

Gesundheitsförderung & Prävention

Schulprogramm 2026

Zyklus 1-3



Gemeinsam Prävention gestalten

Sehr geehrte Schulakteurinnen und Schulakteure

Prävention im Wandel

Die Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention des VJPS befindet sich zurzeit in einem Veränderungsprozess. Wir arbeiten intensiv daran, unsere Angebote weiterzuentwickeln und möchten Sie auf diesen Weg mitnehmen, Prävention gemeinsam wirkungsvoll zu gestalten.

Prävention in Schulen

Die Schule ist weit mehr als ein Ort des Lernens – sie prägt die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen massgeblich. Hier wachsen sie heran, entfalten ihre Persönlichkeit und bereiten sich auf das Erwachsenenleben vor. Umso wichtiger ist es, ein gesundes Umfeld zu schaffen, das sie dabei unterstützt, verantwortungsbewusst und selbstbestimmt aufzuwachsen. Dazu zählen wir die Förderung von Lebenskompetenzen, das Erlernen eines bewussten Umgangs mit Digitalen Medien, sowie das Erlernen von Konsumkompetenz bzw. das Vorbeugen von ungesunden Umgang mit Suchtmitteln. Indem Schulen diese Themen aktiv aufgreifen und in Ihren Schulalltag einbetten, helfen sie Kindern und jungen Menschen, Risiken frühzeitig zu erkennen und tragen zur Prävention bei.

Beratung und Begleitung

Wir beraten Sie zu individuellen und strukturellen Anliegen und unterstützen Sie bei der Findung von passenden Angeboten und Projekten. Wir begleiten Sie von der Standortbestimmung bis zur Evaluation.

Dankeschön

Wir bedanken uns herzlich bei allen Schulen für die Zusammenarbeit in den letzten Jahren und Ihr Interesse und Engagement in der Prävention.

Wir freuen uns, Ihnen für das kommende Jahr 2026 eine Übersicht unserer Angebote zukommen zu lassen. Wie gewohnt sind unsere Angebote kostenfrei, bedürfnisorientiert und Lehrplan 21-kompatibel.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer neuen Webseite vjps.ch. Gerne sind wir fürs Sie da, unsere Kontaktangaben finden Sie unten.

Freundliche Grüsse

Ihr VJPS-Präventionsteam

Unsere Angebote

Individuelle Beratung & Begleitung

Für Schulleitungen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter:Innen und weitere Schulakteure

Wir beraten und unterstützen Sie individuell bei der Entwicklung und Umsetzung passender Angebote und Projekte für den Schulalltag, die Projektwoche oder das Schulprogramm. Gemeinsam begleiten wir Sie von der ersten Ideenfindung über die Planung bis hin zur Evaluation.

Unser Schwerpunkt liegt in der Sensibilisierung und Weiterbildung von MultiplikatorInnen und Multiplikatoren. Dazu zählen wir Schulleitungen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter:innen, sowie weitere Schulakteure. Der Einbezug der Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen ist für die Präventionsarbeit ebenfalls essenziell.

Substanzsuchtprävention

«Drogen, Sucht & Co.»

Klassenkurs inkl. Vor- und Nachbereitung und Elternabend

Für SuS des 2.+3. Zyklus und des Werkjahres

Thema:	Suchtentstehung, Wirkung und Risiken von Drogen
Dauer:	Klassenkurs mind. 2 Lektionen, Vor- sowie Nachbereitung individuell
Ort:	Klassenzimmer
Ansprechperson:	Ivana Markov, i.markov@vjps.ch

Was bietet das Modul?

- Interaktiver Klassenkurs mit einer Fachperson
- Individuell abgestimmte Inhalte basierend auf den aktuellen Themen der Klasse
- Vor- und Nachbereitungsmaterial für die Lehrperson
- Begleitender Elternabend

So läuft das Angebot ab

1. Kurzberatung mit der Lehrperson

In einem kurzen Gespräch klären wir gemeinsam:

- Welche Themen beschäftigen die Klasse?
- Welche Schwerpunkte möchte die Lehrperson setzen?
- Welche Fragen sollen im Klassenkurs behandelt werden?

Auf Basis dieser Informationen passen wir das Modul an die Bedürfnisse der Klasse an.

2. Vorbereitung in der Klasse

Die Lehrperson erhält Vorbereitungsmaterial, das vor dem Klassenkurs mit den SuS bearbeitet wird. So entsteht ein gemeinsamer Startpunkt für die anschliessende vertiefte Auseinandersetzung.

3. Klassenkurs

Unsere Fachperson führt den Kurs direkt in der Klasse durch. Im Zentrum stehen:

- Fragen der Jugendlichen
- Austausch und Diskussion
- Fachliche Inputs zu Drogen, Konsum und Suchtentwicklung

Der Kurs sensibilisiert, klärt auf und stärkt die Reflexionsfähigkeit der Jugendlichen.

4. Nachbereitung

Nach dem Klassenkurs bearbeiten die SuS gemeinsam mit der Lehrperson das bereitgestellte Nachbereitungsmaterial, um die Inhalte zu vertiefen und nachhaltig zu verankern.

5. Elternabend

Zum Angebot gehört ein begleitender Elternabend, der Informationen vermittelt, Fragen klärt und Eltern als wichtige Bezugspersonen stärkt.

Früherkennung und Frühintervention (F+F)

Beratung und Begleitung im Bereich Früherkennung und Frühintervention

Für die Schulen aller Zyklen

Thema: Früherkennung und Frühintervention

Ansprechperson: Ivana Markov, i.markov@vjps.ch, 052 633 60 21

Kinder und Jugendliche stehen in einer Phase voller Veränderungen und Herausforderungen. Manchmal versuchen sie, Belastungen oder Unsicherheiten mit Alkohol, Cannabis, Nikotin, Medikamenten oder anderem riskanten Verhalten zu bewältigen. Erste Anzeichen zeigen sich oft schleichend; etwa durch Rückzug, Stimmungsschwankungen, Konflikte oder Leistungsabfall.

Je früher Warnsignale erkannt werden, desto besser kann eine mögliche Suchtentwicklung verhindert und passende Unterstützung angeboten werden.

Wir beraten und begleiten Lehrpersonen und Schulen bei Fragen rund um Früherkennung, Prävention und Intervention. Gemeinsam stärken wir Handlungssicherheit und entwickeln geeignete Massnahmen für den Schulalltag.

Melden Sie sich gerne bei uns – wir unterstützen Sie unkompliziert und vertraulich.

Unterrichtsmaterial

befreelance Präventionsprogramm (Download)

Für SuS des 3. Zyklus und weiterführender Schulen

Themen: Alkohol, Tabak, Cannabis und digitale Medien

Programmleitung: Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention

Das interkantonale Suchtpräventionsprogramm befreelance bietet Lehrpersonen kostenlos fertig aufbereitete Unterrichtseinheiten zu den Themenpaketen Tabak, Alkohol, Cannabis und digitale Medien zum Download an. Geeignet für einen gezielten und ressourcenangepassten Unterricht. Download und Programm: www.be-freelance.net

Hinweis: Das befreelance-Präventionsprogramm ist auf der Liste der empfohlenen Lehrmittel des Kantons Schaffhausen aufgeführt. Lehrmaterial gratis zu finden unter:

<https://be-freelance.net/de/>

NEU: befreelance Jugendagenda 26/27

Für SuS des 3. Zyklus und weiterführender Schulen

Themen: Alkohol, Tabak, Cannabis und digitale Medien

Schulen ab der Sekundarstufe I (Zyklus 3) aus dem Kanton Schaffhausen können im Zeitfenster vom 12. Januar bis zum 8. März 2026 Jugendagenden für das Schuljahr 2026/2027 für einen Selbstkostenpreis von CHF 7.– pro Agenda inkl. Versand online bestellen.

Wenn möglich, bitte pro Schulhaus eine Sammelbestellung aufgeben.

Bestellungen können nur von Lehrpersonen, Schulleitungen oder Schulsozialarbeitenden aufgegeben werden. Bestellungen von Schüler:innen können nicht berücksichtigt werden.

Bestellungen nach Ablauf der Bestellfrist am 8. März können ebenfalls nicht entgegengenommen werden.

Bestellbar unter: <https://befreelance.net/de/bestellformular-sh>

feel-ok.ch

Für SuS aller Zyklen

Themen: Alkohol, Tabak, Cannabis, digitale Medien und viele Weitere (26 verschiedene Gesundheitsthemen)

Mit feel-ok.ch steht Lehrpersonen eine umfangreiche Online-Plattform zur Verfügung, die fertige Unterrichtseinheiten und kreative Ideen für soziale Aktivitäten zu 26 relevanten Gesundheitsthemen bietet; von Sucht und psychischer Gesundheit über Ernährung und Medienkompetenz bis hin zu Entwicklungsaufgaben und nachhaltigem Wohlbefinden.

Die bereitgestellten Materialien sind didaktisch aufbereitet, praxisnah einsetzbar und eignen sich für Gruppen- und Einzelarbeit im Unterricht. Sie fördern Gesundheitswissen, Lebenskompetenzen und Reflexion bei Kindern und Jugendlichen.

www.feel-ok.ch

RauschbrillenKoffer (Ausleihe)

Für SuS der 6.Klasse

Thema:	Wirkung und Risiken von Drogen
Dauer:	1- 3 Lektionen
Ausleihe:	kostenlos (Depot 100 CHF)
Durchführung:	Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende
Buchung:	https://www.vjps.ch/rauschbrillenKoffer/

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.

Präventionsspiel Fortis (Ausleihe)

Für SuS ab der 1. Klasse

Themen:	Suchtmittel/- verhalten und Stärkung von Lebenskompetenzen
Dauer:	60 bis 90 Minuten
Ausleihe:	kostenlos (Depot 100 CHF)
Durchführung:	Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende
Buchung:	https://www.vjps.ch/praeventionsspiel-fortis/

Fortis ist ein interaktives und kooperatives Präventionsspiel von Sucht Schweiz. Es thematisiert auf spielerische Weise Suchtmittel und Suchtverhalten und stärkt gleichzeitig die Sozial- und Lebenskompetenzen. Das Spiel ist für drei Altersgruppen gemacht: 6 bis 10 Jahre, 10 bis 14 Jahre und 14 bis 17 Jahre. Das Spiel ist für jede Altersgruppe anders formuliert, so dass die Fragen zu Suchtmitteln und Suchtverhalten altersgerecht behandelt werden können. Das Spiel wird von einer spielleitenden Person moderiert und es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Es ist ratsam, sich im Vorfeld gut vorzubereiten. Weitere Info finden sie unter: <https://fortis.suchtschweiz.ch/>

Die maximale Ausleihdauer beträgt zwei Wochen. Das Spiel muss im VJPS an der Webergasse abgeholt werden.

Teamspiel: Fröbelturm (Ausleihe)

Für SuS ab der 3. Klasse

Themen:	Teamspiel zur Stärkung der Kommunikation, der Zusammenarbeit und des Klassenzusammenhalts
Dauer:	20-40 Minuten
Ausleihe:	für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos (Depot 100 CHF)
Ort:	Turnhalle, Klassenzimmer, Draussen
Durchführung:	Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende
Buchung:	https://www.vjps.ch/teamspiel-froebelturm/

Das Ziel des Spiels ist es, als Team einen Turm aus Holzklötzen zu bauen, ohne dass der Turm umkippt. Dabei muss jeder Spieler mithelfen, den Turm stabil zu bauen. Der Erfolg hängt davon ab, wie gut alle zusammenarbeiten. Da die Holzklötze präzise platziert werden müssen, ist es eine Herausforderung für die Hand-Augen-Koordination. Das Team muss überlegen, wie sie den Turm stabil aufbauen können, um das Risiko des Umkippens zu minimieren.

Der Fröbelturm fördert Teamarbeit, Geschicklichkeit und die Kommunikation untereinander. Die maximale Ausleihdauer beträgt 2 Wochen. Das Spiel muss im VJPS an der Webergasse abgeholt werden.

Teamspiel: EasySpider (Ausleihe)

Für SuS ab der 4. Klasse

Themen:	Teamspiel zur Stärkung der Zusammenarbeit
Dauer:	ca. 45 Minuten
Ausleihe:	für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos (Depot 100 CHF)
Ort:	Turnhalle oder Wald
Durchführung:	Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende
Buchung:	https://www.vjps.ch/teamspiel-easy spider/

Die Klasse muss ein „Spinnennetz“ überwinden – ein senkrechtes, aus Seilen geknüpftes netzartiges Geflecht. In diesem Netz gibt es viele Löcher. Weitere Hilfsmittel stehen nicht zur Verfügung und sind nicht erlaubt. Aufgabe des Teams ist es, als gesamte Gruppe durch die Löcher des Netzes zu kommen.

Dabei darf jedes Loch nur ein einziges Mal verwendet werden. Jede Berührung mit dem Netz ist verboten und wird mit vorher vereinbarten Sanktionen geahndet. Wie schafft es die Gruppe, ihre Ressourcen so zu organisieren, dass die Aufgabe lösbar wird?

Das Spinnennetz lässt sich in der Turnhalle beispielsweise zwischen zwei Reck- oder Volleyballstangen aufbauen oder zwischen zwei Bäumen im Wald. Die Grösse der einzelnen Löcher ist variabel. Das Netz ist in der Höhe von 180 bis 250 cm regulierbar, in der Breite von 250 bis 480 cm. Für die Sicherheit der Kinder ist es sinnvoll, den Boden mit Matten abzudecken. Es ist empfehlenswert, sich im Vorfeld gründlich vorzubereiten und mit der Klasse zu besprechen, wie das sichere Heben von Kindern gewährleistet werden kann.

Weitere Info finden sie unter: <https://www.youtube.com/watch?v=3N7Nzzh1fHc>

Die maximale Ausleihdauer beträgt 2 Wochen. Das Spiel muss im VJPS an der Webergasse abgeholt werden.

Teamspiel: Slackline Team (Ausleihe)

Für SuS ab der 1. Klasse

Themen:	Teamspiel zur Stärkung der Zusammenarbeit
Dauer:	ca. 45 Minuten
Ausleihe:	für Schulen des Kantons Schaffhausen kostenlos (Depot 100 CHF)
Ort:	Turnhalle
Durchführung:	Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende
Buchung:	https://www.vjps.ch/teamspiel-slackline/

Hier ist Teamwork gefragt! Slackline „Team“ ist eine Balancierleine und wird an einer Seite über den Gurt an der Mittelwange einer Sprossenwand befestigt. Ein Kind spannt das Band mit Hilfe eines Holzstabes. Die Kinder an den seitlichen Schlaufen sorgen für die notwendige Spannung und Stabilität. Dies ermöglicht es einem Kind auf der Leine zu balancieren. Bei dem Teamspiel müssen sprichwörtlich alle gemeinsam an einem Strang ziehen: Gegenseitiges Vertrauen und Abstimmung sind gefragt, wenn über die Slackline balanciert wird. Es eignet sich bis max. 80 kg Körpergewicht. Benutzung unter unmittelbarer Aufsicht von Erwachsenen. Die maximale Ausleihdauer beträgt 2 Wochen. Das Spiel muss im VJPS an der Webergasse abgeholt werden.

Digitale Medien

Elternbildung

Für 1. – 3. Zyklus

Bei Bedarf in Zusammenarbeit mit der Schaffhauser Polizei

Themen: Alles rund um das Thema Digitale Medien: Chancen/Risiko, Social Media, Apps und Games, Smartphone und Tablet, Medien im Familienalltag, Medienkompetenzförderung, Cybermobbing, Strafrecht/Straftätigkeit usw.

Beratung: Ronja Schmid, r.schmid@vjps.ch

Für Sie als Schule ist der Miteinbezug der Eltern ein essenzieller Faktor für eine gelingende Prävention. Wenn sich die Schule und Eltern gemeinsam mit wichtigen Themen der Kinder und Jugendlichen auseinandersetzen und alle am selben Strang ziehen, kann viel bewirkt werden. Nebst der Schule ist die Familie die prägendste Lebenswelt für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie orientieren sich an den Vorbildern in ihrem direkten Umfeld. Deshalb ist es uns besonders wichtig, Eltern und Erziehungsberechtigte aktiv zu unterstützen und zu wichtigen Präventionsthemen im Umgang mit Digitalen Medien zu sensibilisieren. Wir unterstützen Sie als Schule gemeinsam mit den Eltern in Beziehung zu treten und auch Raum für Austausch und Gespräche zu fördern.

Weiterbildungen für Schulakteur:innen

Für den 1. – 3. Zyklus

Themen: Alles rund um das Thema Digitale Medien: Regelwerk, Handlungsplan zur Früherkennung und Frühintervention, Unterrichtsunterlagen etc.

Beratung: Ronja Schmid, r.schmid@vjps.ch

Die Schule ist weit mehr als ein Ort des Lernens – sie prägt die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen massgeblich. Themen der Gesundheitsförderung und Prävention sind im Lehrplan verankert. Bei der Einbettung dieser Themen im Schulprogramm, darf die Weiterbildung für Schulakteur:innen nicht fehlen.

Sind Sie auf der Suche nach einer passenden Weiterbildung zum Thema Digitale Medien? Möchten Sie sich im Lehrerteam vertiefter zum Thema Digitale Medien wie bspw. Haltung und Regelwerk zum Thema Smartphone- und Tabletnutzung in der Schule auseinandersetzen? Ist für Sie die Früherkennung und Frühintervention ein wichtiges Thema? Benötigen Sie eine kurze Schulung zu Unterrichtsmaterialien für Ihre nächste Projektwoche?

Gerne beraten wir Ihre Schule für die passende Weiterbildung. Unsere Angebote sind bedürfnisorientiert und massgeschneidert.

Flo# - Medienkompetenz für Lehrpersonen, SuS und Eltern

Für den 1. – 3. Zyklus

Themen: Social Media, Cybermobbing, Cybergrooming, Bodyimage, Games, meine Daten gehören mir, Bewegungspausen, Datenspuren im Netz, Klassenchat, Digital Wellbeing etc.

Ansprechperson: Ronja Schmid, r.schmid@vjps.ch

Das Thema «richtiger Umgang mit digitalen Medien» ist wichtig, aber die Zeit im Schulalltag ist knapp. «Flo#» trägt dieser Tatsache Rechnung. Das Herzstück sind zwei Medienhalbtage, an denen die SuS Ateliers zu Themen wie «Social Media», «Games» oder «Cybermobbing» besuchen. Die Ateliers werden von den Lehrpersonen der teilnehmenden Schule geleitet, die sich in einer kompakten Weiterbildung mit bereitgestelltem, praxiserprobtem Unterrichtsmaterial auf diese Aufgabe vorbereitet haben. So kann mit geringem Aufwand viel Know-how ins Schulhaus gebracht und verankert werden. Ein Elternabend zum Thema rundet die Massnahme ab. Die breite Abstützung bei Lehrpersonen, Eltern, SuS unterstützt die präventive Wirkung. Mehr Infos auf: <https://so-flott.ch/>

beefreelance Unterrichtsunterlagen

Für den 3. Zyklus und weiterführende Schulen

Themen: Digitale Medien (Social Media, Games, Bildschirmzeiten, Medienkompetenz, rechtliche Fragen etc.)

Beratung: Ronja Schmid, Tel.: 052 633 60 26, E-Mail: r.schmid@vjps.ch

Das interkantonale Suchtpräventionsprogramm befreelance bietet Lehrpersonen kostenlos fertig aufbereitete Unterrichtseinheiten zu den Themenpaketen Tabak, Alkohol, Cannabis und digitale Medien zum Download an. Geeignet für einen gezielten und ressourcenangepassten Unterricht. Download und Programm: www.be-freelance.net

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

Lebenskompetenzförderung

Die Förderung von Lebenskompetenzen ist vor allem in den frühen Lebensjahren von Kindern und Jugendlichen essenziell, damit sie mit zukünftigen Herausforderungen im Leben gekonnter umgehen können.

Zu den Lebenskompetenzen laut der WHO zählen wir folgende Kompetenzen:

- Emotionsregulation
- Stressbewältigung
- Beziehungsfähigkeit
- Problemlösefähigkeit
- Kritisches Denken
- Kreatives Denken
- Empathie
- Kommunikationsfähigkeit
- Entscheidungsfähigkeit
- Selbstwahrnehmung

Wir unterstützen Sie gerne, individuelle Angebote für ihre Schule zu finden.

Theater: «Herr Dachs macht ein Fest»

Für 1. KiGa bis 2. Klasse / Minimum 40, Maximum 70 SuS

Thema: Freundschaft und Umgang mit Unmut

Dauer: ca. 60 Min.

Ort: an Ihrer Schule

Daten: Mi, 08.04.26, Do, 09.04.26, Mi 29.04.26, Do, 30.04.26

Buchung: buchbar ab dem 12.02.26 bis zum 02.03.26 via Webseite

Eine berührende und heitere Geschichte über Herrn Dachs, welcher durch seine schlechte Laune alle Tiere vergrault und am Schluss alleine dasteht. Zum Glück kommt ihm in dieser bedrückenden Situation die zündende Idee, mit einem Schlechte-Laune-Fest den angerichteten Schaden wieder gut zu machen. Durch die einfühlsame Spielweise der Schauspieler werden die Kinder in kurzer Zeit mitten ins Geschehen eingebunden, und sie erleben hautnah, wie sich die eigenen Gefühle auf andere auswirken können und wie sich Trübsinn in Heiterkeit verwandeln kann. Das theaterpädagogische Material ermöglicht die Vertiefung des Themas.

Durchführung: www.bilitz.ch

Weitere Angebote von Drittanbietenden

Weitere Angebote von Drittanbietenden werden ab dem 12.02.26 auf unserer Webseite <https://www.vjps.ch/gesundheitsfoerderung-und-praevention/> ausgeschrieben und buchbar. Dabei handelt es sich um Angebote, die vom Kanton Schaffhausen vorfinanziert und für alle Schulen **kostenlos** sind.

Für weitere Anfragen für Angebote von Drittanbietern dürfen Sie uns gerne an die Zuständige Ansprechperson wenden.

Ihre Ansprechpersonen



Ivana Markov

Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention
Schwerpunkt: Substanzen
Tel: 052 633 60 21
E-Mail: i.markov@vjps.ch
erreichbar: Mo-Do



Ronja Schmid

Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention
Schwerpunkt: Digitale Medien
Tel: 052 633 60 26
E-Mail: r.schmid@vjps.ch
erreichbar: Mo, Do