinheitlichen mittels strukturierter Information und klaren Abläufen. Weiter implementieren wir Aspekte von Gesundheit am Arbeitsplatz und der Partizipation auf allen Ebenen. So werden der Gesundheitsgedanke und die Partizipation bei jeglichen planerischen Arbeiten im Alltag umgesetzt. Dies schafft eine gesunde Kultur des Miteinanders und trägt massgeblich zum Wohlbefinden aller bei. Die Suchtpräventionsstelle begleitet uns in diesem Projekt in fachlicher Hinsicht zu Prävention und Gesundheitsförderung sowie Projektarbeit. Die Kontakte zu unserer Ansprechperson bei der Suchtpräventionsstelle ermöglichen uns eine Aussen- und Fachsicht auf unser Tun, sie gibt Gedankenanstöße und spielt nahezu die Rolle einer Supervision. Sie ist eine Hüterin der Anliegen. Ich finde bei der Suchtpräventionsstelle offene Türen und Ohren. Die Zusammenarbeit ist von hoher Qualität und Offenheit geprägt. Als Schulleiter schätze ich diese Vernetzung ausserordentlich. »

## Netzwerk gesundheitsfördernde Schulen

In Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Zürich berät und begleitet die Suchtpräventionsstelle Schulen, die mit sinnvollen Projekten Gesundheit fördern und Prävention betreiben. Die regelmässigen Treffen der Kontaktlehrpersonen der Netzwerkschulen bieten den Teilnehmenden eine Plattform für Erfahrungsaustausch, Ideenfindung und Netzwerkmöglichkeiten.

## Suchtprävention als Unterrichtsgegenstand

Unter Einbezug der Vorgaben des Lehrplans werden gemeinsam Themen und Zielsetzungen zur Suchtprävention für den Unterricht festgelegt. Unterrichtsthemen, schulhausinterne Projekte und Programme werden stufengerecht entwickelt. Für Suchtprävention relevante altersspezifische persönliche Entwicklungsaufgaben werden berücksichtigt. Das so entstandene Konzept für Suchtprävention als Unterrichtsgegenstand ist für alle Lehrpersonen der verschiedenen Stufen, Klassen und Fächer verbindlich.

### **Jeannine Regenscheit, Schulsozialarbeiterin Schule Hittnau**

«*Unser bestehendes Suchtmodul behandelte bis vor kurzem ausschliesslich den Umgang mit digitalen Medien. Es galt, das Modul sinnvoll auszubauen. Dabei unterstützte mich die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland. Die Zusammenarbeit erlebte ich als sehr konstruktiv und gewinnbringend. Meine Ansprechperson vermittelte mir aktuelles Wissen und Erkenntnisse aus der Forschung, die mir nicht bekannt waren. Seit meiner Ausbildung haben sich einige Aspekte und Haltungen verändert. Diese aktuellen Informationen waren für mich enorm wichtig.*»

## Elternzusammenarbeit

Gerade da, wo es Probleme oder Gefährdungen gibt, fällt die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Schule oft schwer. Veranstaltungen mit Elternorganisationen und Schulverantwortlichen fördern eine bessere Zusammenarbeit.

## Präventionsprogramm und -konzept

Mit einem ausgereiften Präventionskonzept erhält die Schule ein wirksames Instrument, um Probleme an der Schule zu vermindern. Dadurch werden Lehrpersonen und die Schulleitung entlastet. Schulverantwortliche wählen die Schwerpunkte des Bausteinmodells entsprechend dem Entwicklungsstand und Handlungsbedarf der Schule. Die Suchtpräventionsstelle berät und begleitet bei der Entwicklung geeigneter Konzepte, führt Programme für gefährdete Schüler/innen durch und bietet erprobte Materialien für den Unterricht.

## Regelwerk zum Umgang mit Suchtmitteln

Ein verbindliches Regelwerk, welches den Umgang mit Suchtmitteln festlegt, ist ein wichtiger Eckpfeiler der Prävention. Voraussetzungen für ein funktionierendes Regelwerk sind die gemeinsam entwickelte Haltung in Bezug auf den Umgang mit Suchtmitteln sowie die Erarbeitung von Regeln und Massnahmen bei Regelverstössen. Die Suchtpräventionsstelle berät und begleitet Schulen im Prozess einer Regelwerkentwicklung.

## Früherkennung und Frühintervention

Ein Frühinterventionskonzept schafft Raum, damit Miteinander-Reden möglich wird und Abläufe sowie Verantwortlichkeiten geklärt sind. Damit wird erreicht, dass früh gehandelt werden kann, bevor etwas passiert.

## Impressum

«Prävention» erscheint 2- bis 3-mal jährlich als Informationsblatt der Suchtpräventionsstelle und des Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland. Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster, Telefon 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81, info@sucht-praevention.ch, [www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch)  
**Redaktion:** Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland **Textredaktion:** Sylvia von Piechowski, Dübendorf **Mitarbeit Suchtprävention:** Tamara Koller, Peter Trauffer, Hedi Hobi **Gestaltung/Layout:** Orlando Duó Graphic Design SGD, Wetzikon **Druck:** FO Print & Media AG, Egg **Auflage:** 2000 Exemplare  
**Nachdruck nur mit Quellenangabe und Zusendung eines Belegexemplars**