

Gesundheitsförderung und Prävention 2020 für den 3. Zyklus und das Werkjahr

Sehr geehrte Lehrpersonen

Wir freuen uns, Ihnen eine Übersicht unseres Programms 2020 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. Unsere Angebote sind LP21-kompatibel. Detaillierte Angaben werden laufend erarbeitet und den Ausschreibungen hinzugefügt.

Neu: Das Freelance-Präventionsprogramm wird vom Erziehungsdepartement des Kantons Schaffhausen empfohlen. Die Ordner mit allen Unterrichtseinheiten können per sofort auf der Fachstelle für CHF 100.00 bezogen werden. Zudem stehen alle Unterrichtseinheiten auf der Webseite von Freelance kostenlos zur Verfügung.
www.be-freelance.net

Angebotsübersicht

Suchtprävention

- Input: Qualm. Tabakprävention
- Freelance Suchtpräventionsprogramm (Unterrichtsmaterial zu Alkohol, Tabak, Cannabis).
- Klassenkurse Suchtprävention – auch mit Gesprächsrunde einer ehemals drogenabhängigen Person oder dem attraktiven Rauschbrillenparcours
- Elternveranstaltung «Alkohol und andere Drogen im Teenageralter»
- Informationsmaterial zu Substanzen
- Broschüren: «Pubertät – was nun?» und «Rauchen, Trinken, Kiffen»

Digitale Medien - Nutzungsverhalten fördern

- Suchtfrei online (Klassenkurs)
- Sexting und Co. (Klassenkurs)
- Mein Handy – sicher und sauber!
- zOFF@net (Forumtheater, Cybermobbing)
- freelance Präventionsprogramm (Unterrichtsmaterial zu Cybermobbing, Gamen, Sexting und vieles mehr)
- Elternveranstaltung «Risiken im digitalen Netz»
- Informationsmaterial für Lehrpersonen und Eltern

Lebenskompetenzen fördern

- SIG-Klassenkurse: 3 Kurse «*Meine Klasse – mein Team*», «*ICH und mein Umfeld*» und «*Stressless*»

Proaktive Angebote

Proaktive Angebote sind fertige Veranstaltungspakete oder Kurse. Sie werden frühzeitig über den Wochenbrief und per Email ausgeschrieben und können direkt über die Webseite der Fachstelle 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.

Frühjahr 2020

«Meine Klasse – mein Team», «ICH und mein Umfeld» und «Stressless»

Drei Kurse mit SIG (Schweizerisches Institut für Gewaltprävention)

> Für die SuS des 3. Zyklus und des Werkjahrs (max. 1 Klasse)

> Thema: Gewaltprävention

> Angebot: 3 Kurse (können einzeln gebucht werden)

> Dauer: pro Kurs 3 Lektionen

> Kosten: für alle Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos

> Spielort: Alle Kurse können im Klassenzimmer oder in der Aula durchgeführt werden

> Anmeldeschluss: 24. Januar 2020 (Details und Anmeldung: www.vjps.ch/praevention/)

Kurs 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/

Kurs 2: ICH und mein Umfeld

Welchen Beitrag kann ICH in meine Klasse, Familie und meinen Freundeskreis einbringen? Wie gehe ich mit Kritik um? Wie empathisch bin ich? Wie verhalte ich mich in Stresssituationen? Kann ich non verbale Zeichen von anderen wahrnehmen? Dieser Kurs bietet vielfältige Lernmomente und Übungen für Selbstreflexionen an um die eigenen sozialen Kompetenzen besser kennen zu lernen.

Details siehe: www.vjps.ch/praevention/

Kurs 3: Stressless

Viele Jugendliche klagen über Dauerstress. Die ausgeprägte Leistungs- und Erfolgsorientierung der Jugendlichen ist eine zentrale Ursache von Stress und Überforderung. Gleichzeitig hat durch Internet und Smartphone die Geschwindigkeit der Kommunikation deutlich zugenommen. Damit verbunden ist die Angst etwas zu verpassen. Die Hausaufgaben und das Lernen werden aufgeschoben. Wann ist Networking wichtig? Wann ist Stress ungesund? Wie kann ich Stress erträglich machen? Was hilft mir persönlich in Stresssituationen? Nach diesem Kurs kennen die SuS Methoden wie ihr Leben „stressless“ wird. Sie reflektieren ihre momentane Lebenssituation und suchen

nach Ressourcen, die ihnen helfen. Details siehe: www.vjps.ch/praevention/

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

Medienkompetenzen fördern

Drei Kurse mit zischtig.ch – Die Kurse können einzeln gebucht werden

Kurs 1: Mein Handy - sicher und sauber!

- > Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahrs (Klassenkurs)
- > Thema: **Datenschutz und Umgangsregeln in Chat & Co.**
- > Kosten: **für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos**
- > Dauer: **2 Lektionen**
- > Durchführung: **Klassenzimmer und Zusatzraum**
- > Buchungen per sofort unter www.vjps.ch/praevention/
- > Anmeldeschluss: **23. Januar 2020**

Die meisten Apps bedienen sich an den Daten der Benutzer*innen. Was wurde zuvor gegoogelt? Was interessiert die Jugendlichen? Mit wem sind sie befreundet? „Mir egal“, heisst es oft, wenn man Jugendliche auf Datenschutz anspricht. Dieser Kurs zeigt anhand von praktischen Demonstrationen, weshalb das nicht egal ist. Während dem Kurs wird die Datenspur der SuS auf dem eigenen Handy deutlich reduziert. (Für Jugendliche ohne Handy haben die Fachpersonen Übungstablets dabei.) Beste Einstellungen nützen nichts, wenn man sich nicht an die Umgangsregeln im Chat, etc. hält, deshalb werden auch soziale Aspekte in diesem Kurs thematisiert. Details siehe: www.vjps.ch/praevention/

Kurs 2: Suchtfrei online

- > Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahrs (Klassenkurs)
- > Thema: **Welcher «Internet-User-Typ» bin ich? Bin ich suchtgefährdet?**
- > Kosten: **für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos**
- > Dauer: **2 Lektionen**
- > Durchführung: **Klassenzimmer und Zusatzraum**
- > Buchungen per sofort unter www.vjps.ch/praevention/
- > Anmeldeschluss: **23. Januar 2020**

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 SuS diskutieren gesundheitsfördernde und -hemmende Verhaltensweisen. Sie verstehen die Zusammenhänge der Suchtentstehung und wissen bei problematischer Internetnutzung, wo sie Hilfe holen können. Details siehe: www.vjps.ch/praevention/

Kurs 3: Sexting und Co.

- > Für SuS 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
- > Buchungen per sofort unter www.vjps.ch/praevention/
- > Anmeldeschluss: 23. Januar 2019

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. Details siehe: www.vjps.ch/praevention/

Herbst 2020

Wo ist A? (Theaterveranstaltung)

- > Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahrs
- > Thema: Suche nach der eigenen Meinung (Wer oder was prägt diese?)
- > Kosten: für Schulen der Stadt Schaffhausen kostenlos
- > Dauer: ca. 3 Lektionen
- > Spielort: Kammgarn, Schaffhausen
- > Ausschreibung und Buchungen per Mai 2020 auf www.vjps.ch/praevention/
- > Durchführung Herbst 2020

Alles beginnt mit einer Vermisstmeldung des 17-jährigen Alex und der daraus resultierenden Frage: Wo ist A? Das Umfeld des Vermissten (Vater, Schwester, spanische Freundin) reagiert mit Unverständnis, Sorge und Angst. Nachforschungen über seinen Verbleib werden angestellt. Die Frage nach dem «Wo» weicht immer stärker der Frage nach dem «Warum» seines Verschwindens. Aus den Erzählungen der drei Menschen aus Alex Leben setzt sich für das Publikum dessen Welt wie ein Puzzle zusammen. Vorurteile und Intoleranz prägen den Alltag von Alex. Das Theaterstück greift auf emotionale Weise die Fragen auf: Weshalb reissen Jugendliche von Zuhause aus? Wie reagiert das Umfeld darauf? Im Verlauf des Stücks rücken weitere Aspekte ins Zentrum: Wie findet man seine eigene Meinung? Wer oder was prägt diese? Wie entstehen Vorurteile und Intoleranz? Das Theaterstück gibt viele Inputs für die Weiterarbeit mit der Nachbearbeitungsmappe im Klassenverband. 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 des 3. Zyklus des Kantons Schaffhausen und des Werkjahres 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.

zOFF@net

- > **Für SuS des 3. Zyklus und Werkjahrs (min. 40/max. 80 SUS)**
- > **Thema: Cybermobbing**
- > **Kosten: für Schulen der Stadt Schaffhausen kostenlos**
- > **Spielort: Aula / Singsaal**
- > **Dauer: 90 Minuten**

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

Input: Qualm (Interaktives Theaterstück mit Wissensparcours)

- > **Für SuS der 1. und 2. Stufe des 3. Zyklus (min. 40 / max. 80 SUS)**
- > **Thema: Tabakprävention**
- > **Kosten: für Schulen der Stadt Schaffhausen kostenlos**
- > **Dauer: 90 Minuten**
- > **Veranstaltungsorte: Aula**

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 SuS 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

Knatsch & Zoff – eine Veranstaltung zur Elternweiterbildung

- > Für Eltern von Kindern ab 10 Jahren (geeignet als Elternveranstaltung ab 20 Besucher*innen)
- > Thema: Konflikte im Familienalltag, Methoden zur Eskalationsminderung
- > Kosten: Für Schulen der Stadt Schaffhausen kostenlos
- > Dauer: ca. 120 Minuten
- > Durchführung: Aula (Raum für Bühne und Konzertbestuhlung)

In welcher Familie gibt es nicht die Situationen, bei denen elterliche Erwartungen nicht mit dem Verhalten ihrer Kinder übereinstimmen. KNATSCH & ZOFF ist vorprogrammiert. Familie Bauer zeigt an diesem Abend, was sich bei ihnen abspielte, als es zu einer heftigen Eskalation zwischen den Eltern und ihrer Tochter kam. Doch muss es immer so sein? Gibt es Methoden, welche solche Situationen verhindern? Gemeinsam mit den Zuschauern suchen die Eltern nach Lösungen. In einem Live-Coaching erhalten die Eltern professionelle Hilfe von Fritz Kubli, Psychologe, Jugendberatung Schaffhausen, der die Situation mit ihnen analysiert und mögliche Ansätze aufzeigt. Ausführungen der Methode des gewaltfreien Widerstandes in der Erziehung nach Haim Omer runden diese lebensnahe Elternveranstaltung ab.

Klassenkurs Suchtprävention: 5 Module frei wählbar

- > Für SuS 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 «Alkohol-Tabak und andere Drogen»

Im Klassenkurs stehen Fragen der SuS 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 SuS 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 SuS 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 SuS. Ohne den Moralfinger zu erheben oder den Drogenkonsum zu verherrlichen, berichtet sie über ihre persönlichen Erfahrungen und Rückschlüsse. Dauer: ca. 1 Lektion.

Mix Kurs (alkoholfreie Getränke)

Die SuS lernen unter fachkundiger Anleitung trendige alkoholfreie Shakes und Drinks zu mixen und ansprechend zu dekorieren. Der Kurs eignet sich auch innerhalb einer Projektwoche oder zur Vorbereitung eines Barbetriebes an einem Elternabend oder Schulfest. Durchführung: Fachstelle am Steuer nie.

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

- > Für SuS des 3. Zyklus und weiterführender Schulen
- > Themen: **Alkohol, Tabak, Cannabis und digitale Medien**
- > Angebot: **fertig aufbereitetes Unterrichtsmaterial (als Download und Ordner)**
- > Kosten: **für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos**
- > Programmleitung: **Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention**

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. Download und Programm: www.be-freelance.net

Neu: Das Freelance-Präventionsprogramm ist neu auf der Liste der empfohlenen Lehrmittel des Kantons Schaffhausen aufgeführt. Freelance-Ordner können per sofort auf der Fachstelle für CHF 100.00 bezogen werden.

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: «Risiken im digitalen Netz – Kinder und Jugendliche im Internet»

- > Für Elternverbände, Schulen und schulnahen Kreise
- > Thema: **Nachahmungsgefahr, Veröffentlichung persönlicher Daten, Belästigung, Cyberbullying/Mobbing, pornografische Inhalte, Suchtpotenzial**
- > Dauer: **120 Minuten**
- > Kosten: **Für Veranstalter des Kantons Schaffhausen kostenlos**
- > **Multimedialer Vortrag**
- > Kontakt: **Dominik Cianci, Jugend- u. Medienschutzbeauftragter, Erziehungsdepartement des Kanton Schaffhausen**
E-Mail: dominik.cianci@ktsh.ch

Der multimedial gehaltene Vortrag deckt alle aktuellen Themen ab und zeigt die Herausforderungen auf, denen sich Schule und Elternhaus stellen müssen. Im Zentrum stehen dabei nicht die technischen Aspekte, sondern der Umgang mit den digitalen Medien.

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: „Rauchen, Trinken, Kiffen“
- Broschüre: „Pubertät – was nun?“ Eine Orientierungshilfe für Eltern von 12- bis 16-Jährigen

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 2020