



Öffentliche Impulstagung des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen, SNGS

Sinn statt Sucht – Gesundheitsfördernde Zugänge zur Suchtprävention an Schulen

Samstag, 7. Dezember 2013
Berufsbildungszentrum Bau und Gewerbe BBZB, Bahnhof Luzern



Mit drei Impulsreferaten geht die diesjährige Tagung des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen SNGS alternativen Denk- und Handlungsmustern zu Substanzkonsum und Suchtprävention im Schulalltag nach. Weiter wird aktuelles Wissen zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von Jugendlichen (HBSC-Studie) vermittelt und es wird exemplarisch aufgezeigt, wie die Schule Kinder und Jugendliche in der Entwicklung ihrer Lebenskompetenzen unterstützen kann. Videoclips aus dem Projekt «Mein perfekter Tag» beleuchten die Sicht von Jugendlichen.

Praxisnahe Workshops am Nachmittag geben Einblick in konkrete Umsetzungsmöglichkeiten und Erfahrungen zur Förderung von Lebenskompetenzen sowie in Angebote und strukturelle Ansätze zur schulischen Suchtprävention. Ein Marktplatz präsentiert aktuelle Lehrmittel und Medien und lädt ein, Kontakte zu knüpfen, Kontakte zu pflegen und Erfahrungen auszutauschen.

Herzlich willkommen in Luzern!

Cornelia Conrad Zschaber
Kordinatorin Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

Tagungsprogramm

Die Tagung richtet sich vorrangig an Lehrpersonen aller Schulstufen, Schulleitungen sowie Schulsozialarbeitende. Selbstverständlich sind weitere Fachpersonen aus Bildung und Gesundheit sowie am Thema interessierte Personen herzlich willkommen.

ab 9.00 Uhr	Ankommen Begrüssungskaffee, Ankommen, Begegnung Empfang, Tagesunterlagen
09.45 Uhr	Begrüssung SNGS <i>Cornelia Conrad, Koordinatorin Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen</i> Grusswort <i>Markus Jann, Leiter Sektion Drogen, Bundesamt für Gesundheit</i>
10.00 Uhr	«Mein perfekter Tag» Videoclip von Jugendlichen <i>Larissa Hauser, Projektleiterin, Suchtpräventionsstelle Winterthur</i> Suchtprävention im Schulalltag - Herangehensweisen an einen schillernden Begriff <i>Astrid Wüthrich, Leiterin Koordinations- und Dienstleistungsplattform Sucht, Bundesamt für Gesundheit</i>
Kurzpause	<i>Lüften, bewegen und weiter</i> «Mein perfekter Tag» Videoclip von Jugendlichen Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz – Handlungsbedarf und Implikationen für eine wirksame Suchtprävention im Schulalltag <i>Irène Abderhalden, Vize-Direktorin und Leiterin der Präventionsabteilung, Sucht Schweiz</i> Lebenskompetenzen im Schulalltag fördern <i>Evelyne Weber, Koordinatorin ‚gesund und zwäg i de schuel‘ und Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, Kantonsärztlicher Dienst Aargau</i> «Mein perfekter Tag» Videoclip von Jugendlichen
12.15 – 13.45 Uhr	Mittagessen und Marktplatz
14.00 – 16.00 Uhr	Workshops zu: „Lebenskompetenzen“ „Suchtpräventionsangebote“ „Strukturelle Ansätze, Früherkennung und -intervention“
16.00 – 16.45 Uhr	Ausklang an der bluecocktailbar «Berauschung der Sinne - ohne Alkohol!»

Referate

Kohärenzgefühl

Das Kohärenzgefühl nach Antonovsky stellt ein Gefühl des Vertrauens dar, das sich durch eine grundlegende Lebenseinstellung ausdrückt. Die Impulsreferate beleuchten die drei zentralen Komponenten dieses Konzeptes der Gesundheitsförderung in Verbindung mit Suchtprävention an Schulen: Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit.

Sinnhaftigkeit: Suchtprävention im Schulalltag - Herangehensweisen an einen schil-lernden Begriff

Ein Blick auf deutschsprachige Webseiten zeigt: Suchtprävention sei eine wichtige pädagogische Aufgabe der Lehrerschaft, und sie soll die Kinder und Jugendlichen dazu befähigen, Suchtrisiken zu erkennen. Doch wie werden „Suchtrisiken“ bestimmt? Was heisst ein „sucht-freies Leben“, und welche Vorstellungen von Leben bieten wir den Kindern und Jugendlichen damit an? Der Beitrag sucht ausgehend von diesen Fragen nach alternativen Denk- und Handlungspisten, wie Sucht und Substanzkonsum im Schulalltag thematisiert werden kann.

Astrid Wüthrich, Leiterin Koordinations- und Dienstleistungsplattform Sucht, Bundesamt für Gesundheit BAG, Bern

Verstehbarkeit: Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schüler in der Schweiz – Handlungsbedarf und Implikationen für eine wirksame Suchtprävention im Schulalltag

Was weiss man über das Gesundheitsverhalten und den Konsum von Suchtmitteln von Schüler/-innen in der Schweiz? In welchem Zusammenhang stehen Schule, Familien und Gleichaltrige dazu? Was bedeuten diese Erkenntnisse für die Suchtprävention im Schulalltag?

Ausgehend von Ergebnissen der nationalen Schülerinnen- und Schülerbefragung (HBSC) thematisiert dieser Beitrag wirksame Ansätze und Best Practices der schulischen Prävention von Suchtproblemen und anderen Risikoverhaltensweisen.

Irène Abderhalden, Vize-Direktorin, Leiterin der Präventionsabteilung, Sucht Schweiz, Lausanne

Bewältigbarkeit: Lebenskompetenzen im Schulalltag fördern

Ein wirkungsvoller Ansatz zur Umsetzung von Suchtprävention im Schulalltag ist die Förderung der Lebenskompetenzen. Die Stärkung dieser Kompetenzen hat nicht nur einen positiven Einfluss auf das Sucht- und Konsumverhalten, sondern stärkt Kinder und Jugendliche ganz allgemein in ihrer Persönlichkeit und Gesundheit. Die Schule kann dazu einen wertvollen Beitrag leisten, indem sie die Lebenskompetenzen von Schüler/-innen konkret im Unterricht sowie auch in weiteren relevanten Handlungsbereichen der Schule fördert.

Evelyne Weber, Koordinatorin ‚gesund und zwäg i de schuel‘ und Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, Kantonsärztlicher Dienst Kanton Aargau

Die Impulsreferate werden mit Videoclips von Jugendlichen aus dem Projekt «Mein perfekter Tag» umrahmt.

«Mein perfekter Tag» war ein internetbasierter und interaktiver Filmwettbewerb. Jugendliche und junge Erwachsene wurden mit Hilfe neuer jugendgerechter Kommunikationsmittel ange-regt, sich aktiv mit ihren Lebensthemen auseinanderzusetzen. Das Projekt wurde von der Suchtpräventionsstelle Winterthur initiiert.

Die Workshops bieten die Möglichkeit, sich auf ein Thema nach Wahl einzulassen:

Workshops 1 – 4: „Lebenskompetenzen entwickeln“

Workshops 5 – 10: „Suchtpräventionsangebote“

Workshops 11 – 13: „Strukturelle Suchtprävention, Früherkennung und -intervention“

Workshops

„Lebenskompetenzen entwickeln“

Workshop 1

Lebenskompetenzen im Schulalltag fördern

Ausgehend vom gleichnamigen Referat gehen wir der Frage nach, welche Lebenskompetenzen sich wie im Schulalltag auf allen Stufen konkret fördern lassen. Die Teilnehmenden lernen ein Grundgerüst kennen, um Lebenskompetenzen über die ganze Schulzeit hinweg aufzubauen. Sie erkennen wertvolle Elemente ihrer bisherigen Praxis, die sie bisher vielleicht nicht als Teil der Gesundheitsförderung und Prävention verstanden haben und schärfen ihren Blick für ergänzende Möglichkeiten.

Dominique Högger, Leiter Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule FHNW, Institut für Weiterbildung und Beratung, Aarau

Workshop 2

Achtsamkeit in der Schule lehren und lernen

Die Haltung von Achtsamkeit wird als Unterrichtsmethode zur Förderung der Selbstkompetenzen und der Persönlichkeitsbildung für Schüler/-innen ab der 3. Klasse vorgestellt. Wie beeinflusst das Denken das Handeln. Auf welche Gefühle lohnt es sich zu hören, welche lässt man lieber vorbeiziehen? Wie kann man mittels einfacher Atemübungen Lern- und Prüfungsstress reduzieren? Es werden Beispiele aus den USA, Grossbritannien und Deutschland sowie eine Auswahl an achtsamkeitsbasierten Übungen für den Unterricht vorgestellt.

Sandra Kull Engler, Ressort Schule, Akzent Prävention und Suchttherapie, Luzern

Workshop 3

Kinder aus suchtbelasteten Familien – Möglichkeiten der Früherkennung und Unterstützung durch pädagogische Fachpersonen

Kinder aus suchtbelasteten Familien werden oft auch die „vergessenen Kinder“ genannt, da Sucht in der Familie ein grosses Tabuthema ist und die betroffenen Familien alles tun, damit Aussenstehende nichts davon erfahren. Die mitbetroffenen Kinder haben häufig einen grossen Leidensdruck und ein vielfach erhöhtes Risiko, später selber krank zu werden.

Der Workshop soll aufzeigen, wie Lehrpersonen diese Kinder erkennen können und welche Handlungsmöglichkeiten ihnen zur Verfügung stehen – im Umgang mit den Eltern und zur Unterstützung dieser Kinder. Der Workshop richtet sich an Lehrpersonen aller Schulstufen.

Silvia Steiner, Bereichsleiterin Prävention, Sucht Schweiz, Lausanne

Workshop 4

Probleme bewältigen lernen – MindMatters, ein Programm zur Förderung psychischer Gesundheit an Schulen

MindMatters fördert Bewältigungskompetenzen und Schutzfaktoren mit einem ganzheitlichen Schulansatz. Nebst Schulentwicklungsheften bieten thematische Unterrichtshefte zu Aufbau und Pflege von Freundschaften, Stressbewältigung, Umgang mit Mobbing, Umgang mit Verlust und Trauer sowie Prävention von Selbstverletzung und Suizid Möglichkeiten zur konkreten Umsetzung im Unterricht.

Der Workshop gibt einen Einblick ins Programm MindMatters, dessen Lehrmittel und zeigt erste Umsetzungsmöglichkeiten im Schulalltag auf. Er richtet sich an Lehrpersonen des 5. bis 10. Schuljahres, an Schulsozialarbeitende und Schulleitungen.

Colette Knecht, Fachexpertin Gesunde Schulen / Elisabeth Holdener, Programmleitung MindMatters, RADIX Gesunde Schulen, Luzern

Workshops

„Suchtpräventionsangebote“

Workshop 5

Suchtprävention an Schulen – Strategien zur Vermeidung von Stigmatisierung

Suchtprävention an Schulen kann nicht beabsichtigte Nebenwirkungen wie auch konträre Effekte haben: zum Beispiel Neugier und Probiertlust wecken, Stigmatisierung oder eine Zunahme des Substanzkonsums. Stigmatisierende Effekte sind in der Suchtprävention im Schulbereich wohl nie ganz auszuschliessen; es gibt aber Strategien, um solche negativen Begleiterscheinungen möglichst gering zu halten.

Im ersten Teil des Workshops werden diese Strategien vorgestellt und diskutiert, im zweiten Teil praktisch erlebt. Lehrpersonen der Mittel- und Sekundarstufe bekommen einen Einblick in theoretische und praktische Antistigma-Massnahmen, welche sich in ihren Berufsalltag übertragen lassen.

Petra Buchta, Bereichsleiterin Schule und Ausbildung, Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, Zürich

Workshop 6

Stoff für verantwortungsvollen Konsum

Die Nutzung von neuen Medien, der Konsum von Tabak oder der Kauf von neuen Kleidern haben nicht nur auf die Konsument/-innen Auswirkungen, sondern auch für nicht Konsumierende. Der Workshop spannt den Bogen von der Suchtprävention bis zum verantwortungsvollen Konsum. Es wird aufgezeigt, wie diese Auseinandersetzung – unterstützt von geeigneten Unterrichtsmedien – in der Schule geführt werden kann. Die Schüler/-innen der Sekundarschule werden befähigt, zu verschiedenen Bereichen (Gesundheit, Sozialwesen, Ökologie, Umwelt usw.) persönlich Stellung zu nehmen und ihr Konsumverhalten zu reflektieren.

Sarah Gersbach, Projektverantwortliche, éducation21 Bildung für Nachhaltige Entwicklung, Bern

Workshop 7

Neue Ansätze und Formen zur Prävention und Behandlung von Suchtproblemen – Wie können Schulen davon profitieren?

Neue Ansätze der Prävention und Behandlung von Suchtproblemen beziehen die Lebenswelten von Jugendlichen mit ein: So erreichen beispielsweise Präventionsangebote im Nachtleben die Jugendlichen direkt und helfen, Risiken im Zusammenhang mit dem Konsum von Partydrogen zu reduzieren. Mit dem „eSuchtportal“ wird derzeit ein weiteres neues Angebot für anonyme Online-Suchtberatung entwickelt.

Mit Blick auf die Schule: Zur Behandlung von Substanzabhängigkeit haben sich multisystemische Therapien bewährt, die Familie und das schulische Umfeld einbeziehen. Mit den Teilnehmenden dieses Workshops wird diskutiert, wie Schulen von diesen Entwicklungen profitieren und Angebote in den Schulalltag einbinden können.

Alwin Bachmann, wissenschaftlicher Mitarbeiter, [Infodrog](#), Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht, Bern

Workshop 8

Crash Kurs elektronische Spiele für Lehrpersonen - Wie, wo, was spielt unsere heutige Jugend elektronisch und wie sollen Erwachsene damit umgehen?

Viele Erwachsene stehen dem Konsum von elektronischen Spielen skeptisch gegenüber und haben das Gefühl, über zu wenig Wissen und Erfahrung zu verfügen, um sich der Thematik zu stellen. Deshalb ist es wichtig, dass sich Lehrpersonen, welche mit dem Thema «Gamen» im Schulalltag konfrontiert sind, fachlich und praxisnah mit Chancen, Risiken und dem Umgang mit elektronischen Spielen auseinandersetzen können. Durch die Begleitung von drei Workshop-Leitenden und ein bis zwei Jugendlichen können Sie in diesem Workshop nebst anderem selber spielen und Ihre Fragen direkt an Jugendliche richten.

*Renato Hüppi, Daniel Betschart, Simon Staudenmann, soziokulturelle Animatoren, offene Jugendarbeit Zürich (JOA Zürich und Fislisbach AG, [gameinfo.info](#))
Koordination: Helen Walker, Projektleitung Verhaltenssuchte, [Fachverband Sucht](#), Zürich*

Workshop 9

Suchtprävention mit [feel-ok.ch](#)

feel-ok spricht Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren an und richtet sich gleichermassen an Lehrpersonen oder andere Fachpersonen, welche mit Jugendlichen dieser Altersgruppe arbeiten.

feel-ok.ch ist eine bewährte Plattform, um auf attraktive und jugendgerechte Art suchtspezifische Inhalte zu Alkohol, Cannabis und Rauchen mit Jugendlichen anhand von Texten, Tests und Videos zu behandeln. In diesem Workshop lernen Sie die vielfältigen Angebote wie beispielsweise didaktische Unterlagen oder thematische Flyer von feel-ok.ch kennen. Sie erfahren, wie die Plattform mit geringem Vorbereitungsaufwand für den Unterricht mit Schulklassen genutzt werden kann.

Oliver Padlina, Leiter [feel-ok.ch](#), [feel-ok.ch](#), Zürich

Workshop 10

cybersm@rt. Verantwortungsvoller Umgang mit neuen Medien

Die heutigen Kinder und Jugendliche gehören alle zu den „Digital Natives“ – das heisst sie wachsen mit Computer, Handy, Smartphone und Internet auf. Spätestens ab der Mittelstufe surfen, chatten und twittern sie, pflegen ihr Profil auf Facebook und anderen Communities, laden Filme aus dem Internet herunter und spielen Computergames. Gleichzeitig sind elektronische Medien im Bildungsalltag eine Selbstverständlichkeit geworden: Schüler/-innen recherchieren, schreiben, gestalten, präsentieren und lernen immer häufiger mit Computer, Handy und Internet.

Technisch versiert: Ja – sicher und kompetent?

Dieser Workshop befasst sich, gestützt auf das Projekt cybersm@rt, mit Fragen rund um das Thema „verantwortungsvoller Umgang mit Neuen Medien“. Er gibt zudem Einblick in zahlreiche Lehr- und Unterrichtsmaterialien. Der Workshop richtet sich an alle Schulstufen.

Anja Nowacki, Fachmitarbeiterin Prävention, Berner Gesundheit, Bern

Workshops

„Strukturelle Ansätze, Früherkennung / -intervention“

Workshop 11

SalutSchul(um)bau – Wie Bildungsräume gesund wirken

Im Zuge von Harmos werden für etliche Milliarden von Franken Schulen neu- und umgebaut: Diese Chance gilt es zu nutzen! Wir werden uns praxisorientiert und schulstufenübergreifend mit zwei Fragen beschäftigen: Welche Kriterien gilt es beim Schul(um)bau speziell auch aus Gesundheitssicht zu beachten? Wie lässt sich die Schulraum-Entwicklung kooperativ so gestalten, dass die Bedürfnisse, Kompetenzen und Ressourcen von allen Beteiligten beim Planen, Bauen und Nutzen nachhaltig zum Tragen kommen?

*Marie-Louise Hallmark, Ergonomin, Ergonomie und Gesundheitsförderung in der Schule
schulergo, Küsnacht*

Ueli Keller, Lebensraumkünstler, Schweizerisches Netzwerk Bildung&Architektur, Zürich

Workshop 12

Schulsozialarbeit, Schule und Gesundheitsförderung – ein Angebot und eine Herausforderung

Welches Potential hat die Zusammenarbeit von Lehrpersonen, insbesondere Gesundheitsbeauftragte, Schulleitungen mit Schulsozialarbeitenden in der schulischen Suchtprävention? Wo liegen die Stärken und Herausforderungen in der Zusammenarbeit, damit Suchtprävention, Früherkennung und Frühintervention im Schulalltag konkret angepackt werden kann? Aufgrund von praxisrelevanten Erfahrungen soll über die Gelingensbedingungen und Herausforderungen nachgedacht werden. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt und entwickelt, wie Lehrpersonen und Schulleitung zur optimalen Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit und somit zur Stärkung der Gesundheitsförderung beitragen können. Für alle Stufen geeignet.

Roland Reisewitz, Schulsozialarbeiter, [Schulsozialarbeit Schule Zofingen](#), Zofingen

Workshop 13

Handeln bevor es brennt! Früherkennung und Frühintervention in der Schule

Früherkennung und Frühintervention (F&F) hat sich als anerkanntes Handlungsmodell mittlerweile in vielen Schulen etabliert. Erfahrungen zeigen, dass die Konzepte hilfreich sind. Knackpunkte liegen oft in der schulinternen Verankerung. Ausgehend vom Beispiel der Schule Sarnen wird gezeigt, wo Erfolgsfaktoren, Aufwand, Nutzen und Stolpersteine von F&F sind. Im Workshop werden Querbezüge zu eigenen Fragestellungen angeregt und Lösungsansätze ausgetauscht. Eckwerte aus dem Nationalen Programm von F&F bilden den konzeptionellen Rahmen. Für Primar- und Sekundarstufe.

*Edith Lanfranconi, Schulische Heilpädagogin, [Schule Sarnen](#), Sarnen
Martin Neuenschwander, Fachexperte, [RADIX Gesunde Schulen](#), Luzern*

Tagungsorganisation

Die diesjährige Impulstagung des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen wurde unter fachlicher Mitwirkung von Titus Bürgisser, Pädagogische Hochschule Luzern, Zentrum für Gesundheitsförderung, konzipiert.

Für die Tagungsplanung und –organisation ist Elisabeth Holdener, wissenschaftliche Mitarbeiterin SNGS/RADIX Gesunde Schulen, zuständig.



Tagungsinformationen

Tagungsräume

Die Tagung findet in den Räumen des Berufsbildungszentrums Bau und Gewerbe Kanton Luzern BBZB, Ostflügel des Bahnhofes Luzern statt. Robert-Zünd-Strasse 4, 6002 Luzern:

Tagungsgebühr

Die Tagungsgebühr beträgt CHF 150.--, Pausengetränke und Mittagessen sind offeriert. Einbezahlte Beträge können nicht rückerstattet werden. Wir bitten um Verständnis.

Netzwerkschulen: Für zwei Personen pro Netzwerkschule ist die Tagungsteilnahme kostenlos. Bitte bei der Anmeldung entsprechend angeben.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt **Online** (Link anklicken) oder mit dem Talon und ist definitiv. Die Anmeldung wird per E-Mail bestätigt. Die Plätze an der Tagung und in den einzelnen Workshops sind begrenzt. Die Anmeldungen und die Workshop-Einteilung werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt. Alle weiteren Unterlagen sowie die Workshop-Einteilung werden an der Tagung vor Ort abgegeben. **Anmeldeschluss ist der 17. November 2013.**

Im Auftrag von



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung
Schweiz

Das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen wird von RADIX Gesunde Schulen koordiniert und durch das Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz finanziert. Diese Fachtagung wird in dessen Auftrag von RADIX Gesunde Schulen organisiert und durchgeführt.

Anmeldung

Impulstagung des Schweizerischen Netzwerkes Gesundheitsfördernder Schulen, SNGS
Sinn statt Sucht - Gesundheitsfördernde Zugänge zur Suchtprävention an Schulen

Samstag, 7. Dezember 2013

Berufsbildungszentrums Bau und Gewerbe Kanton Luzern (BBZB), Ostflügel des Bahnhofes Luzern, Robert-Zünd-Strasse 4, 6002 Luzern: [Lageplan](#).

Hier geht's zur: **Online-Anmeldung** (Link anklicken)

Ich melde mich zur SNGS-Impulstagung vom 7. Dezember 2013 an:

Vorname	
Name	
Funktion	
Organisation	
Strasse	
PLZ / Ort	
E-Mail	
Telefon	
Rechnungs- adresse (nur falls abweichend)	

Die Plätze an der Tagung und in den einzelnen Workshops sind begrenzt. Die Anmeldungen und die Workshop-Einteilung werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt. Es kann ein Workshop besucht werden.

Ich interessiere mich für folgende Workshops (Workshop Nummer angeben):

1. Priorität:
2. Priorität:
3. Priorität:

Ich melde mich als Mitglied einer Netzwerkschule an und erhalte keine Rechnung
(maximal 2 Personen pro Netzwerkschule kostenlos, Anmeldeerfassung gemäss Eingang).

Ja

Nein

**Post
E-Mail**

Besten Dank für Ihre Anmeldung bis am 17. November 2013
Online unter www.gesunde-schulen.ch oder Talon senden an:
RADIX Gesunde Schulen, Seidenhofstrasse 10, 6003 Luzern
info-lu@radix.ch