

Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention 2023

für den 3. Zyklus und das Werkjahr (Kalenderjahr)



Sehr geehrte Lehrpersonen,

wir freuen uns, Ihnen eine Übersicht unserer Angebote 2023 zukommen zu lassen. Auch in diesem Jahr können wir Ihnen wieder kostenfreie Angebote anbieten. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.vjps.ch/praevention und jeweils im Wochenbrief.

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

Übersicht 2023

Angebot	Themen/ Kompetenzen
Rauschbrillenkoffer	Wirkung und Risiken von Alkohol und Drogen
Verhütungsmittelkoffer	Verhütungsmittel, Infomaterial, Modelle der Geschlechtsorgane
Freelance Präventionsprogramm	Unterrichtsmaterial zu Alkohol, Tabak, Cannabis, Cybermobbing, Gamen, Sexting und vieles mehr
Medienkompetenzen stärken, Gefahren und Risiken erkennen:	<ol style="list-style-type: none">1. smart@phone2. Suchtfrei online3. Gewaltfrei online
Wo ist A?	Theater zu den Themen Vorurteile, Intoleranz
Gefangene helfen Jugendlichen	Kriminalprävention, Gewaltprävention, Sucht
Meine Klasse – mein Team	Stärkung von Lebenskompetenzen, Kommunikation und Teamgeist
Stressless	Stärkung von Lebenskompetenzen, Stresssymptome, Entspannung
Klassenkurse Suchtprävention	Gefahren und Risiken, Suchtentwicklung, Fragen der SuS stehen im Zentrum
SOS- Jugendliche zwischen Stimmungstief und Depression	Forumtheater zum Thema Depression
zOFF@net	Forumtheater zum Thema Cybermobbing
Elternveranstaltung Knatsch & Zoff	Konflikte im Familienalltag
Elternveranstaltung «Risiken im digitalen Netz»	Veröffentlichung persönlicher Daten, Belästigung, Cybermobbing, ...

Unterrichtsmaterial

Rauschbrillenkoffer (Ausleihe)

Für SuS der 6.Klasse

Thema:	Wirkung und Risiken von Drogen
Dauer:	1- 3 Lektionen
Ausleihe:	für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos (Depot 100 CHF)
Ort:	Turnhalle, Aula, Draussen
Durchführung:	Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende
Ansprechperson:	Ivana Markov, i.markov@vjps.ch

Wie verändern Alkohol und andere Drogen unsere Wahrnehmung und Handlungsfähigkeit? Und welche Gefahren entstehen dabei? Auf eindrucksvolle Weise kann der Rausch von Alkohol und weiteren Drogen mit Brillen verdeutlicht werden. Anhand eines Rauschbrillenparcours setzen sich die SuS mit dem Thema Rausch und Suchtmittel auseinander. Ein daraus resultierender offener Dialog und Diskussionen sollen dazu beitragen eine kritische sowie reflektierte Haltung zum Thema einzunehmen. Für die Moderation steht ein einfacher Leitfaden mit Anleitungen zu den Übungen sowie den wichtigsten Hintergrundinformationen zur Verfügung. Der Parcours ist mit wenig Aufwand verbunden und beinhaltet Übungen, welche die realen Lebenssituationen der Jugendlichen berücksichtigt.

Die maximale Ausleihdauer beträgt 2 Wochen. Der Koffer muss beim VJPS an der Webergasse abgeholt werden.

Verhütungsmittelkoffer (Ausleihe)

Für SuS der 6.Klasse

Thema:	Verhütungsmittel, Informationsmaterial, Modelle der Geschlechtsorgane
Dauer:	mind. 2 Lektionen
Ausleihe:	für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos (Depot 100 CHF)
Ort:	Klassenzimmer
Durchführung:	Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende
Ansprechperson:	Sereina Caduff, s.caduff@vjps.ch

Der Verhütungsmittelkoffer ist eine ideale Ergänzung für den Sexualunterricht. Er enthält sämtliche Verhütungsmittel sowie 3D-Modelle der männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane. Weiter enthält der Koffer ein sexualpädagogisches Spiel für die Klasse. Einen Klassensatz Kondome und Aufklärungsbroschüren können genutzt und den SuS abgegeben werden.

Die maximale Ausleihdauer beträgt 2 Wochen. Der Koffer muss beim VJPS an der Webergasse abgeholt werden.

Freelance Präventionsprogramm (Unterrichtsmaterial als Download)

Für SuS des 3. Zyklus und weiterführender Schulen

Themen:	Alkohol, Tabak, Cannabis und digitale Medien
Programmleitung:	Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention
Ansprechperson:	Ivana Markov, i.markov@vjps.ch

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

Hinweis: Das Freelance-Präventionsprogramm ist auf der Liste der empfohlenen Lehrmittel des Kantons Schaffhausen aufgeführt. Lehrmaterial gratis zu finden unter: <https://be-freelance.net/de/>

Proaktive Angebote

Proaktive Angebote sind fertige Veranstaltungspakete oder Kurse. Sie werden frühzeitig über den Wochenbrief und per E-Mail ausgeschrieben und können direkt über die Webseite der Fachstelle gebucht werden. Dabei handelt es sich um Angebote, die vom Kanton Schaffhausen und dem Schulamt der Stadt Schaffhausen vorfinanziert und somit für die Schulen **kostenlos** sind. Es gibt einzelne Angebote, welche nur für die Stadtschulen finanziert werden.

Frühjahr 2023

smart@phone (Klassenkurs)

Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahrs

Themen:	Datenschutz und Umgangsregeln in Chat & Co., gesunde und friedliche Mediennutzung
Dauer:	2 Lektionen
Ort:	Klassenzimmer und Zusatzraum
Datum:	2.5.-26.5.23
Buchungen:	ab 12.01.23 unter www.vjps.ch/praevention/
Ansprechperson:	Boris Simic, b.simic@vjps.ch

Die Jugendlichen werden von Experten herausgefordert, ihren alltäglichen Umgang mit WhatsApp, TikTok, Snapchat & Co. zu reflektieren. Was heisst die faire und gelingende Mediennutzung im Alltag? Datenschutz? Wie gehen wir mit Hassbotschaften im Netz um? Mit welchen Tricks schaffe ich die Digital-Life Balance? Warum ist Anstand am Handy so wichtig? Wenn ich doch Dickpics erhalte? Bei welchen Pornos kann ich bestraft werden?

Der Klassenkurs ist so ausgelegt, dass auch auf aktuelle Themen eingegangen werden kann. Er bietet eine gute Ergänzung zum Unterricht Medien und Informatik.

Durchführung: zischtig.ch

Suchtfrei Online (Klassenkurs)

Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahrs

Themen:	Welcher „Internet-User-Typ“ bin ich? Bin ich suchtgefährdet?
Dauer:	2 Lektionen
Ort:	Klassenzimmer und Zusatzraum
Datum:	2.5.-26.5.23
Buchungen:	ab 12.01.23 unter www.vjps.ch/praevention/
Ansprechperson:	Boris Simic, b.simic@vjps.ch

Die Gefahr einer Online-Sucht 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.

Durchführung: zischtig.ch

Gewaltfrei online (Klassenkurs)

Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahrs

Themen:	Warum neigen wir zu „Abemache“ und Mobbing? Wie gehen wir damit um?
Dauer:	2 Lektionen
Ort:	Klassenzimmer und Zusatzraum
Datum:	2.5.-26.5.23
Buchungen:	ab 12.01.22 unter www.vjps.ch/praevention/
Ansprechperson:	Boris Simic, b.simic@vjps.ch

Ein konfliktfreies Miteinander im Netz scheint nicht möglich. Es ist unaufgeregte, alltägliche Knochenarbeit für ein friedliches Miteinander mit möglichst wenig Mobbing- oder Bullying-Vorfällen notwendig. Im Klassenworkshop befassen sich die Jugendlichen mit den schwierigen Prämissen der Kommunikation über WhatsApp, Snapchat, TikTok & Co. Neben Wissensvermittlung geht es um Fragen der Empathie im Netz. Im Vordergrund steht die Sensibilisierung für Störungsursachen sowie die Beeinflussung von Konfliktverläufen. Damit verbunden auch um Möglichkeiten der Selbstkontrolle sowie Hinweise, wo Hilfe geholt werden kann. Dieser Workshop ergänzt die Inhalte aus dem Unterricht Medien und Informatik.

Durchführung zischtig.ch

Wo ist A? (Theaterveranstaltung)

Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahrs

Thema:	Vorurteile, Intoleranz, Suche nach der eigenen Meinung
Dauer:	3 Lektionen
Ort:	Theater Bachtornhalle Schaffhausen
Datum:	11.05.23 Zwei Vorstellungen Vor- und Nachmittag
Buchungen:	ab 26.02.23 unter www.vjps.ch/praevention/
Ansprechperson:	Deborah Weiss, d.weiss@vjps.ch

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.

Durchführung: www.bilitz.ch

Gefangene helfen Jugendlichen (Klassenkurs)

Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahrs

Thema:	Kriminalprävention, Gewaltprävention, Sucht
Dauer:	4 Lektionen
Ort:	Klassenzimmer mit Beamer
Datum:	23.05.-29.6.23
Buchungen:	ab 26.01.23 unter www.vjps.ch/praevention/
Ansprechperson:	Deborah Weiss, d.weiss@vjps.ch

Den Jugendlichen wird gezeigt, dass deviantes und delinquentes Verhalten schwere Konsequenzen haben kann, nicht nur für sie selbst, sondern auch für die Opfer. Die SuS werden über Klischees und Stereotypen aufgeklärt und bekommen den Raum, Fragen zu stellen. Ziel ist es, ein kritisches Bewusstsein für das eigene Verhalten zu schaffen und die Jugendlichen so vor einem Abrutschen in die Sucht oder Kriminalität zu bewahren.

In der Arbeit mit Schulklassen werden sowohl bereits auffällige Jugendliche wie auch unauffällige Jugendliche angesprochen. Damit erhöht sich der Kreis derer, die als Multiplikatoren im eigenen Freundeskreis auftreten können um ein Vielfaches, wodurch bei einigen rechtzeitig ein Umdenkprozess eingeleitet wird.

Durchführung: Gefangene Helfen Jugendlichen, www.gefangenehelfenjugendlichen.ch

Herbst 2023

Meine Klasse – mein Team! (Klassenkurs)

Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahres

Themen:	Stärkung von Lebenskompetenzen, Kommunikation und Teamgeist
Dauer:	3 Lektionen
Ort:	Klassenzimmer oder Aula
Datum:	17.08.-29.09.23
Buchungen:	ab 04.05.23 unter www.vjps.ch/praevention/
Ansprechperson:	Deborah Weiss, d.weiss@vjps.ch

Jugendliche haben immer wieder „Knatsch“ untereinander. Was kann ich machen, wenn ich beleidigt werde? Welcher Einfluss hat die Art und Weise, wie ich mit anderen spreche? Dieser Kurs bietet vielfältige Lernmomente und Übungen für Selbstreflexionen an, um die eigenen sozialen Kompetenzen besser kennen zu lernen und Strategien der gewaltfreien Kommunikation auszuprobieren. Mit praxisbezogenen Übungen und Methoden führt die Kursleiterin die Klasse durch die drei Lektionen und gibt erste wertvolle Inputs zur Stärkung des Teamgeistes. Nach dem Kurs bekommen Sie von der Kursleiterin Anregungen, wie Sie das Thema weiter in der Klasse vertiefen können. Zwei Wochen im Vorfeld des Kurses geben Sie der Kursleiterin schriftlich kurz Auskunft über die aktuelle Situation der Klasse. Die Fragen zur Situationsanalyse erhalten Sie per Mail.
Durchführung: Margot Gammeter & Team

Stressless (Klassenkurs)

Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahres

Themen:	Stärkung von Lebenskompetenzen, Stresssymptome, Entspannung
Dauer:	3 Lektionen
Ort:	Klassenzimmer oder Aula
Datum:	17.08.-29.09.23
Buchungen:	ab 04.05.23 unter www.vjps.ch/praevention/
Ansprechperson:	Deborah Weiss, d.weiss@vjps.ch

Umgang mit Stress wird von der WHO als eine der wichtigsten Lebenskompetenzen der heutigen Zeit angesehen. Stressige Lebensphasen gehören zum Leben dazu. Jugendliche müssen lernen Stresssymptome zu erkennen und individuelle Handlungskompetenzen für sich selbst zu finden. Der Kurs hilft momentane Stressmomente und Stresssymptome in ihrem Leben zu benennen und sich auf die Suche nach den eigenen Ressourcen zu machen. Abwechslungsreiche Übungen laden zur Reflexion ein. Diese praxisbezogenen Übungen geben erste Inputs zu diesem Thema. Nach dem Kurs bekommen Sie von der Kursleiterin Anregungen, wie Sie das Thema weiter in der Klasse vertiefen können. Zwei Wochen im Vorfeld des Kurses geben Sie der Kursleiterin schriftlich kurz Auskunft über die aktuelle Situation der Klasse. Die Fragen zur Situationsanalyse erhalten Sie per Mail.
Durchführung: Margot Gammeter & Team

Angebote auf Anfrage

Angebote können jederzeit angefragt werden. Sofern das Budget nicht ausgeschöpft ist, sind die Kurse und Veranstaltungen kostenlos buchbar.

Basismodul Suchtprävention (Klassenkurs)

Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahres

Thema: Suchtentstehung, Wirkung und Risiken von Drogen

Dauer: mind. 2 Lektionen

Ort: Klassenzimmer

Ansprechperson: Ivana Markov, i.markov@vjps.ch

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.

Durchführung: Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention, VJPS

Zusatzmodul 1 Suchtprävention (Klassenkurs) - Zubuchbar zu Basismodul

Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahrs

Thema: Gesprächsrunde mit einer ehemals suchtkranken Person

Dauer: 1 Lektion

Ort: Klassenzimmer

Ansprechperson: Ivana Markov, i.markov@vjps.ch

Eine ehemals suchtkranke Person 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.

Durchführung: Suchtberatung, VJPS

Zusatzmodul 2 Suchtprävention (Klassenkurs) - Zubuchbar zu Basismodul

Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahr

Thema: Mix Kurs (Alkoholfreie Getränke)

Ansprechperson: Ivana Markov i.markov@vjps.ch

Die SuS lernen unter fachkundiger Anleitung trendige alkoholfrei 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»

S.O.S. – Jugendliche zwischen Stimmungstief und Depression (Forumtheater)

Für SuS der 2. und 3. Oberstufe und des Werkjahrs

Themen: Depression bei Jugendlichen, Reaktion von Lehrpersonen, Eltern und MitschülerInnen

Dauer: ca. 100 Min.

Ort: Aula

Ansprechperson: Deborah Weiss, d.weiss@vjps.ch

Der Antrieb ist weg, die 12-jährige Lorena im Sinkflug. Ist es ein Stimmungstief? Eine Lustlosigkeit? Oder ist es mehr? Wer schaut hin, wer weicht aus? Wer kann überhaupt helfen, wie geht der erste Schritt? „S.O.S“ lädt ein zum Hinschauen und Reagieren. - Auch bei sich selbst. Wie geht es mir? Wie unterscheidet sich schlechte Laune von einer Depression? Dem Theater Bilitz gelingt es, ein zeitgemässes, oft tabuisiertes Thema differenziert und lebensnah aufzubereiten. Die interaktive Form des Forum-Theaters gibt hierbei keine Rezepte, sondern ermöglicht zu reflektieren und Lösungsansätze auszuprobieren.

Eine fachlich gut aufbereitete Nachbereitungsmappe ermöglicht den Stoff im Klassenverband nachhaltig zu vertiefen.

Durchführung: www.bilitz.ch

zOFF@net (Forumtheater)

Für SuS des 3. Zyklus und des Werkjahrs

Thema: Cybermobbing
Dauer: 90 Min.
Ort: Aula
Ansprechperson: Deborah Weiss, d.weiss@vjps.ch

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: www.bilitz.ch

»Knatsch & Zoff – eine Veranstaltung zur Elternweiterbildung

Für Eltern von Kindern ab 10 Jahren (geeignet als Elternveranstaltung ab 20 BesucherInnen)

Thema: Konflikte im Familienalltag, Methoden zur Eskalationsminderung
Dauer: 120 Min.
Ort: Aula (Raum für Bühne und Konzertbestuhlung)
Ansprechperson: Deborah Weiss, d.weiss@vjps.ch

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.

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
Ansprechperson: Dominik Cianci, dominik.cianci@ktsh.ch
Jugend- u. Medienschutzbeauftragter, Erziehungsdepartement des Kanton Schaffhausen

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.

Individuelle Angebote

War kein passendes Angebot für Ihre Schule dabei? Gerne können wir individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen und ein passendes Angebot für Ihre Schule erstellen z.B. Weiterbildung Fachpersonen, Projektwoche, Elternveranstaltungen.

Informationsmaterial

Gerne lassen wir Ihnen kostenlos unser Informationsmaterial zukommen:

- Diverse Informationsflyer zu Substanzen und Glücksspielsucht
- Informationsflyer zum Thema Digitale Medien
- Aufklärungsbroschüre «Hey you»
- Diverse Informationsbroschüren zu Themen wie selbstbestimmte Sexualität, LGBTIQ, Verhütung, etc.
- Elternbroschüre: „Rauchen, Trinken, und Kiffen bei Jugendlichen“
- Broschüre: „Pubertät – was nun?“ Eine Orientierungshilfe für Eltern (Deutsch, Tamil, Albanisch)

Ihre Ansprechpersonen:

Deborah Weiss Tel. 052 633 60 23	d.weiss@vjps.ch
Ivana Markov Tel. 052 633 60 21	i.markov@vjps.ch
Boris Simic Tel. 052 633 60 24	b.simic@vjps.ch
Sereina Caduff Tel. 052 633 60 18	s.caduff@vjps.ch

Schaffhausen, Januar 2023