

## Oberstufe

### 1 Jahresplanung Suchtpräventionsaktivitäten

Beratung von Arbeitsgruppen

Ziele des Angebots

- Altersgerechte Suchtpräventionsangebote
- Geplante Aktivitäten zu Suchtprävention und Gesundheitsförderung sind koordiniert und allen Beteiligten im System Schule bekannt
- Integration in Jahresplanung oder Schulleitbild
- Ziele und Verantwortlichkeiten sind geklärt

Zielgruppe

- Lehrpersonen, Schulleitung, Schulsozialarbeit, Mitglieder der Schulpflege,

Methoden

- Beratung
- Vernetzung mit anderen Schulen

Themenschwerpunkte

- Suchtprävention, Gesundheitsförderung, Umgang mit Suchtverhalten

Organisatorischer Ablauf

- Bestimmung von Ansprechpersonen (Kontaktlehrpersonen) oder einer Arbeitsgruppe
- Auftrag des Konvents an eine Kontaktperson oder Arbeitsgruppe, die mit der Suchtprävention Kontakt aufnimmt
- Erarbeitung einer Jahresplanung unter fachlicher Begleitung zuhanden des Konvents

Rahmenbedingungen

- Bereitschaft der Lehrerschaft, Suchtprävention zu betreiben

## 2 Weiterbildung Suchtprävention

Grundlagen der Suchtprävention und Gesundheitsförderung in der Schule

Ziele des Angebots

- Kenntnis der Suchtpräventionsangebote
- Kenntnis der Grundlagen von Suchtprävention und Gesundheitsförderung
- Kenntnis von Fachstellen und ihren Hilfsangeboten in der Region
- Kenntnis der in der Schule vorhandenen Lehrmittel zu Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Zielgruppe

- Lehrpersonen, Schulsozialarbeit, ev. Mitglieder der Schulpflege,

Methoden

- Methoden der Erwachsenenbildung (z.B. Referate, Gruppenarbeiten, Diskussion etc.)

Themenschwerpunkte

- Suchtursachen, Risiko- und Schutzfaktoren, Stärkung der Lebenskompetenzen, Suchtmittelkonsum auf dem Schulareal, Früherkennung und -intervention
- Suchtmittelinformation (Verbreitung, Wirkung etc.), Trends
- Geschlechtsspezifische Suchtprävention

Organisatorischer Ablauf

- Frühzeitige Kontaktaufnahme
- Absprache mit einer Kontaktperson betreffend Inhalt und Dauer
- Dauer der Weiterbildung 2 Stunden bis 1 Tag

Rahmenbedingungen

- Kostenlos
- Erwartungen der Lehrpersonen sind bekannt
- Thema wird an die Bedürfnisse der Schule angepasst

### 3 Handlungsleitfaden und Hausordnung

Erarbeitung eines Leitpapiers für den Umgang mit Suchtmittelkonsum in der Schule

#### Ziele des Angebots

- Einheitlich geregelter Umgang der Lehrpersonen mit Übertretungen der Hausordnung
- Einheitliche pädagogische Massnahmen und Sanktionen, gemeinsame Haltung
- Entlastung der Lehrpersonen
- Aufzeigen von Grenzen gegenüber den Jugendlichen
- Vermindern von Schulausschlüssen
- Transparenz gegenüber der Schulpflege und den Eltern

#### Zielgruppe

- Schulleitung, Lehrpersonen, Schulsozialarbeit, Mitglieder der Schulpflege, Hauswart

#### Methoden

- Prozessbegleitung, Erfahrungstransfer, Beratung, Moderation und Auswertung

#### Themenschwerpunkte

- Suchtmittelkonsum auf dem Schulareal, Umgang mit Regelübertretungen, Grenzüberschreitungen, Konfliktsituationen

#### Organisatorischer Ablauf

- Vorstellung des Angebots im Konvent durch MitarbeiterIn unserer Stelle
- Standortbestimmung, Zielklärung
- Auftrag des Konvents an eine Arbeitsgruppe und an unsere Stelle
- Erarbeitung eines Leitfadens unter fachlicher Begleitung
- Einführung aller Lehrpersonen und der Schulpflege in den Leitfaden und Verabschiedung des Papiers
- Auswertung der Erfahrungen und ev. Anpassungen des Leitfadens

#### Rahmenbedingungen

- Bereitschaft der Schule, sich auf einen ca. 6 monatigen Prozess einzulassen
- Punktueller Einbezug aller Mitarbeitenden der Schule in die Entwicklung des Leitfadens
- Bereitschaft der gesamten Lehrerschaft, sich an den Handlungsleitfaden zu halten
- Abstimmung des Leitpapiers auf die Hausordnung
- Bei Bedarf ist das Leitpapier erweiterbar auf allgemeine Grenzüberschreitungen im schulischen Umfeld
- Kostenlos

## 4 Netzwerk gesundheitsfördernde Schulen

Weiterbildung, Erfahrungsaustausch, Projektbegleitung

### Ziele des Angebots

- Kontinuierliche Suchtprävention und Gesundheitsförderung
- Ausbildung einer oder mehrerer Kontaktlehrpersonen
- Bildung eines Gesundheitsteams
- Entlastung der Lehrerschaft
- Förderung des Erfahrungsaustauschs
- Imageverbesserung der Schule als Gesundheitsfördernde Schule

### Zielgruppe

- Gesamtkollegium, Schulpflege

### Methoden

- Ausbildung zur Kontaktlehrperson, Entlastung wird empfohlen (im 1. Jahr Grundausbildung in Suchtprävention und Gesundheitsförderung, im 2. Jahr Projektplanung, Umsetzung des ausgewählten Schwerpunktthemas)
- Regelmässiger Erfahrungsaustausch, Informationen per Versand, jährliche Tagung
- Projektbegleitung durch die Pädagogische Hochschule Zürich und unsere Stelle
- Finanzielle Unterstützung bei Projekten durch unsere Stelle

### Themenschwerpunkte

- Gesundheitsförderung und Suchtprävention, Projektplanung

### Organisatorischer Ablauf

- Impulsveranstaltung mit Kollegium und Schulpflege
- Gemeinsamer Entscheid zum Beitritt
- Festlegen von Themenschwerpunkten im Kollegium
- Bestimmung der Kontaktlehrperson für Suchtprävention
- Bearbeitung eines ausgewählten Schwerpunkts im zweiten Jahr der Ausbildung
- Beratung und Unterstützung durch unsere Stelle

### Rahmenbedingungen

- Bereitschaft der Lehrerschaft, Suchtprävention und Gesundheitsförderung zu betreiben
- mind. eine Lehrperson belegt die Weiterbildung zur Kontaktlehrperson für Suchtprävention und Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Zürich

## 5 Elternabend

Zu Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Ziele des Angebots

- Informationsvermittlung über Sucht und Prävention
- Beantworten von Fragen zum Thema Sucht, Drogen und Prävention
- Vernetzung der Eltern und Austausch untereinander
- Kenntnis des Beratungs- und Hilfsangebotes in der Region

Zielgruppe

- Eltern, ev. Eltern und Jugendliche gemeinsam

Methoden

- Methoden der Erwachsenenbildung (z.B. Referate, Gruppenarbeiten, Informationsmaterialien, etc.)

Themenschwerpunkte

- Wirkung und Verbreitung von Suchtmitteln, Suchtentstehung, Suchtursachen und Risikofaktoren, Stärkung der Schutzfaktoren, Beitrag der Eltern und der Schule zur Suchtprävention, Jugendschutz
- Gamen, zappen, chatten – neue Medien zwischen Faszination und Sucht

Organisatorischer Ablauf

- Frühzeitige Kontaktaufnahme
- Vorgespräch der Lehrperson(en) – mit unserer Stelle
- Gemeinsame Durchführung des Elternabends

Rahmenbedingungen

- Kostenlos
- Thema wird stufenspezifisch und den Bedürfnissen der Schule und der Eltern angepasst
- Externe Referierende werden in Rechnung gestellt
- Elternabend für Jahrgangsteam oder mehrere Klassen gemeinsam erwünscht
- Organisation der Infrastruktur ist Sache der Schule
- Anwesenheit von mindestens einer Lehrperson
- Vorstellung unserer Stelle kann auch ein Teil des Eintrittselternabends sein

## 6 Gesundheit von Lehrpersonen

Weiterbildung für Lehrerinnen und Lehrer

### Ziele des Angebots

- Verbesserung des Schulklimas
- Erkennen von und Auseinandersetzung mit spezifischen Belastungen des Lehrerberufs
- Gesunder Umgang mit Belastungen und Stress
- Förderung der Teamarbeit

### Zielgruppe

- Lehrpersonen, Schulleitung

### Methoden

- Methoden der Erwachsenenbildung (z.B. Referate, erlebnisorientierte Elemente, Einzel und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch)

### Themenschwerpunkte

- Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe, Zeitmanagement, Teamtraining, Kollegiale Beratung

### Organisatorischer Ablauf

- Frühzeitige Kontaktaufnahme
- Buchung durch eine ganze Schule
- Planung und Modulwahl mit Spurguppe der Schule
- Weiterbildung für Lehrpersonen (1/2 Tag bis 3 Tage)
- Nachbereitung

### Rahmenbedingungen

- Preis auf Anfrage (siehe finanzielle Unterstützung)
- Ort ausserhalb des eigenen Schulhauses (z.B. Tagungszentrum) ist empfehlenswert
- Veränderung von stressfördernden Strukturen sollten möglich sein

## 7 Zukunftswerkstatt zur Verbesserung des Schulklimas

Kreativer Workshop zum Wohlbefinden in der Schule

### Ziele des Angebots

- Schulteams nehmen ihre Zukunft aktiv in die Hand
- Ausbruch aus dem Schulalltag und Motivation der Lehrkräfte
- Vernetzung zwischen Lehrpersonen und Schulpflege
- Projektorientierte Lernerfahrungen
- Realisierung ausgewählter und konkreter Visionen

### Zielgruppe

- Lehrpersonen und Mitglieder der Schulpflege

### Methoden

- Zukunftswerkstatt mit Kritikphase, Visionsphase und Realisierungsphase
- Langfristige Umsetzung einzelner Visionen

### Themenschwerpunkte

- Verbesserung des Schulklimas, Umsetzung der Wunschschule, Wohlbefinden am Arbeitsplatz Schule, Visionsentwicklung zu anderen Themen nach Absprache möglich

### Organisatorischer Ablauf

- Vorstellung der Methode im Konvent (ca. 30 Minuten)
- Auftrag des Konvents
- Vorbesprechung mit unserer Stelle
- Durchführung der Zukunftswerkstatt
- Nachbesprechung

### Rahmenbedingungen

- Externe Referate werden in Rechnung gestellt (siehe finanzielle Unterstützung)
- Dauer 1 – 3 Tage
- Ort ausserhalb des eigenen Schulhauses (z.B. Tagungszentrum)
- Aktive Mitarbeit aller Teilnehmenden

## 8 Mediothek

Ausleihe von Büchern, Lehrmitteln, Filmen und Informationsmaterialien

Ziele des Angebots

- Information
- Unterstützung von interessierten Personen in ihrem Engagement
- Leichter Zugang zu Materialien

Zielgruppe

- Lehrpersonen, Schulsozialarbeit, Elternbildung, Jugendarbeit, interessierte Einzelpersonen und Gruppen

Methoden

- Ausleihe von Büchern, Lehrmitteln, Werkstätten, Plakaten, Filmen, Kampagnen- und Informationsmaterialien

Themenschwerpunkte

- Suchtprävention und Gesundheitsförderung z.B. geschlechtsspezifische Suchtprävention, Schutzfaktoren, Projektmanagement, Interaktionsspiele, Präventionswerkstätten zu Tabak, Alkohol, Selbstvertrauen, Fremdsein, Gewalt

Organisatorischer Ablauf

- Materialien werden in der Regel abgeholt, Lageplan auf [www.supad.ch](http://www.supad.ch)
- Terminvereinbarung notwendig
- Persönliche Beratung durch Mitarbeitende der Suchtpräventionsstelle
- Weitergehende Medien auf [www.radix.ch](http://www.radix.ch)

Rahmenbedingungen

- Kostenlose Ausleihe

## 9 Projektberatung und finanzielle Unterstützung

Von Suchtpräventionsprojekten im Schulbereich

### Ziele des Angebots

- Unterstützung von Arbeitsgruppen bei der Planung und Durchführung von Projekten
- Ermöglichung eines erlebnisorientierten Zugangs zur Suchtprävention
- Förderung der Suchtprävention in der Schule

### Zielgruppe

- Lehrpersonen, Jahrgangsteams, Arbeitsgruppen, Schulsozialarbeit, Schulleitung

### Methoden

- Bedürfnisanalysen, Projektideen, Planungssitzungen, Projektberatung
- Finanzielle Unterstützung
- Vermittlung von Fachpersonen, Projektdokumentationen ähnlicher Projekte, Vernetzung mit anderen Schulen
- Evaluation

### Themenschwerpunkte

- Gesundheitsförderung, Suchtprävention, Gesundheitstage, Rauchprobleme im Schulhaus, geschlechtsspezifische Suchtprävention, Schutz und Risikofaktoren, Suchtursachen, Wohlbefinden in der Schule

### Organisatorischer Ablauf

- Einreichen eines Gesuchs um finanzielle Unterstützung mind. 2 Monate vor Projektbeginn
- Auswertung des Projekts
- Schlussrechnung mit Einzahlung an unsere Stelle
- Überweisung der finanziellen Unterstützung

### Rahmenbedingungen

- Gesuchformular für finanzielle Unterstützung von Projekten / Veranstaltungen unter [www.supad.ch](http://www.supad.ch)
- Erwähnung unserer Stelle als Sponsorin in allen Publikationen
- Zusammenhang zwischen Projektzielen und Suchtprävention ist nachweisbar
- Projektberatung kostenlos

## 10 Workshop-Koffer Suchtprävention

Klassenübergreifende Suchtpräventionstage

### Ziele des Angebots

- Kennenlernen der Grundlagen von Suchtprävention
- Erleben von Suchtprävention in verschiedenen Workshops
- Entlastung der Lehrpersonen durch kleinen Vorbereitungsaufwand

### Zielgruppe

- Lehrpersonen (eines Jahrgangs oder eines ganzen Schulhauses)
- Schülerinnen und Schüler

### Methoden

- Weiterbildung für Lehrpersonen: Materialien und vorbereitete Workshops, Grobplanung der Projektstage/-woche, Aufteilung/Auswahl der Workshops
- Einführung der Schulklassen durch die Lehrpersonen (4-6 Lektionen, Vorbereitung für die Workshops)
- Klassenübergreifende Projektstage/-woche
- Elternabend

### Themenschwerpunkte

- Einführung des Drogenbegriffs, Suchtentstehung, Suchtursachen, Information über Suchtmittel und verschiedene Aspekte der Suchtprävention (Geschichte der Suchtmittel, Werbung und Suchtmittel, Konfliktfähigkeit, Gruppendruck, Was schützt vor Sucht, Essgewohnheiten und Schönheitsideale etc.)

### Organisatorischer Ablauf

- Frühzeitige Reservation des Workshop-Koffers
- Ev. Vorstellung des Koffers im Konvent/Jahrgangsteam durch unsere Stelle
- Dauer der Weiterbildung für Lehrpersonen: 1/2-1 Tag
- Dauer der Projektstage/-woche: 1-5 Tage
- Elternabend in Zusammenarbeit mit unserer Stelle
- Auswertungssitzung
- Wiederholte Durchführung alle 1-3 Jahre empfohlen

### Rahmenbedingungen

- Weiterbildung für Lehrpersonen und Materialausleihe kostenlos

## 11 Früh erkennen und handeln

Weiterbildung zu Früherkennung und Intervention bei Sucht- und anderen Problemen

### Ziele des Angebots

- Erkennen von Verhaltensauffälligkeiten und beginnendem Suchtverhalten
- Kenntnis von Reaktionsmöglichkeiten und Hilfsangeboten
- Kenntnis von motivierender Gesprächsführung
- Mehr Sicherheit im Umgang mit suchtgefährdeten Jugendlichen
- Erkennen der eigenen Grenzen

### Zielgruppe

- Lehrpersonen, Schulsozialarbeit, Mitarbeitende in Heimbereich und Jugendarbeit

### Methoden

- In Zusammenarbeit mit der Jugendberatung Kurzreferate, Postenlauf anhand eigener Fallbeispiele, Einführung in theoretische Grundlagen motivierender Gesprächsführung, konkretes Üben der Techniken

### Themenschwerpunkte

- Früherkennung von Suchtgefährdungen, Transtheoretisches Modell, motivierende Gesprächsführung, Hilfsangebote, eigene Fallbeispiele

### Organisatorischer Ablauf

- Frühzeitige Kontaktaufnahme
- Buchung durch eine ganze Schule
- Weiterbildung 1 Tag

### Rahmenbedingungen

- Kostenlose Weiterbildung
- Einbringen eigener Fallbeispiele
- Möglichkeit von weiterführender Weiterbildung oder individuellem Coaching

## 12 Tabakprävention

Ein modulares Baukastensystem

### Ziele des Angebots

- Differenzierte und nachhaltige Auseinandersetzung mit dem Thema Rauchen im Schulhaus
- Entwicklung und Umsetzung von sinnvollen Zielen und Lösungen

### Zielgruppe

- Schulklassen, Lehrpersonen, Schulleitung, Schulsozialarbeit, Schulbehörden, Hauswarte, Eltern

### Methoden

5 Module, flexibel den aktuellen Bedürfnissen angepasst:

- Rauchzeichen (Aktionsmodul): Halbtage zum Thema Tabak und Rauchen
- „No Smoke – More Power“ (Unterrichtsmodul)
- Verzichtübung und Rauchstoppberatung (Trainingsmodul): Beratung und Hilfsmittel
- Wettbewerb „Experiment Nichtrauchen“ (Erlebnismodul)
- Leitfaden zum Umgang mit Rauchproblemen und Wegleitung zur rauchfreien Schule (Strukturmodul)

### Themenschwerpunkte

- Rauchen, Tabak, Auswirkungen von Nikotin, Rauchen in der Schule

### Organisatorischer Ablauf

- Kontakt über uns oder direkt mit Züri Rauchfrei:

Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich

Tel. 01/262 69 66, Fax 01/262 69 67,

Mail: [zurismokefree@swissonline.ch](mailto:zurismokefree@swissonline.ch)

- Ablauf je nach Modul

### Rahmenbedingungen

- Aktionshalbtage „Rauchzeichen“ ab 500.- pro Klasse (siehe finanzielle Unterstützung)
- Unterrichtsmittel „No Smoke – More Power“
- Miete 50.- (plus Versandkosten)
- Rauchstoppberatung 15.- pro Person
- Erlebnisprojekt nach Absprache
- Strukturelle Beratung und Leitfaden: Hilfsmittel kostenlos im Rahmen einer Beratung

## 13 Funky Bar

Vermietung einer Bar mit alkoholfreien Getränken

### Ziele des Angebots

- Ideen für alkoholfreie Drinks und Shakes
- Steigerung der Akzeptanz und Attraktivität von alkoholfreien Anlässen

### Zielgruppe

- Erwachsene und Jugendliche, z.B. an Schulfesten, Apéros, Elternabenden, Messen, Jugendfesten etc.

### Methoden

- Modern gestylte, mobile Barelemente
- Betreuung durch eigenes Personal (z.B. Jugendliche, Freiwillige etc.) möglich
- Bar und Getränkeauswahl je nach Anlass

### Themenschwerpunkte

- Feste ohne Alkohol

### Organisatorischer Ablauf

- Buchung bei uns oder direkt bei der Fachstelle „Alkohol am Steuer nie!“
- Informationen unter [www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch) frühzeitige Reservation
- Buchung einer Betreuungsperson bzw. eines Mixkurses möglich

### Rahmenbedingungen

- Erstvermietung (mit kurzer Einführung) 100.- (für Schülerinnen und Schüler Spezialpreis möglich)
- Vermietung ohne Einführung 50.-
- Transport 100.- (siehe finanzielle Unterstützung)
- Mindestfläche für Barelemente 6m
- Vermietung mit Zubehör (Shakebecher und Eiskübel), jedoch ohne Zutaten
- Bezug spezieller Getränke möglich

## 14 Theaterangebote

Improvisations-, Forum- und Playbacktheater zu ihrem Thema

### Ziele des Angebots

- Lebendige und direkte Kommunikation
- Konkretes Erleben und unmittelbare Bearbeitung der gewählten Thematik
- Aktivieren der Erfahrungen des Publikums für die Erarbeitung und Erprobung von Lösungsstrategien
- Reflektieren der eigenen Situation und eigener Verhaltensmuster

### Zielgruppe

- Jugendliche und Erwachsene in Schule, Gemeinde oder Betrieb

### Methoden

- Forum-, Improvisations- und Playbacktheater,  
Beispiel: Vorspielen vorbereiteter, auf das jeweilige Thema der Veranstaltung zugeschnittener Szenen, Veränderung der einzelnen Szenen durch Regieanweisungen bzw. Mitspielen der Teilnehmenden
- Diverse Theaterstücke verschiedener Anbieter

### Themenschwerpunkte

- Werden vom Publikum eingebracht / Nach Wunsch z.B. Suchtprävention (Rauchen, Kiffen, Alkohol etc.), Verhaltenstraining, Konfliktlösung, soziales Lernen, Stress etc.

### Organisatorischer Ablauf

- Ev. Vorbereitungsgespräch zur Eingrenzung und Erfassung des Themas, Beratung durch Fachperson
- Eingangsreferat durch uns möglich (Einbettung ins Thema Suchtprävention)
- Durchführung der Veranstaltung/Aufführung (Dauer zwischen 20 Minuten und 2 Stunden)
- Auswertungsgespräch zwei bis drei Wochen nach der Aufführung möglich

### Rahmenbedingungen

- Kosten zwischen 800.- und 7'000.- (siehe finanzielle Unterstützung)
- Ab 50 Personen Bühne von Vorteil
- Geeignet für öffentliche Veranstaltungen, Projektwochen, Tagungen etc.
- Gruppengrösse bis maximal 400 Personen

## 15 s'cool action

Interaktiver Theaterhalbttag

Ziele des Angebots

- Förderung von Handlungskompetenzen
- Entwicklung eines Bewusstseins für die eigene Beziehungs- und Konfliktfähigkeit, die Fähigkeit mit Leistungsdruck und Stress umgehen zu können und die Stärke, Gruppendruck widerstehen zu können
- Förderung von Selbstbewusstsein und Selbständigkeit

Zielgruppe

- Klassen mit Schülerinnen und Schülern im Alter von 12-18 Jahren

Methoden

- Aufwärmspiele und Übungen
- Umsetzung des gewählten Themas durch interaktives Theater, Rollenspiele, Einbezug von „Verstand, Herz und Hand“
- Vorschläge für die Nachbereitung im Unterricht

Themenschwerpunkte

- Liebe/Freundschaft/Sexualität, Leistungsdruck/Stress, Gruppendruck/Konflikte

Organisatorischer Ablauf

- Kurzes Vorgespräch mit der Lehrperson
- Auswahl des Themas durch die Schulklasse
- Themenhalbttag: 2 – 2 1/2 Stunden (mit zwei Mitgliedern des Playback-Theaters Zürich)
- Kurzes Nachgespräch mit der Lehrperson
- Nachbereitung im Unterricht nach Bedarf
- Elternabend mit unserer Beteiligung möglich

Rahmenbedingungen

- Kosten pro Durchführung 870.- (siehe finanzielle Unterstützung)
- Klassenzimmer nur mit Stühlen bestückt