

Gesundheitsförderung und Prävention 2019 für den 3. Zyklus und das Werkjahr

Sehr geehrte Lehrpersonen

Wir freuen uns, Ihnen eine Übersicht unseres Programms 2019 zukommen zu lassen. Auch dieses Jahr können Sie wieder von vielen kostenfreien Angeboten profitieren (Details siehe unter proaktive Angebote und Angebote auf Anfrage). Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir sind gerne bereit, auch massgeschneiderte Angebote für Sie zusammenzustellen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.vjps.ch/praevention oder im jeweiligen Wochenbrief.

Neu: Unsere Angebote sind LP21-kompatibel. Detaillierte Angaben werden laufend erarbeitet und den Ausschreibungen hinzugefügt. Gerne informieren wir Sie auch auf Anfrage.

Angebotsübersicht

Suchtprävention

- Input: Qualm. Tabakprävention
- Freelance Suchtpräventionsprogramm (Unterrichtsmaterial zu Alkohol, Tabak, Cannabis)
Neu: zu allen Unterrichtseinheiten steht jeder Schule ein Ordner zur Verfügung
- Mix-Kurse und Funky-Bar, Alkoholprävention (alkoholfreie Getränke mixen)
- Berauscht (Forumtheater), Alkoholprävention mit Genderelementen
- Klassenkurse Suchtprävention – auch mit Gesprächsrunde mit einer ehemals drogenabhängigen Person oder dem attraktiven Rauschbrillenparcours
- Elternveranstaltung «Alkohol und andere Drogen im Teenageralter»
- Informationsmaterial zu Substanzen
- Broschüren (Orientierungshilfe für Eltern, Ratgeber «Rauchen, Trinken, Kiffen»)

Digitale Medien - Nutzungsverhalten fördern

- Suchtfrei online (Klassenkurs)
- Sexting und Co. (Klassenkurs)
- zOFF@net (Forumtheater, Cybermobbing)
- freelance Präventionsprogramm (Unterrichtsmaterial zu Cybermobbing, Gamen, Sexting und vieles mehr) **Neu:** alle Schulen verfügen per Schuljahr 18/19 über einen Ordner
- Elternveranstaltung «Risiken im digitalen Netz»
- Informationsmaterial für Lehrpersonen und Eltern

Lebenskompetenzen fördern

- SIG-Klassenkurse: 3 Module «Gemeinsam sind wir stark», «Flirt, Anmache oder Übergriff» und «Deeskalation»
- Chili: Regeln und Abmachungen (Klassenkurs)

Proaktive Angebote

Proaktive Angebote sind fertige Veranstaltungspakete oder Kurse. Sie werden frühzeitig brieflich und elektronisch ausgeschrieben und können direkt mittels Anmeldetalon gebucht werden. Dabei handelt es sich um Angebote, die vom Kanton Schaffhausen und/oder dem Schulamt der Stadt Schaffhausen vorfinanziert und somit für die Schulen kostenlos sind.

März

Input: Qualm (Interaktives Theaterstück mit Wissensparcours)

- > Für Schülerinnen und Schüler der 1. und 2. Sekundarstufe I
- > Thema: Tabakprävention
- > Kosten: für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos
- > Dauer: 90 Minuten
- > Veranstaltungsort: Gemeindesaal Hallau und Aula Schulhaus Gemeindewiesen Neuhausen
- > Anmeldeschluss: 25. Januar 2019 (Details und Anmeldungen: www.vjps.ch/praevention/)

Es fängt ganz normal an. Herr Bosshard hält einen Vortrag über die Schädlichkeit des Rauchens. Doch dann kommt Mireille dazu, mischt sich ein und befragt die Jugendlichen für eine Marktforschung (im Auftrag der Tabakindustrie, was noch niemand weiss). Die Raucherin Frau Stegler bringt sich mit ihrer ganz persönlichen Erfahrung ein, denn die Aussagen der beiden sind ihr zu einseitig. Die Aufträge von Herrn Bosshard und Mireille geraten immer mehr in den Hintergrund. Zum Vorschein kommen die ganz persönlichen (Qualm-)Geschichten der drei. Themen wie Gruppendruck, E-Zigaretten, Shisha und Aufhören werden aufgegriffen. Dabei werden die Schülerinnen und Schüler immer wieder aufgefordert, ihre Meinung kund zu tun oder gleich selbst ins Stück einzugreifen. Gleich im Anschluss des Theaterstücks besteht für die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit an Aktionstischen ihr Wissen zur Tabakprävention (z.B. am PC zu erfahren, welchen Einfluss der Tabakkonsum auf den Alterungsprozess des Gesichts hat) zu vertiefen. Durchführung: Theater Bilitz, www.bilitz.ch

«Gemeinsam sind wir stark», «Flirt, Anmache oder Übergriff» und «Deeskalation»

Drei Module mit SIG (Schweizerisches Institut für Gewaltprävention)

- > Für die Schüler/innen des 3. Zyklus und des Werkjahrs (max. 1 Klasse)
- > Thema: Gewaltprävention
- > Angebot: 3 Module (können einzeln gebucht werden)
- > Dauer: pro Modul 3 Lektionen
- > Kosten: für alle Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos
- > Spielort: Alle Module können im Klassenzimmer oder in der Aula durchgeführt werden
- > Anmeldeschluss: 25. Januar 2019 (Details und Anmeldung: www.vjps.ch/praevention/)

Modul 1: Gemeinsam sind wir stark

Was macht ein gutes Team aus? Was braucht es, damit ein gutes Team erfolgreich bleibt? Welche Menschentypen sind in einem Team vertreten? Was ist mein Beitrag ans Team? Nicht alle Klassen funktionieren gleich und wachsen von selbst zu einem Team zusammen.

Gelingt es aber, ein gut funktionierendes Klassenteam zu bilden, wird sich das im Schulalltag auszahlen. Mit praxisbezogenen Übungen und Methoden führt die Kursleiterin die Klasse durch die drei Lektionen und stärkt den Teamgeist Ihrer Klasse. Details siehe:

www.vjps.ch/praevention/

Modul 2: Flirt, Anmache oder Übergriff

Nicht alle empfinden das Gleiche bezüglich Flirt, Anmache oder Übergriff. Wo sind die Grenzen? Wie behaupte ich mich, auch wenn mein Gegenüber anders denkt? Die SuS setzen in diesem Modul aktiv Strategien ein und probieren sie aus. Sie werden die Wirkung von Körper und Stimme erleben und so ihre Kompetenzen in der Selbstbehauptung ausbauen.

Details siehe: www.vjps.ch/praevention/

Modul 3: Deeskalation

Wenn ein Konflikt ausser Kontrolle zu geraten scheint, braucht es Strategien, die schnell greifen, damit es nicht zu einer Eskalation kommt. In diesem Modul lernen die SuS Deeskalationsmethoden kennen, wenden dazu viele praktische Übungen an und lernen ihr Konfliktverhalten besser kennen.

Zu Beginn erzählt ein unverschuldetes Gewalt-Opfer sehr eindrücklich über seine Erlebnisse und Erfahrungen: Wie ein Schlag innert Sekunden das Leben eines Menschen völlig verändern kann. Details siehe: www.vjps.ch/praevention/

Nachbesprechung: Die drei Module werden durch erfahrene Sozialpädagogen des SIG (Schweizerisches Institut für Gewaltprävention) einfühlsam, gut strukturiert und fachkompetent durchgeführt. Nach jedem Modul findet ein Austausch mit der Lehrperson zum Geschehenen statt. Dadurch können Sie wertvolle Inputs für das Klassenklima gewinnen.

Oktober / November

Suchtfrei online

- > **Für Schüler/innen des 3. Zyklus und des Werkjahrs (Klassenkurs)**
- > **Thema: Welcher «Internet-User-Typ» bin ich? Bin ich suchtfähig?**
- > **Kosten: für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos**
- > **Dauer: 2 Lektionen**
- > **Durchführung: Klassenzimmer und Zusatzraum**
- > **Ausschreibung: Ende April – Anmeldeschluss Ende Juni 2019**

Die Gefahr einer OnlineSucht ist bei Teenagern deutlich grösser als bei Erwachsenen. So - nutzt fast jeder vierte Jugendliche das Internet «risikoreich». Deshalb ist es unabdingbar, dass die Jugendlichen sensibilisiert sind für die eigenen Gewohnheiten der Mediennutzung und die Einschätzung der damit verbundenen Risiken. Im Klassenkurs «Suchtfrei online» steht die Reflexion des eigenen Risikoverhaltens und die Nutzung der digitalen Medien im Vordergrund. Die Schüler/innen diskutieren gesundheitsfördernde und -hemmende Verhaltensweisen. Sie verstehen die Zusammenhänge der Suchtentstehung und wissen bei problematischer Internetnutzung, wo sie Hilfe holen können.

Sexting und Co.

- > **Für Schüler/innen des 3. Zyklus und des Werkjahrs (Klassenkurs)**
- > **Thema: Erotische Inszenierungen auf Snapchat und Co., Sexualität im Internet**
- > **Kosten: für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos (Anzahl beschränkt)**
- > **Dauer: 2 Lektionen**
- > **Durchführung: Klassenzimmer und Zusatzraum**
- > **Ausschreibung: Ende April – Anmeldeschluss: Ende Juni**

Wenn Jugendliche erste sexuelle Erfahrungen machen, kommen häufig auch die digitalen Medien ins Spiel. Im Chat flirten und Pornographie anschauen sind normale Internetaktivitäten. Inzwischen gehört auch Sexting dazu. Bei diesem jungen Phänomen fotografieren sich Jugendliche nackt oder in lasziven Posen und senden die Fotos via Handy an Liebespartner. Doch ein als Liebesbeweis geschicktes Foto kann zur Gefahr werden, wenn es beispielsweise

aus Rache an unerwünschte Adressaten verschickt wird. Mit Respekt und Humor beleuchtet dieser Klassenkurs folgende Themen: Online-Anmache, erotische Inszenierungen auf Instagram, Snapchat und Skype, Pornographie, rechtliche Aspekte, Safer Sexting.
Durchführung zischtig.ch.

zOFF@net

> Für Schüler/innen des 3. Zyklus und Werkjahrs (min. 40/max. 80 Schüler)

> Thema: Cybermobbing

> Kosten: für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos

> Spielort: Aula / Singsaal

> Dauer: 90 Minuten

> Anmeldungen ab Frühjahr 2019.

Rahel und Leoni sind beste Freundinnen. Sie besuchen zusammen dieselbe Klasse an der Oberstufe. Als Leoni ihrer Freundin den Freund ausspannt, schwört diese Rache und lanciert eine Cyber-Attacke. Im Nu verbreitet sich die Nachricht im Netz und Leoni wird zur geächteten Person. zOFF@net zeigt auf eindrückliche Weise, wie aus einer Racheaktion über das Internet eine folgenschwere Lawine aus Beschimpfungen und Verunglimpfungen entsteht. Dabei hält sich das Stück nicht beim www auf, sondern nimmt sich der belasteten Interaktionen der Protagonisten in der Realität an. Mittels der interaktiven Form des Forumtheaters werden die Schülerinnen und Schüler durch die erfahrenen Schauspielerinnen und Schauspieler auf subtile und einfühlsame Weise zum Mitdenken und Mitmachen angeleitet. Die Jugendlichen erhalten dadurch die Möglichkeit, Verhaltensweisen zu hinterfragen, nach Lösungen zu suchen und deeskalierende Handlungsweisen zu probieren. zOFF@net liefert keine Patentrezepte, sondern kreiert Lösungen, die ihren Ursprung dort haben, wo sie entstehen. Nämlich im Kopf.

Durchführung: Theater Bilitz: www.bilitz.ch

Angebote auf Anfrage

Die nachfolgenden Angebote können auf Anfrage gebucht werden. Die Klassenkurse und Elternveranstaltungen sowie das freelance-Präventionsprogramm sind für alle Schulen der Sekundarstufe I des Kantons Schaffhausen dank der kantonalen Unterstützung kostenlos. Alle anderen Angebote sind nur für die Schulen der Stadt Schaffhausen in beschränkter Anzahl kostenfrei, da diese vom Schulamt der Stadt Schaffhausen vorfinanziert sind. Für Schulen ausserhalb der Stadt Schaffhausen sind diese Angebote kostenpflichtig. Gerne organisieren wir für Sie die nächste Präventionsveranstaltung. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Die Durchführung eines Angebotes erfolgt in Absprache mit dem Anbieter.

Chili: Regeln und Abmachungen

> Für Schüler/innen des 3. Zyklus und Werkjahrs (Klassenkurs)

> Thema: Verbindlichkeiten, Konflikte lösen

> Kosten: für Schulen der Stadt Schaffhausen kostenlos

> Dauer: 6 Lektionen

> Durchführung: Klassenzimmer

Das Trainingsprogramm sensibilisiert die Schülerinnen und Schüler auf altersgerechte Weise für die Bedeutung von Regeln und Abmachungen innerhalb der Klasse und der Schule. Durch interaktive Elemente lernen die Schüler Grundformen der Konfliktlösung kennen oder beantworten in Gruppenarbeiten die Frage nach der Bedeutung von Normen und Werten. Dabei bleibt auch das schwierige Thema der Durch- und Umsetzung von Konsequenzen nicht auf der Strecke. Theorieinputs und Reflexionsübungen runden das kompakte Trainingsprogramm ab.

Die Kursleitung kontaktiert die Lehrperson im Voraus, um zu gewährleisten, dass aktuelle Klassenthemen aufgenommen und in die Lektionen integriert werden. Weitere Informationen finden Sie auf www.rotekreuz-sh.ch.

Kursanbieter: Rotes Kreuz Schaffhausen.

Berauscht (Forumtheater)

> Für Schüler/innen des 3. Zyklus und des Werkjahrs (Klassenkurs)

> Thema: Alkoholprävention

> Kosten: für Schulen der Stadt Schaffhausen kostenlos

> Dauer: 3 Lektionen

> Durchführung: Klassenzimmer

Szene Buben: Nick und Vera lernen sich an einer Homeparty kennen. Vera findet Nick süß. Damit dieser etwas lockerer wird, bietet sie ihm Wodka und Saft an. Nick verliert die Kontrolle und durchlebt eine unliebsame Achterbahn der Gefühle.

Szene Mädchen: Gil wird heute 15 Jahre alt und das möchte sie mit ihrer besten Freundin Joséphine feiern. Mit einer Flasche Whisky setzen sie sich an den See, plaudern, trinken, lachen, phantasieren. Langsam geht die Sonne unter, mit dem höheren Alkoholpegel lockern sich ihre Zungen, sie geben Einblick in ihre Ängste und Nöte. Plötzlich ist der Bogen überspannt ...

Diese beiden Szenen bieten für die Schülerinnen und Schüler die Grundlage, um sich mit der Thematik Alkohol auseinander zu setzen. Im Gespräch oder durch die Gestaltung eigener Szenen werden mit den Jugendlichen Inhalte wie Gruppendynamik oder Flirten/Anmachen bearbeitet, sowie genderspezifisches Rollenverhalten reflektiert. Durchführung: Story bord.

Klassenkurs Suchtprävention: 5 Module frei wählbar

> Für Schüler/innen des 3. Zyklus und des Werkjahrs

> Thema: Suchtentstehung, Risiko u. Gefahren von Alkohol und Drogen

> Dauer: min. 2 Lektionen (nach Absprache)

> Kosten: für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos

> Ort: Klassenzimmer / Parcours: Aula, Singsaal / Mix-Kurs: Schulküche

> Durchführung: Fachstelle für Gesundheitsförderung, Prävention und Suchtberatung

Klassenkurs

Im Klassenkurs stehen Fragen der Schülerinnen und Schüler rund um Drogen und Suchtentwicklung im Zentrum. Diese werden im Dialog mit den Teilnehmenden erläutert und diskutiert. Geeignet zur Sensibilisierung und Aufklärung. Der Kursinhalt wird mit der Lehrperson auf die Bedürfnisse der Klasse abgestimmt.

Rauschbrillen-Parcours

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren mit speziellen Brillen verschiedene Posten (Kickboard fahren, Bälle werfen, Geld sortieren etc.). Diese Brillen simulieren die gestörte Wahrnehmung und eingeschränkte Reaktionsfähigkeit bei Alkoholkonsum. Reflexionsübungen machen den Schülerinnen und Schüler ihre Erfahrungen bewusst und werden durch Fachinformationen erweitert. Dauer: 2 Lektionen. Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Die Durchführung erfolgt im Turnus mit dem Klassenkurs.

Besichtigung der Fachstelle

Die Schülerinnen und Schüler besuchen die Fachstelle der Prävention und Suchtberatung an der Webergasse in Schaffhausen. Ein erfahrener Suchttherapeut führt durch die Stelle und erläutert die Angebote und den Ablauf einer Suchtberatung. Dauer ca. 30 min.

Gesprächsrunde mit einer ehemals abhängigen Person

Eine ehemals drogenabhängige Person (in Begleitung ihrer Therapeutin) besucht die Klasse. Sie stellt sich den Fragen der Schülerinnen und Schüler. Ohne den Moralfinger zu erheben oder den Drogenkonsum zu verherrlichen, berichtet sie über ihre persönlichen Erfahrungen und Rückschlüsse. Dauer: ca. 1 Lektion.

Mix-Kurse und Funky-Bar

- > Für Schüler/innen des 3. Zyklus und Werkjahrs
- > Thema: Alkoholprävention (Kurs, Barbetrieb)
- > Dauer: Mixkurs (ca. 2 Lektionen)
- > Kosten: Kurs für Schulen der Stadt Schaffhausen kostenlos / Verleih Funky-Bar für alle Schulen kostenlos
- > Durchführung Kurs: Klassenzimmer/Schulküche

Steht eine Projektwoche, ein Schulfest oder eine Elternveranstaltung an? Und Sie wollen mit Ihren Schülerinnen und Schülern trendige alkoholfreie Drinks anbieten? Mit der Funky-Bar erhalten Sie die nötige Infrastruktur und mit den Mixkursen das erforderliche Know-how. Der Mixkurs und die Funky-Bar können separat gebucht resp. ausgeliehen werden.

Durchführung Mix-Kurs: Fachstelle Am Steuer nie.

Verleih Funky-Bar: Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention.

Freelance Präventionsprogramm (Alkohol, Tabak, Cannabis, digitale Medien)

- > Für Schüler/innen des 3. Zyklus und weiterführender Schulen
- > Themen: Alkohol, Tabak, Cannabis und digitale Medien
- > Angebot: fertig aufbereitetes Unterrichtsmaterial
- > Kosten: für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos

Das interkantonale Suchtpräventionsprogramm freelance bietet Lehrpersonen kostenlos fertig aufbereitete Unterrichtseinheiten zu den Themenpaketen *Tabak*, *Alkohol*, *Cannabis* und *digitale Medien* zum Download an. Geeignet für den gezielten und ressourcenangepassten Unterricht. Ergänzt wird das Programm durch die Präventionsbox mit ihren beliebten Kurzeinheiten, welche von den Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos auf der Fachstelle bezogen werden können. Download und Programm: www.be-freelance.net

NEU: Mit Beginn des Schuljahres 18/19 besitzt jede Schule ein Ordnerpaar zu Alkohol, Tabak und Cannabis, wie zu digitalen Medien. Ordner finden Sie auch im didaktischen Zentrum Schaffhausen. Werfen Sie einen Blick hinein, es lohnt sich!

Elternveranstaltung: Alkohol und andere Drogen im Teenageralter

- > Zielpublikum: Eltern und Erziehungsberechtigte (10 bis 80 Personen)
- > Themen: Suchtverhalten und präventives Handeln
- > Kosten: für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos
- > Durchführung: Klassenzimmer, Singsaal, Aula
- > Referat mit interaktiven Elementen

Alkoholkonsum und andere Drogen sind für Jugendliche im Teenager-Alter oft ein Thema und für Eltern eine erzieherische Herausforderung: Was tun, wenn der/die Jugendliche Alkohol konsumiert? Wie viel an Vertrauen ist nötig? Wie viel an Kontrolle? Der Workshop vermittelt Fachwissen und nimmt Anliegen und Ansichten der Teilnehmenden auf.

Durchführung: Fachstelle für Gesundheitsförderung, Prävention und Suchtberatung.

Elternveranstaltungen zu digitalen Medien

- > Zielpublikum: Eltern und Erziehungsberechtigte (10 bis 80 Personen)
- > Themen: Risiken und Gefahren im Internet
- > Kosten: für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos
- > Durchführung: Klassenzimmer, Singsaal, Aula

Das Erziehungsdepartement des Kantons Schaffhausen bietet spezielle Elternveranstaltungen zu Themen rund um digitale Medien an. So z.B. ein Referat über die Risiken, denen sich Jugendliche im Internet aussetzen könnten. Die Kurse werden von Boris Uehlinger, Internetexperte und Beauftragter Medienjugendschutz, und Marcel Isler, Oberstufenlehrer und Internet-spezialist, durchgeführt.

Referate

Planen Sie eine Projektwoche oder wünschen Sie sich ein Referat zur Suchtprävention an einem Elternabend, dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne stellen wir für Sie ein Programm zusammen. Unsere Referate sind für alle Schulen kostenlos.

Informationsmaterial

Gerne lassen wir Ihnen kostenlos unser Informationsmaterial zukommen:

- Diverse Informationsflyer zu Substanzen und Glücksspielsucht
- Informationsflyer zum Thema Digitale Medien
- Freelance Elternbroschüre *Kiffen, rauchen, trinken....*
- Broschüre *Orientierungshilfe für Eltern von 12- bis 16-Jährigen (mehrsprachig)*

Ihre Ansprechpartner:

Erich Bucher Tel. 052 633 60 21 e.bucher@vjps.ch
Sandra Walter Tel. 052 633 60 23 s.walter@vjps.ch

Schaffhausen, Januar 2019