

# Lektionen zu Gesundheitsförderung und Prävention in der Volksschule

Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule zielen darauf ab, die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrpersonen zu erhalten und zu verbessern. Die Schule kann selber einen Beitrag dazu leisten, indem sie präventiv relevante Themen im Unterricht anspricht.

➡ [Themenüberblick](#)

Kriterien für die ausgewählten Themen

- Orientierung am Auftrag der Stiftung Berner Gesundheit: Verminderung bzw. Verhinderung von Sucht, Gewalt/Mobbing, Depression/Suizidalität, Förderung der gesunden sexuellen Entwicklung.
- Orientierung an den Einflussfaktoren auf die Entstehung von Sucht, Gewalt/Mobbing, Depression/Suizidalität und sexueller Gesundheit.
- Orientierung am Lehrplan 21 (Lehrplaninhalte mit Bezügen zur Gesundheitsbildung und Prävention), *PH NW, Högger D., 2015*).

Wirkungsvolle Prävention

- Informationsvermittlung ist eine notwendige aber nicht hinreichende Voraussetzung für Prävention. Information allein reicht nicht, damit unerwünschtes Verhalten verhindert bzw. erwünschtes Verhalten gefördert werden kann. Wirkungsvolle Prävention fördert relevante Schutzfaktoren und mindert Risikofaktoren.
- Wirkungsvolle Prävention setzt in mehreren Lebensbereichen gleichzeitig an: Schule, Familie, Arbeitsplatz, Freizeit, usw. Die Berner Gesundheit unterstützt Schulen und Lehrpersonen dabei!
  - z.B. führen wir auf Ihren Wunsch Elternabende zu den Themen durch.
  - z.B. stellen wir Unterrichts- und Informationsmaterial gratis zur Verfügung.
  - z.B. führen wir Informations- und Weiterbildungsanlässe für Lehrpersonen durch

➡ [Gesundheit macht Schule](#)

Schlussbemerkungen:

- Die Lektionen und Themen werden laufend ergänzt bzw. angepasst.
- Anregungen und Rückmeldungen zu den Lektionseinheiten nehmen wir sehr gerne entgegen und integrieren sie nach Möglichkeit: [praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch).
- Vorschläge von weiteren erprobten Lektionen sind sehr willkommen. Bitte melden Sie sich, wir schicken Ihnen per Mail eine Vorlage zum Ausfüllen: [praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch).

## Themen der Gesundheitsförderung und Prävention

- [Alkohol](#)
- [Beziehungsfähigkeit](#) \*
- [Cybermobbing](#)
- [Depression](#)
- [Digitale Medien](#)
- [Empathie](#) \*
- [Entscheidungsfähigkeit](#) \*
- [Essstörungen](#)
- [Gamen](#)
- [Gewalt](#)
- [Glücksspiel](#)
- [illegale Suchtmittel](#)
- [Klassenklima](#)
- [Kommunikation](#) \*
- [Konflikte](#)
- [Kreatives Denken](#) \*
- [Kritisches Denken](#) \*
- [Lebenskompetenzen](#)
- [Mobbing](#)
- [Online-Sucht](#)
- [Problemlösefähigkeit](#) \*
- [Schulklima](#)
- [Selbstwahrnehmung](#) \*
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Sucht](#)
- [Suizidalität](#)
- [Tabak](#)
- [Umgang mit Gefühlen](#) \*
- [Umgang mit Stress](#) \*
- [Widerstand gegen Gruppendruck](#)

\* Die 10 Lebenskompetenzen nach WHO, zitiert in „Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21“, Dominique Högger, FHNW, 2015

# Alkohol

## Präventiv relevante Themen (alphabetisch)

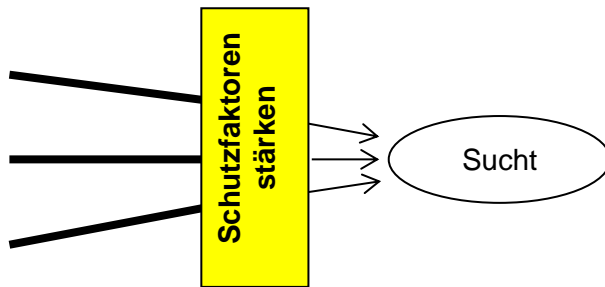
- [Beziehungsfähigkeit](#)
- [Informationen/Sensibilisierung](#)
- [Kommunikation](#)
- Konflikte bewältigen => [Problemlösefähigkeit](#)
- [Kritisches Denken](#)
- [Schul- und Klassenklima](#) fördern
- Selbstwertgefühl fördern => [Selbstwahrnehmung](#)
- Stress und schwierige Alltagssituationen meistern => [Umgang mit Stress](#)
- [Substanzkonsum von Freunden](#)
- [Umgang mit Gefühlen](#)
- Werbung => [Kritisches Denken](#)
- Widerstand gegenüber Gruppendruck => [Entscheidungsfähigkeit](#)
- ...

## Ausgangslage

- Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen konsumiert keinen oder nur selten Alkohol.
- Gemäss der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC 2014 trinken 7.8% der 15-Jährigen mindestens einmal in der Woche Alkohol. Bei den Mädchen beträgt der Anteil 5.7% und 9.8% bei den Jungen.
- 14.5% der 15-Jährigen waren mindestens zweimal im Leben richtig betrunken. Bei den Schülerinnen waren es 12.8% und den Schülern 16.1%.
- 10.8% der 15-Jährigen im Monat vor der Befragung einmal oder mehrmals richtig betrunken. Unter den Mädchen beträgt der Anteil 9.6%, unter den Jungen 12.0%.
- Gesetzliche Bestimmungen:
  - Die schweizerische Gesetzgebung verbietet den Verkauf und die Abgabe von Bier und Wein an unter 16-Jährige und den Verkauf von Spirituosen an unter 18-Jährige.

**Prävention** zielt darauf ab, Missbrauch- und Suchtverhalten zu minimieren, indem Risikofaktoren gemindert und Schutzfaktoren gestärkt werden.

**Risikofaktoren  
mindern**



Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Sucht entsteht. Schutzfaktoren beschränken die Wirkung von Risikofaktoren.

## **Einflussfaktoren auf die Entstehung von Sucht**

Beispiele von Risikofaktoren sind: genetische Faktoren, geringes Selbstwertgefühl, geringe Frustrationstoleranz, Mangel an Problemlösefähigkeiten, psychische Störungen, frühes Einstiegsalter in den Konsum, Substanzgebrauch durch Freunde, Verfügbarkeit (Attraktivität, Werbung, Preis, Gesetze), usw.

Beispiele von Schutzfaktoren sind: hohes Mass an Selbstwertgefühl, Eigenaktivität, realistische Selbsteinschätzung, flexibles Bewältigungsrepertoires in Stress- und Alltagssituationen, gute Beziehungs- und Konfliktfähigkeit, gutes Verhältnis zu den Eltern, Freundschaften zu Gleichaltrigen, positives Schul- und Klassenklima, vertrauensvolle Beziehung zu den Lehrpersonen, usw.

Lehrbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen, Günter Esser, 2008 (3. Aufl.)

## **Weitere Unterstützung**

- Information und Prävention
  - <http://www.suchtschweiz.ch/>
  - <http://www.feel-ok.ch/>
  - <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/sucht/alkohol.html>
- Beratung/Coaching
  - <http://www.bernergesundheits.ch>
  - <http://www.tschau.ch> (Beratung für Jugendliche)
  - <http://www.safezone.ch> (Onlineberatung)
  - <http://www.147.ch>

## Informationen/Sensibilisierung Alkohol

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Online-Lernsystem „Alkohol im Körper“ und Quiz](#) (2 Lektionen)  
Die vorliegende Unterrichtseinheit beschäftigt sich mit den Auswirkungen des Alkoholkonsums auf den Menschen.
  - [Warum konsumiert man Alkohol?](#) (1 Lektion)  
Gründe und Motive aufgrund Aussagen im Internet kennen lernen.

## Substanzkonsum von Freunden

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

# Depression, Suizidalität

## Präventiv relevante Themen (alphabetisch)

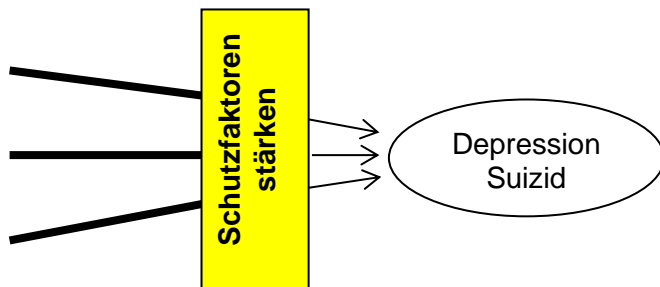
- Beziehungen positiv erleben => [Beziehungsfähigkeit](#)
- [Informationen/Sensibilisierung](#)
- [Klassen- und Schulklima](#) fördern
- [Kommunikation](#)
- [Problemlösefähigkeit](#)
- Selbstvertrauen, Selbstwert fördern => [Selbstwahrnehmung](#)
- Selbstwirksamkeit erleben => [Selbstwahrnehmung](#)
- [Sinn erleben](#)
- soziale Unterstützung => [Problemlösefähigkeit](#)
- [Umgang mit Gefühlen](#)
- [Umgang mit Stress](#)
- Widerstand gegenüber Gruppendruck => [Entscheidungsfähigkeit](#)
- ...

## Ausgangslage

- Jährlich nehmen sich rund 1'400 Personen in der Schweiz das Leben. 90% der Personen, die einen Suizid begehen, hatten zuvor Depressionen oder andere psychische Erkrankungen. Prävention von Depressivität/Depressionen ist ein gewichtiger Beitrag zur Prävention von Suizid.
- Rund 20 % der Bevölkerung gibt an, in den letzten 2 Wochen vor der Befragung depressive Symptome gehabt zu haben. Die Depressionen scheinen insgesamt nicht zugenommen zu haben. (Depressionen in der Schweiz, 2013. Schweiz. Gesundheitsobservatorium)

**Prävention** zielt darauf ab, das Auftreten von Depressionen und damit auch von Selbsttötungen unwahrscheinlicher zu machen bzw. zu verhindern, indem relevante Risikofaktoren gemindert und Schutzfaktoren gestärkt werden.

**Risikofaktoren  
mindern**



Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Depression, Suizid auftritt. Schutzfaktoren beschränken die Wirkung von Risikofaktoren.

## **Einflussfaktoren auf die Entstehung von Depressionen**

Beispiele von Risikofaktoren sind: genetische Disposition, belastende Erfahrungen in Familie und Schule, geringe soziale Unterstützung, sozialer Ausschluss, Mobbing, Stress, verletztes Selbstwertgefühl, defizitäre Problemlösefähigkeiten, Bindungsstörungen, sexuelle Misshandlungen, usw.

Beispiele von Schutzfaktoren sind: Zuversicht, Positives Selbstbild, Selbstwirksamkeit, Lebenskompetenzen, Gefühle der Sicherheit und Geborgenheit, positives Schul- und Klassenklima, Inanspruchnahme von Hilfe, usw.

Goen (2002), Alsaker (2003), BAG (2008), Essau (2002), IUMSP (2006), Leu (2008), Fend (2003), Pössel (2004), Junge (2002), Rothe (2008), Mehler/Wex (2008)

## **Weitere Unterstützung**

- Information und Prävention
  - <http://www.berner-buendnis-depression.ch>
  - <http://www.bernergesundheits.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/schulen/>
  - <http://www.psy.ch/>
- Beratung/Coaching
  - Erziehungsberatung:  
<http://www.erz.be.ch/erz/de/index/erziehungsberatung/erziehungsberatung.html>
  - Universitäre Jugendpsychiatrische Dienste:  
<https://www.upd.ch/angebot/kinder-und-jugendpsychiatrie/>
  - Onlineberatung für Jugendliche:  
<http://www.tschau.ch/>  
<http://www.147.ch/>



## Informationen/Sensibilisierung Depression, Suizidalität

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

## Sinn erleben

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

# Digitale Medien

## Präventiv relevante Themen (alphabetisch)

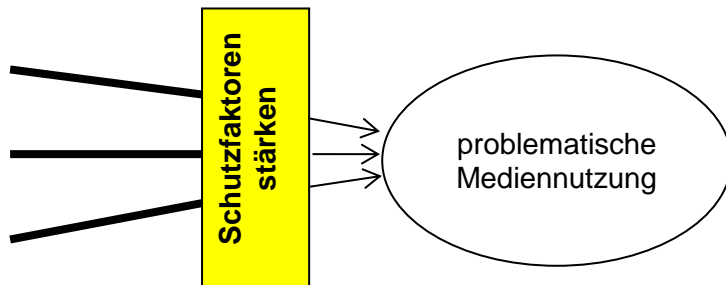
- [Cybermobbing](#)
- [Empathie](#)
- [Kommunikation](#)
- Medienkompetenz fördern
  - [Informationen/Sensibilisierung](#)
  - [kreativer Umgang](#)
  - [Reflexion Mediennutzung](#)
  - [Umgang mit persönlichen Daten, Datenschutz](#)
  - [Werbebotschaften und Ziele von Werbung erkennen](#)
- [Problemlösefähigkeit](#)
- [Regeln im Umgang mit digitalen Medien](#)
- [Schul- und Klassenklima](#)
- Selbstwert → [Selbstwahrnehmung](#)
- [Umgang mit Stress](#)
- ...

## Ausgangslage

- Digitalen Medien gehören heute zum Alltag von Kindern und Jugendlichen. Obwohl viele Kinder und Jugendliche technisch sehr versiert mit den Medien umzugehen wissen, heisst dies nicht unbedingt, dass sie das auch sicher und kompetent tun.
- Neben den vielen Chancen und Möglichkeiten, die die digitalen Medien bieten (Kontakte pflegen, Informationen suchen, Unterhaltung, Kreativität, Online-Hilfe, ...), bestehen auch Risiken und Gefahren durch problematische Mediennutzung, welche es zu verhindern oder frühzeitig zu erkennen gilt (Cybermobbing, Onlinesucht, Sexting, Konsum von problematischen Inhalten, sexuelle Belästigung, ...).
- Onlinesucht: 1% der gesamten Bevölkerung gelten als süchtig, 4.3% als suchgefährdet. In der Altersgruppe der 15-19-jährigen 26.4% (süchtig und suchgefährdet) (vgl. Suchtmonitoring 2015).
- 14% der Jugendlichen (12-19 Jahre) sind als Opfer, 13% der Jugendlichen als Täter von Cybermobbing betroffen (vgl. Online-Studie 2012 Uni Bielefeld).

Angesichts der Tatsache, dass die digitalen Medien aus vielen Berufen nicht mehr wegzudenken sind und auch die Freizeit viele positive Nutzungsmöglichkeiten bietet, ist klar, dass das Ziel der **Prävention** auf einen verantwortungsvollen Umgang abzielt und nicht auf Abstinenz. Einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien kann gefördert werden, indem Schutzfaktoren gestärkt und Risikofaktoren gemindert werden. Insbesondere die Förderung der Medienkompetenz als relevanter Schutzfaktor für verschiedene Gefahren im Umgang mit digitalen Medien steht dabei im Mittelpunkt.

## Risikofaktoren mindern



Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer problematischen Mediennutzung. Schutzfaktoren beschränken die Wirkung von Risikofaktoren.

## Einflussfaktoren auf die Entstehung einer problematischen Mediennutzung

Beispiele von Risikofaktoren sind: geringes Selbstwertgefühl, mangelnde Anerkennung, Depressivität, soziale Ängstlichkeit, ungenügende Konflikt- und Stressbewältigungsstile, Gewaltakzeptanz, Impulsivität, fehlende klare Regeln, fehlendes Monitoring der Internetnutzung durch die Eltern, geringe elterliche Unterstützung, usw.

Beispiele von Schutzfaktoren sind: Medienkompetenz\*, Kommunikationsfähigkeit, alternative Interessen und Freizeitbeschäftigungen, stabile positive Beziehungen, soziale Kompetenzen, Empathie, unterstützende Vorbilder, Problemlösefähigkeiten, usw.

Peterson et al. 2010, Rehbein et al. 2009, Süss 2011

\* Medienkompetenz bedeutet, bewusst und vor allem verantwortungsbewusst mit Medien umzugehen. Dazu gehört Wissen, wie man seine Bedürfnisse nach Informationen und Unterhaltung mit Medien erfüllen kann, aber auch das Hinterfragen sowohl der Medien als auch des eigenen Medienkonsums. Neben dem technischen Wissen, wie digitale Medien bedient werden, bedeutet ein kompetenter Umgang auch vorsichtig sein mit persönlichen Daten, Informationen kritisch prüfen, Beachten von allgemeinen Umgangsregeln auch im Internet und sich regelmässig von digitalen Ablenkungen abzuschirmen (vgl. Jugend und Medien, 2013).

## Weitere Unterstützung

- Information und Prävention
  - [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)
  - [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)
- Beratung/Coaching
  - Berner Gesundheit: <http://www.bernergesundheits.ch/themen/digitalemedien/>
  - <http://www.tschau.ch> (Onlineberatung für Jugendliche)

## Informationen/Sensibilisierung Digitale Medien

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Weltweit online plaudern (2 Lektionen)  
Vor- und Nachteile unterschiedlicher Kommunikationsmittel
  - Ja/Nein im Internet (1 Lektion)  
Kostenfallen im Internet erkennen und vermeiden lernen
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Soziale Netzwerke Treffpunkt im Internet (ca. 2 - 3 Lektionen)  
Gefahren von sozialen Netzwerken erkennen und minimieren, das Recht am eigenen Bild und das Urheberrecht kennen, Umgang mit Cybermobbing
  - Suchen und Finden im Internet (ca. 3 Lektionen)  
Suchmaschinen verstehen, Suchergebnisse deuten und bewerten, Online-Lexika kennen und nachschlagen
  - Ja/Nein im Internet (1 Lektion)  
Kostenfallen im Internet erkennen und vermeiden lernen
  - Informationen aus dem Internet «Der Englische Setter» (1-2 Lektionen)  
Die Güte von Online-Informationen kritisch hinterfragen und auf Glaubwürdigkeit hin überprüfen
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Cybermobbing: Alles was Recht ist (1 Lektion)  
Anhand konkreter Beispiele wird mit den Jugendlichen die rechtliche Seite von Cybermobbing beleuchtet.
  - Was das Web über uns verrät (2-3 Lektionen)  
Die SuS sensibilisieren für Spuren, die im Web hinterlassen werden. Sie überlegen sich, wie sie ihre Privatsphäre im Netz schützen können.

## Kreativer Umgang mit Digitalen Medien

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Nun wird es gruselig... (ca. 4 Lektionen)  
Geräusche und Töne
  - Rätselhafte Bilder – selbstgemacht (ca. 2 Lektionen)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Der Künstler in dir! (3 Lektionen)

## Reflexion Mediennutzung

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Wir machen Klasse Sachen (2 Lektionen)  
SuS beschreiben ihr mediales und nicht-mediales Freizeitverhalten
  - Mal nachgefragt: Thema «Computerspiele» (1 Lektion)  
SuS machen sich Gedanken über ihr Computerspielen
  - Wir richten uns ein Kinderzimmer ein (1 Lektion)  
Kinder darauf aufmerksam machen, welche Rolle bestimmte Medien und Gegenstände in ihrer Freizeit spielen.
  - Recht am eigenen Bild (1 Lektion)  
Kinder erkennen peinliche Bilder und wissen, wie man damit umgeht.
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Konsumreflexion (1-2 Lektionen)  
Die SchülerInnen reflektieren ihr Konsumverhalten und setzen es in Bezug mit dem Konsumverhalten ihrer MitschülerInnen. Korrektur von übertriebenen Annahmen, was "üblich" ist (normative beliefs).
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Eh nicht so schlimm, oder? (1 Lektion)  
Die SuS reflektieren die eigene Nutzung von Internet und Handy und werden sensibilisiert für rechtliche Grundlagen und mögliche Auswirkungen des eigenen Handelns auf andere.
  - Profile und Wirklichkeit (1 – 2 Lektionen)
  - Let's fight it together (2 Lektionen)  
Cybermobbing: Formen, Folgen, Verhaltensregeln im virtuellen Raum, Vorgehen bei Cybermobbing, Klassenregeln.
  - Posten, appen, liken (2 Lektionen)
  - Smartphone (2 Lektionen)  
Die SuS erkennen den Einfluss des Smartphones auf ihren Alltag und entwickeln Strategien für einen sinnvollen Umgang mit Smartphones.

## Regeln im Umgang mit Digitalen Medien

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -



## Umgang mit persönlichen Daten, Datenschutz

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Achtung! Gefahren (1-2 Lektionen)  
Die SuS erkennen Gefahren und Risiken im Internet und wissen, wie man sich schützen kann. Sie lernen, was ein sicheres Passwort ist.
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Was das Web über uns verrät (2-3 Lektionen)  
Die SuS sensibilisieren für Spuren, die im Web hinterlassen werden. Sie überlegen sich, wie sie ihre Privatsphäre im Netz schützen können.

## Werbebotschaften und Ziele von Werbung erkennen

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Werbung machen (mind. 2 Lektionen)

Mit Kindern "Werbung" thematisieren und sie dafür sensibilisieren, was Werbung beabsichtigt.
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

# Essstörungen

## Präventiv relevante Themen (alphabetisch)

- differenzierte männliche und weibliche Geschlechterrollen => [Kritisches Denken](#)
- förderliche Kommunikationsstile => [Kommunikation](#)
- Gefühle zulassen und ernst nehmen => [Umgang mit eigenen Gefühlen](#)
- Genussfähigkeit fördern
- [Informationen/Sensibilisierung Essstörungen](#)
- konstruktive Problemlösungsstrategien => [Problemlösefähigkeit](#)
- realistische Einschätzung eigener Fähigkeiten => [Selbstwahrnehmung](#)
- Respektieren von Grenzen => [Regeln](#)
- Selbstwertgefühl => [Selbstwahrnehmung](#)
- unterstützende Beziehungen und Vorbilder => [Beziehungsfähigkeit](#)
- ...

## Ausgangslage

Essstörungen sind potenziell lebensbedrohende Krankheiten, die mit schweren psychischen und somatischen Problemen einhergehen können. Formen von Essstörungen sind: Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-/Brechsucht (Bulimia nervosa) und Esssucht ohne Erbrechen (Binge-Eating-Störung).

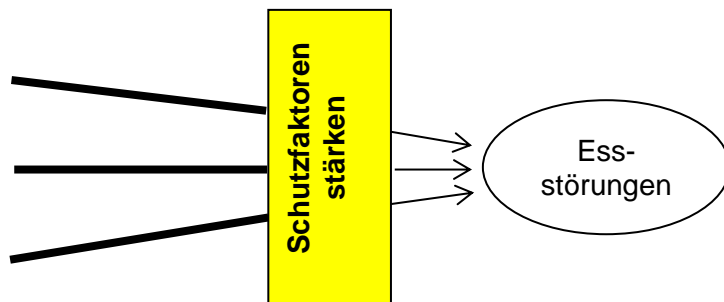
Insgesamt sind 3.5 % der Schweizer Bevölkerung im Laufe ihres Lebens von einer Essstörung betroffen, Frauen dreifach häufiger als Männer.

Das Bundesamt für Gesundheit schätzt 50 % der Erwachsenen als übergewichtig ein.

Institut Suchtprävention Linz 2016; Bundesamt für Gesundheit Schweiz 2011, 2012

**Prävention** zielt darauf ab, Essstörungen zu minimieren, indem Risikofaktoren gemindert und Schutzfaktoren gestärkt werden.

**Risikofaktoren  
mindern**



Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Essstörungen auftreten. Schutzfaktoren beschränken die Wirkung von Risikofaktoren.

## **Einflussfaktoren auf die Entstehung von Essstörungen**

Beispiele von Risikofaktoren sind: Mangelndes Selbstwertgefühl, Depression/Ängstlichkeit, Umbruchsituationen, Definition der Persönlichkeit ausschliesslich über das Aussehen, Chronisches Ausweichen von Konflikten, Biologische Faktoren; wenig Anerkennung, Aufmerksamkeit und soziale Unterstützung, starre Geschlechterrollen, Negieren von negativen Gefühlen, Grenzverletzungen (z.B. Missbrauch), soziale Ausgrenzung, Hänseleien; krankhafte Schönheitsideale, Ungleichstellung von Frauen und Männern, Leistungs- und Anpassungsdruck; Diäten, Rigide Esskultur, fehlende Essensrituale usw.

Beispiele von Schutzfaktoren sind: Positives Körperbild, Selbstvertrauen, Realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, Grenzen setzen und akzeptieren können, Gefühle zulassen und ernst nehmen, Konfliktfähigkeit, Fähigkeit zur kritischen Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt, konstruktive Problemlösungsstrategien; unterstützende Beziehungen und Vorbilder, gute Eltern-Kind-Bindung, Respektieren von Grenzen, entwickelte Streitkultur, differenzierte männliche und weibliche Geschlechtsrollen, förderliche Kommunikationsstile und Wertschätzung, sozial integriert sein unter Gleichaltrigen; Hinterfragen der Schönheitsideale, kritische Auseinandersetzung mit der Funktionsweise von Medien, Rollenvielfalt, Anerkennung verschiedener Lebensformen; entwickelte Esskultur, Genussfähigkeit, gesunde Essgewohnheiten und Ernährung, usw.

Quelle: Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016.

## **Weitere Unterstützung**

- Information und Prävention
  - <http://www.pepinfo.ch/de/index.php>
- Beratung/Coaching
  - Berner Gesundheit <http://www.bernergesundheit.ch/themen/essstoerungen/>
  - Online-Beratung für Jugendliche <http://www.tschau.ch/>

## Informationen/Sensibilisierung Essstörungen

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Geniessen ist eine Kunst (1 Lektion)
  - Gesund/ungesund ist, wenn man... (1 Lektion)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Die Geschichte des Body-Mass-Index (BMI) (1 Lektion)  
Entstehung und mögliche negative Konsequenzen seiner Anwendung
  - Fakten und Irrtümer zu Ernährung und Diäten (2 Lektionen)
  - Funktion des Essens (1 Lektion)  
Gründe etwas zu essen bzw. nicht zu essen
  - Body Talk Fragekarten (1 Lektion)  
Über den Körper, das Körperbild, den Umgang mit sich selber und das eigene Verhalten sprechen.
  - Body Talk Kuchenschnitze (1 Lektion)  
Wertung von persönlichen Eigenschaften im Gegensatz zum Aussehen
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Der Jo-Jo-Effekt (1 Lektion)
  - Fragen rund ums Essen (1 Lektion)
  - Fühlst du dich wohl in deiner Haut? (1 Lektion)  
Mit Hilfe eines Fragebogens setzen sich SuS mit ihrem Aussehen auseinander.
  - Body Talk Fragekarten (1 Lektion)  
Über den Körper, das Körperbild, den Umgang mit sich selber und das eigene Verhalten sprechen.
  - Body Talk Kuchenschnitze (1 Lektion)  
Wertung von persönlichen Eigenschaften im Gegensatz zum Aussehen

# Gewalt, Mobbing, Cybermobbing

## Präventiv relevante Themen (alphabetisch)

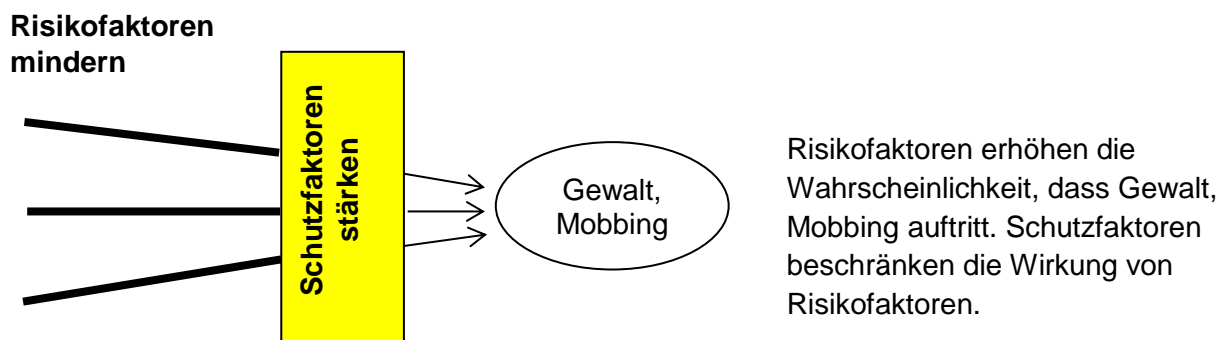
- Beziehungen positiv gestalten => [Beziehungsfähigkeit](#)
- Empathiefähigkeit fördern => [Empathie](#)
- Gewaltfrei kommunizieren => [Kommunikation](#)
- [Informationen/Sensibilisierung](#)
- [Kritisches Denken](#)
- Probleme lösen => [Problemlösefähigkeit](#)
- [Regeln](#) in der Klasse, Schule
- [Schul- und Klassenklima](#) fördern
- Selbstwert, Selbstvertrauen fördern => [Selbstwahrnehmung](#)
- [Umgang mit eigenen Gefühlen](#)
- Umgang mit Konflikten => [Problemlösefähigkeit](#)
- [Umgang mit Stress](#)
- ...

## Ausgangslage

Gewalt, Mobbing, Cybermobbing ist nicht auf eine einzige Ursache zurückzuführen. Sie ist das Ergebnis des komplexen Zusammenspiels vieler Einflussfaktoren auf verschiedenen Ebenen. Bezüglich der Einflussfaktoren unterscheidet man zwischen Gewalt/Mobbing fördernden und hemmenden Faktoren, also Risiko- und Schutzfaktoren.

Cybermobbing ist Mobbing mit Hilfe Digitaler Medien (Internet, Handy, soziale Netzwerke, Chatrooms, usw.)

**Prävention** zielt darauf ab, Gewalt- bzw. Mobbingvorkommnisse zu minimieren, indem Risikofaktoren gemindert und Schutzfaktoren gestärkt werden.



## **Einflussfaktoren auf die Entstehung von Gewalt/Mobbing**

Beispiele von Risikofaktoren sind: Ruhelosigkeit, hohe Risikobereitschaft, geringe soziale Kompetenzen, Impulsivität, mangelnde Frustrationstoleranz, Alkohol- und Suchtmittelkonsum; geringe emotionale Wärme im Elternhaus, Vernachlässigung, inkonsistenter Erziehungsstil; schulische Probleme, unklare Regeldurchsetzung im Schulhaus, negatives Schulhausklima; Armut, Umfeld mit hohem Gewaltpotential, fehlende Freiräume, usw.

Beispiele von Schutzfaktoren sind: Hohe Sozialkompetenz, hohe Problemlösungskompetenz, hohes Selbstvertrauen, gute soziale Beziehungen, positive SuS-LP-Beziehungen, Anerkennung, Ablehnung von Gewalt/Mobbing, Stresstoleranz fördern, usw.

Quelle: Eisner, Ribeaud & Bittel (2006). Prävention von Jugendgewalt. Eidg. Ausländerkommission EKA.

## **Weitere Unterstützung**

- Information und Prävention
  - <http://www.jugendundgewalt.ch/de.html>
  - [http://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/jugendliche.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm)
  
- Beratung/Coaching
  - <http://www.bernergesundheits.ch/waswirtun/suchtberatung/>
  - <http://www.tschau.ch/> (Online-Beratung für Jugendliche)

## Informationen/Sensibilisierung Gewalt, Mobbing, Cybermobbing

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Gewalt stoppen (2 Lektionen)  
Die Kinder denken darüber nach, was sie oder andere verletzt. Sie lernen, wie sie sich wehren können, ohne anderen weh zu tun. Sie finden Regeln, mit denen sie sich vor Gewalt schützen können.
  - Tomatenrot oder Mobben macht traurig (2 Lektionen)  
Das Thema "Ausgrenzung/Mobbing" wird mit den Kindern besprochen. Sie werden für Mobbingsituationen sensibilisiert und darin bestärkt, sich zu wehren oder sich für Ausgegrenzte einzusetzen.
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Gemobbt (1 - 2 Lektionen)  
Begriff "Mobbing", Was tun als Opfer? Wie können wir Mobbing in der Klasse vermeiden?
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Cybermobbing: Alles was Recht ist (1 Lektion)  
Anhand konkreter Beispiele wird mit den Jugendlichen die rechtliche Seite beleuchtet. Einerseits wird dabei ihr Rechtsbewusstsein geweckt und andererseits werden ihnen rechtliche Grundlagen vermittelt.
  - Let's fight it together (2 Lektionen)  
Cybermobbing: Formen, Folgen, Verhaltensregeln im virtuellen Raum, Vorgehen bei Cybermobbing, Klassenregeln.



# Glücksspiel

## Präventiv relevante Themen (alphabetisch)

- [Beziehungsfähigkeit](#)
- [Informationen/Sensibilisierung](#)
- [Kommunikationsfertigkeit](#)
- Konflikte bewältigen => [Problemlösefähigkeit](#)
- [Schul- und Klassenklima](#)
- Selbstwertgefühl fördern => [Selbstwahrnehmung](#)
- Selbstwirksamkeit erleben => [Selbstwahrnehmung](#)
- [Umgang mit Gefühlen](#)
- [Umgang mit Stress](#)
- Widerstand gegenüber Gruppendruck => [Entscheidungsfähigkeit](#)
- Zukunftsperspektiven
- ...

## Ausgangslage

Als Glücksspiele werden Spiele bezeichnet, bei denen folgende drei Merkmale erfüllt sind:

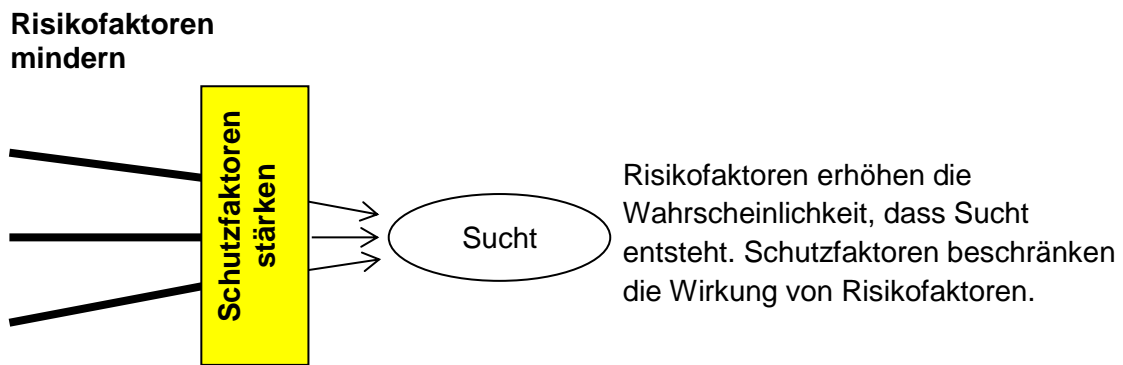
- Die Teilnahme kostet Geld
- Der mögliche Gewinn stellt ein Vermögenswert dar (meistens Geld)
- Das Ergebnis des Spiels ist ungewiss und hängt überwiegend vom Zufall ab

Erich Bucher (2011) "Sucht und Ausstieg"; [www.careplay.ch](http://www.careplay.ch)

Etwa 60 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren haben schon mindestens einmal in ihrem Leben ein Glücksspiel gespielt. Die am meisten gespielten Glücksspiele in der Schweiz sind Lotterien und Wetten. Glücksspiele im Internet gehören bisher zu den am wenigsten genutzten Glücksspielen. Dies könnte sich in Anbetracht des wachsenden Angebotes in Zukunft aber ändern. Eine Studie kam zum Schluss, dass in der Schweiz im Jahr 2005 ungefähr 0,8 Prozent der erwachsenen Bevölkerung ein risikoreiches Glücksspielverhalten aufzeigten und weitere 0,5 Prozent spielsüchtig waren. Dies entspricht insgesamt ungefähr 80 000 Personen.

<http://www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/gluecksspielsucht/>, April 2016

**Prävention** zielt darauf ab, Missbrauch- und Suchtverhalten zu minimieren, indem Risikofaktoren gemindert und Schutzfaktoren gestärkt werden.



## **Einflussfaktoren auf die Entstehung von Glücksspielsucht**

Beispiele von Risikofaktoren sind: sensation seeking, verzerrte Wahrnehmung der Einflussmöglichkeiten, schwache soziale Unterstützung, schlecht integriert, psychische Störungen (ADHS, usw.), Nikotin- und Alkoholabhängigkeit, niederschwellige Angebote (zeitlich und örtlich), hohe Ereignisfrequenz, hohe Ausschüttungsfrequenz, liberale Konsumnormen, usw.

Beispiele von Schutzfaktoren sind: hohes Selbstwertgefühl, Problemlösungsfähigkeit, hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Frustrationstoleranz, eigene Gefühle wahrnehmen und benennen können, gute Körperwahrnehmung, Stressbewältigungskompetenz, Erfolgserlebnisse, alternative Freizeitaktivitäten, optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung, stabiler Freundeskreis, Zusammenhalt und konstruktive Kommunikation in der Familie, wertschätzendes und unterstützendes Klima in der Schule, Zukunftsperspektiven, erschwerter Zugang zu Bargeld und Kleinkrediten, hoher Preis, usw.

Ingold Christian, Methodensammlung Jugendliche und Glücksspiel, Feb. 2014; Hayer Tobias, Jugendliche und glücksspielbezogene Probleme, Diss. 2012.

## **Weitere Unterstützung**

- Information und Prävention
  - <http://www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/gluecksspielsucht/>
  - <http://www.spielsucht-radix.ch/Home/PnHon/>
  - [http://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/jugendliche-konsum-sucht.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche-konsum-sucht.cfm)
  - <https://www.spielsucht-radix.ch/Beratung/Therapie>
  - <http://www.bernergesundheits.ch/themen/gluecksspiel/>
  - [www.sos-spielsucht.ch](http://www.sos-spielsucht.ch)
  - Schuldenberatung: <http://www.schuldeninfo.ch/cms/infos.htm>

## Informationen/Sensibilisierung Glücksspiel

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Suchtentstehung - 3-Stufen-Modell (1 Lektion)  
Unterschiede zwischen "verantwortungsvolles Spielen, "Problematisches Spielen" und "Glücksspiel"
  - Wissenswertes zum Glücksspiel (1 Lektion)  
Arten, Verbreitung und Gewinnchancen des Glücksspiels
  - OK? Oder nicht ok? (1 – 2 Lektionen)  
Unterschied zwischen Glücksspielsucht und verantwortungsvollem Spielen
  - Spielen ohne Sucht (2 Lektionen)  
Glücksspielthematik, Suchtentwicklung – Konsequenzen einer Sucht, Hilfesystem

# Illegale Suchtmittel

## Präventiv relevante Themen (alphabetisch)

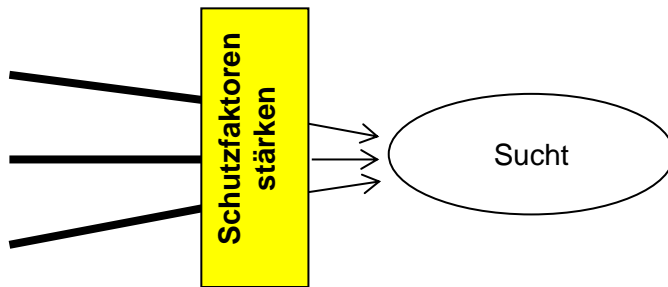
- [Beziehungsfähigkeit](#)
- [Informationen/Sensibilisierung](#)
- [Kommunikation](#)
- Konflikte bewältigen => [Problemlösefähigkeit](#)
- [Kritisches Denken](#)
- [Schul- und Klassenklima](#) fördern
- Selbstwert, Selbstvertrauen fördern => [Selbstwahrnehmung](#)
- Stress und schwierige Alltagssituationen meistern => [Umgang mit Stress](#)
- [Umgang mit Gefühlen](#)
- Widerstand gegenüber Gruppendruck => [Entscheidungsfähigkeit](#)
- ...

## Ausgangslage

- Die Drogensituation in der Schweiz ist seit einigen Jahren stabil. Befürchtungen wegen des Konsums neuer Substanzen erwiesen sich bisher als kaum begründet. Der intravenöse Konsum und der multiple Substanzgebrauch sind aber weiterhin Teil der Realität: Nach wie vor werden in der Schweiz Jahr für Jahr rund 120 Todesfälle infolge Drogenkonsums registriert. Cannabis bleibt die mit Abstand meist konsumierte illegale Substanz. (Sucht Schweiz 2016).
- Die grosse Mehrheit der Jugendlichen in der Schweiz lässt die Finger von Cannabis. Die breit angelegte Schülerbefragung HBSC (Marmet et al., 2015) zeigt, dass im Jahr 2014 70 % der 15-jährigen Knaben noch nie Cannabis konsumiert haben. Bei den Mädchen sind es 81 %. Der Konsum von Cannabis ist in der Schweiz zudem in den letzten Jahren tendenziell rückläufig. (akzent, Prävention und Suchttherapie 2016)
- Minderjährige Konsumentinnen und Konsumenten sind besonders gefährdet, da sie in ihrer persönlichen Entwicklung noch nicht gefestigt sind, also sehr verletzlich sind. (SafeZone 2016)

**Prävention** zielt darauf ab, den missbräuchlichen und süchtigen Konsum von illegalen Suchtmitteln zu verhindern oder zu vermindern, indem Risikofaktoren gemindert und Schutzfaktoren gestärkt werden.

**Risikofaktoren  
mindern**



Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Sucht auftritt. Schutzfaktoren beschränken die Wirkung von Risikofaktoren.

### **Einflussfaktoren auf den missbräuchlichen und süchtigen Konsum von illegalen Suchtmitteln**

Beispiele von Risikofaktoren sind: Genetische Faktoren, geringes Selbstwertgefühl, Mangel an Problemlösefähigkeiten, geringe Frustrationstoleranz, Psychische Störungen als Vorläufer, frühes Einstiegsalter, Billigung des Substanzgebrauchs, Verfügbarkeit von Drogen (Gesetze, Normen), usw.

Beispiele von Schutzfaktoren sind: Hohes Mass an Selbstwertgefühl, hohes Mass an Eigenaktivität, Realistische Selbsteinschätzung, Verfügbarkeit eines flexiblen Bewältigungsrepertoires (Stress- und Alltagssituationen, gutes Verhältnis zu den Eltern, Freundschaften zu Gleichaltrigen, positives Schul- und Klassenklima, vertrauensvolle Beziehung zu den Lehrpersonen, usw.

Lehrbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen, Hrsg. Günter Esser, 2008 (3. Aufl.)

### **Weitere Unterstützung**

- Information und Prävention
  - o <http://www.suchtschweiz.ch/>
  - o [http://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/cannabis/cannabis.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/cannabis/cannabis.cfm)
- Beratung/Coaching
  - o <http://www.bernergesundheits.ch/waswirtun/suchtberatung/>
  - o Onlineberatung <http://www.safezone.ch>

## Informationen/Sensibilisierung illegale Suchtmittel

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Wirkungen und Risiken beim Cannabiskonsum - Wettbewerb unter «ExpertInnenteams» (2 Lektionen)

# Lebenskompetenzen

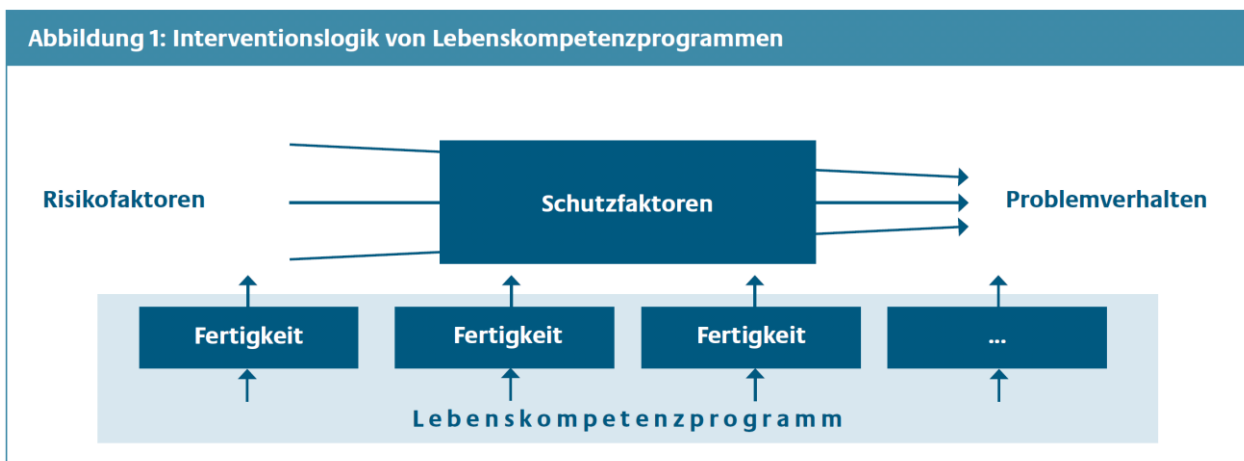
## Relevante Themen

- [Beziehungsfähigkeit](#)
- [Empathie](#)
- [Entscheidungsfähigkeit](#)
- [Kommunikation](#)
- [Kreatives Denken](#)
- [Kritisches Denken](#)
- [Problemlösefähigkeit](#)
- [Selbstwahrnehmung](#)
- [Umgang mit Gefühlen](#)
- [Umgang mit Stress](#)

## Ausgangslage

Als "Lebenskompetenzen" werden diejenigen Fähigkeiten verstanden, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen (WHO, 1994).

Die Förderung von Lebenskompetenzen gilt als einer der wirksamsten Ansätze schulischer Prävention. Lebenskompetenzen sind wichtige Schutzfaktoren, die das Entstehen von Sucht, Gewalt/Mobbing, Depressionen/Suizidalität trotz vorhandener Risiko- oder Belastungsfaktoren verhindern bzw. minimieren helfen.



Quelle: Bühler et al. 2007

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) nennt 10 Lebenskompetenzen:

1. **Beziehungsfähigkeit** bedeutet, Beziehungen zu verschiedenen Bezugspartnern und -partnerinnen zu beginnen, zu gestalten, aufrecht zu erhalten und zu beenden.
2. **Empathie** ist die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzuversetzen. Darüber hinaus bezeichnet Empathie die eigene Reaktion auf die Gefühle anderer.
3. **Entscheidungsfähigkeit** bedeutet, sich für eine Variante zu entscheiden und das Handeln danach auszurichten. Es kann auch heissen, die Folgen unterschiedlicher Entscheidungsvarianten mit zu bedenken.
4. **Kommunikationsfertigkeit** ermöglicht, sich situativ angemessen verbal und nonverbal verständlich zu machen, um Hilfe zu bitten, Fragen zu stellen, in Kontakt zu treten, etc. Zur Kommunikation gehören Sprechen und Zuhören, Ausdrücken und Wahrnehmen.
5. **Kreatives Denken** bezeichnet jene Art des Denkens, die nötig ist, um eigenständige Ideen und Flexibilität zu entwickeln, über unseren Erfahrungshorizont hinaus zu denken und Alternativen und Konsequenzen unseres Handelns zu entdecken.
6. **Kritisches Denken** bezeichnet jene Art des Denkens, die nötig ist, um Informationen und Erfahrungen zu analysieren, zu hinterfragen und einzuordnen.
7. **Problemlösefertigkeit** bedeutet, Probleme (Aufgaben, Streitfragen, Konflikte) konstruktiv anzugehen, indem man sie als solche erkennt, geeignete Strategien zu ihrer Lösung zur Verfügung hat und sie auf förderliche Weise zu bewältigen sucht.
8. **Selbstwahrnehmung** bezeichnet die Fähigkeit, sich selbst als eigenständige Person wahrzunehmen, eigene Stärken und Schwächen zu kennen und durch innere und äussere Wahrnehmung ein differenziertes Bild von sich selber aufzubauen.
9. **Umgang mit Gefühlen** oder Gefühlsbewältigung bezeichnet das Erkennen der eigenen Gefühle, das Erkennen des Einflusses von Gefühlen auf das Verhalten (Impulskontrolle) sowie die Fähigkeit, auch mit negativen Gefühlen angemessen umzugehen.
10. **Umgang mit Stress** (Stressbewältigung) bezeichnet das Erkennen von Ursachen und Auswirkungen von Stress und das Beherrschen von Strategien für einen förderlichen Umgang. Die Strategien können einerseits problemlöseorientiert, andererseits emotionsregulierend sein.

Quelle: Schulische Gesundheitsförderung im Rahmen von Bildung für Nachhaltige Entwicklung BNE – Felix Wettstein, Susanne Anliker, 2013

## Weitere Unterstützung

- Information und Prävention
  - o Lebenskompetenz entwickeln - Eine Arbeitshilfe für Schulen  
[http://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument\\_Lebenskompetenz.pdf](http://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument_Lebenskompetenz.pdf)



## Beziehungsfähigkeit

Beziehungsfähigkeit bedeutet, Beziehungen zu verschiedenen Bezugspartnern und -partnerinnen zu beginnen, zu gestalten, aufrecht zu erhalten und zu beenden.

### Kompetenzen zur Förderung der Beziehungsfähigkeit

(zitiert in "Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21", Dominique Högger, FHNW, 2015)

#### 1. Auf andere zugehen und Kontakt aufnehmen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Wer bin ich? Eine Hilfe zum Kennenlernen](#) (1 Lektion)

#### 2. Unterschiedlichkeit verschiedener Beziehungen wahrnehmen, beschreiben und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [About Men and Women](#) (2 Lektionen)

#### 3. Eigene und fremde Erwartungen und Ansprüche an Beziehungen wahrnehmen, benennen, reflektieren und aushandeln

- 1. Zyklus (KG/US)
  - [Allein – in der Gruppe](#) (30 Min.)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Allein – in der Gruppe](#) (30 Min.)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Allein – in der Gruppe](#) (30 Min.)

#### 4. Ambivalenzen in Beziehungen erkennen und mit ihnen umgehen

- 1. Zyklus (KG/US)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - So ein Dilemma! (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)

#### 5. Eigenständigkeit wahren und respektvoll mit Unterschieden umgehen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 6. Integrität von sich selber und von anderen wahren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - So ein Dilemma! (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 7. Sich auf das Gegenüber einstellen, Beziehungen angemessen gestalten

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Die freundlichen 10 Minuten (1 Lektion)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Die freundlichen 10 Minuten (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

## 8. Mit anderen zusammenarbeiten, Verantwortung teilen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Mit Fingerspitzengefühl](#) (30 Min.)
  - [Verflixte Quadrate](#) (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

## 9. Soziale Unterstützung geben und beanspruchen

- 1. Zyklus (KG/US)
  - [Helfer sein und Hilfe finden](#) (1 - 2 Lektionen)
  - [Wozu ist Sozialarbeit da?](#) (20 – 45 Min.)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [SOS – Wer hilft mir](#) (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)

## 10. Konflikte lösen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Konflikte lösen](#) (3 Lektionen)

# Empathie

Empathie ist die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzusetzen. Darüber hinaus bezeichnet Empathie die eigene Reaktion auf die Gefühle anderer.

## Kompetenzen zur Förderung der Empathie

(zitiert in "Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21", Dominique Högger, FHNW, 2015)

1. Gefühle, Bedürfnisse und Interessen von anderen wahrnehmen und diese Wahrnehmung angemessen signalisieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  - [Meine Gefühle - deine Gefühle](#) (1 - 2 Lektionen)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

2. Differenz zwischen eigenen und fremden Bedürfnissen und Interessen wahrnehmen, benennen und aushalten

- 1. Zyklus (KG/US)
  - [Ich bin da und wünsche mir...](#) (2 Lektionen)
  - [Wer bist du? - Wer bin ich?](#) (1 Lektion)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

3. Verschiedene Perspektiven einnehmen und einschätzen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Ich fühle mich in andere ein](#) (2 Lektionen)

#### 4. Eigene und fremde Perspektiven in Beziehung setzen und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Drinnen draussen - wo gehöre ich dazu? (1 - 2 Lektionen)

#### 5. Verständnis für fremde Perspektiven ausdrücken, ohne den eigenen Standpunkt ausser Acht zu lassen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

# Entscheidungsfähigkeit

Entscheidungsfähigkeit bedeutet, sich für eine Variante zu entscheiden und das Handeln danach auszurichten. Es kann auch heissen, die Folgen unterschiedlicher Entscheidungsvarianten mit zu bedenken.

## Kompetenzen zur Förderung der Entscheidungsfähigkeit

(zitiert in "Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21", Dominique Högger, FHNW, 2015)

### 1. Notwendigkeit anstehender Entscheidungen erkennen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Entscheidungen treffen](#) (2-3 Lektionen)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

### 2. Unsicherheit und Anspannung in unbestimmten Situationen aushalten

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Ich sage nein!](#) (ca. 2 Lektionen)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Bis hierher... Filmbesprechung](#) (1 Lektion)
  - [Bis hierher ... Rollenspiel für Mädchen](#) (1 Lektion)
  - [Ich... und die anderen](#) (1 Lektion)
  - [Umgang mit Druck](#) (ca. 2 Lektionen)
  - [Gruppendruck erleben](#) (1 Lektion)
  - [Grenzen setzen «Ja-Nein-Spiel»](#) (30 Minuten)

### 3. Grundlagen für Entscheidungen erarbeiten und in Bezug setzen (Informationen, Perspektiven, Kriterien «guter Lösungen», mögliche Folgen)

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

### 4. Entscheidungsvarianten entwickeln und bewerten

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Ich sage nein! (ca. 2 Lektionen)
  - Entscheidungen treffen (2-3 Lektionen)
  - Supermarkt der Möglichkeiten (3 Lektionen)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Supermarkt der Möglichkeiten (3 Lektionen)

### 5. Entscheidungen begründen und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Ich sage nein! (ca. 2 Lektionen)
  - Entscheidungen treffen (2-3 Lektionen)
  - Supermarkt der Möglichkeiten (3 Lektionen)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Supermarkt der Möglichkeiten (3 Lektionen)

## Kommunikation

Kommunikationsfertigkeit ermöglicht, sich situativ angemessen verbal und nonverbal verständlich zu machen, um Hilfe zu bitten, Fragen zu stellen, in Kontakt zu treten, etc. Zur Kommunikation gehören Sprechen und Zuhören, Ausdrücken und Wahrnehmen.

### Kompetenzen zur Förderung der Kommunikationsfertigkeit

(zitiert in "Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21", Dominique Högger, FHNW, 2015)

#### 1. Aktiv zuhören, sich Inhalte merken, Unverstandenes verbalisieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  - [Zuhören](#) (1 - 2 Lektionen)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Aktiv Zuhören](#) (1 Lektion)
  - [Zuhören und Fragen stellen](#) (1 Lektion)

#### 2. Anliegen, Inhalte, Argumente etc. angemessen verbalisieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [1, 2, 3, 4: Das sag ich dir! – Miteinander reden](#) (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Gewaltfreie Kommunikation](#) (1 Lektion)

#### 3. Bedeutung der nonverbalen Kommunikation kennen und in eigenes Kommunizieren einbeziehen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Kutschenfahrt im Nebel](#) (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Nonverbale Kommunikation](#) (1 Lektion)



#### 4. Regeln der Kommunikation sowie Feedback-Regeln kennen und anwenden

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 5. Tücken des gegenseitigen Verstehens kennen und in eigenem Kommunizieren berücksichtigen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Sender – Empfänger (1 Lektion)
  - Was braucht es für eine gelungene Kommunikation? (1 – 2 Lektionen)
  - Das Kommunikationsmodell nach Schulz von Thun (1 – 2 Lektionen)

#### 6. Eigenes und fremdes Kommunikationsverhalten sowie dessen Wirkung wahrnehmen und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Drillingssätze (2 Lektionen)
  - Gruppendruck (1 Lektion)
  - Ich-Aussagen, Du-Aussagen, Man-Aussagen (1 Lektion)
  - Was ich sagen will - und wie ich verstanden werde. Warum man manchmal aneinander vorbeiredet (1 - 2 Lektionen)

## 7. Kommunikationsverhalten dem sozialen Kontext anpassen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

## 8. Ein Gespräch moderieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)

## Kreatives Denken

Kreatives Denken bezeichnet jene Art des Denkens, die nötig ist, um eigenständige Ideen und Flexibilität zu entwickeln, über unseren Erfahrungshorizont hinaus zu denken und Alternativen und Konsequenzen unseres Handelns zu entdecken.

### Kompetenzen zur Förderung des kreativen Denkens

(zitiert in "Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21", Dominique Högger, FHNW, 2015)

#### 1. Auf die Kraft der eigenen Phantasie vertrauen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Medien morgen](#) (2 - 3 Lektionen)

#### 2. Aufgaben- und Problemstellungen im Hinblick auf Möglichkeiten des Umgangs mit ihnen analysieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 3. Sich auf einen Prozess mit offenem Ausgang einlassen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 4. Über bestehende Ideen, Lösungen und Produkte sowie (vermeintliche) Sachzwänge hinausdenken

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 5. Gestaltungstechniken einsetzen, Prozess gestalten

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 6. Ideen, Lösungen und Produkte reflektieren und weiterentwickeln

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)

## Kritisches Denken

Kritisches Denken bezeichnet jene Art des Denkens, die nötig ist, um Informationen und Erfahrungen zu analysieren, zu hinterfragen und einzuordnen.

### Kompetenzen zur Förderung des kritischen Denkens

(zitiert in "Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21", Dominique Högger, FHNW, 2015)

#### 1. Nicht-Verstandenes erkennen und entsprechende Fragen formulieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 2. Eigene und fremde Wahrnehmungen, Verhaltensweisen, Leistungen etc. beschreiben und mit zusätzlichen Perspektiven in Bezug setzen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Rollenbilder «Ist da was dran?»](#) (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Voll stark!](#) (1 Lektion)
  - [Typisch Mädchen - Typisch Jungs!](#) (1 - 2 Lektionen)
  - [Rauchen: Die Marketing-Fachleute](#) (2 Lektionen)

#### 3. Widersprüche und Zielkonflikte erkennen und benennen

- 1. Zyklus (KG/US)
  - [Werbung machen](#) (mind. 2 Lektionen)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -

- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
    - Männer- und Frauenbilder in der Werbung (1 - 2 Lektionen)
    - Sein oder Schein (1 Lektion)
4. Relevante Informationen sammeln, strukturieren, analysieren, einschätzen, gewichten und zu einander in Bezug setzen
- 1. Zyklus (KG/US)
    -
  - 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
    -
  - 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
    -
5. Fundamentale Konzepte zur Orientierung innerhalb einer pluralistischen Gesellschaft zur Verfügung haben (z.B. Demokratie, Gerechtigkeit, Kinderrechte)
- 1. Zyklus (KG/US)
    -
  - 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
    -
  - 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
    -
6. Verschiedene Argumente, Standpunkte, Perspektiven und Interessen unterscheiden, beschreiben, zueinander in Bezug setzen, einschätzen und gewichten
- 1. Zyklus (KG/US)
    -
  - 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
    -
  - 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
    -

## 7. Eigene Standpunkte formulieren, begründen und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Eh nicht so schlimm, oder? (1 Lektion)  
Die SuS reflektieren die eigene Nutzung von Internet und Handy und nehmen Stellung zu unterschiedlichem Umgang.

## 8. Veränderungs- und Entwicklungsbedarf benennen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

## Problemlösefähigkeit

Problemlösefähigkeit bedeutet, Probleme (Aufgaben, Streitfragen, Konflikte) konstruktiv anzugehen, indem man sie als solche erkennt, geeignete Strategien zu ihrer Lösung zur Verfügung hat und sie auf förderliche Weise zu bewältigen sucht

### **Kompetenzen zur Förderung der Problemlösefähigkeit**

*(zitiert in "Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21", Dominique Högger, FHNW, 2015)*

#### 1. Probleme wahrnehmen, beschreiben und einschätzen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 2. Unterschiedliche Perspektiven auf ein Problem erkennen und anerkennen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 3. Ursachen und Folgen von Problemen wahrnehmen und beschreiben

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -



#### 4. Eigener Anteil an einem Problem wahrnehmen und benennen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 5. Eigene Ressourcen zur Problemlösung erkennen, angemessen einschätzen und zur Geltung bringen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 6. Strategien zur Problemlösung kennen, anwenden und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Streitgeschichten (1-2 Lektionen)
  - Konstruktive Konfliktbearbeitung (KKB) (3 Doppellektionen)  
Material:
    - 1. Doppellektion: Modul 1, Buch «Du hast angefangen» von David McKee
    - 2. Doppellektion: Modul 2, Buch «Wahre Freunde» von Manuela Olten
    - 3. Doppellektion: Modul 3, Buch «Blöde Ziege Dumme Gans» von Isabel Abedi und Silvio Neuendorf
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Konflikte lösen (3 Lektionen)
  - Schritte des Problemlösens (1 - 2 Lektionen)
  - Gruppendruck erleben (1 Lektion)
  - Wie reagiere ich, wenn... (1 - 2 Lektionen)

## 7. Problemlösungen entwickeln, umsetzen und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Blumengiessen – Minibiber (1 – 2 Lektionen)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Unsere Probleme - unsere Lösungen (2 - 3 Lektionen)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Hilfe - Wie kann ich selbstbewusster auftreten? (2 Lektionen)  
SuS entwickeln Ideen und schreiben und einen Antwortbrief

## 8. Soziale Unterstützung beanspruchen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

## Sexuelle Gesundheit

Sexualerziehung ist eine gemeinsame Sache von Eltern, Schule und Fachstellen. Die Schule ist der einzige Ort, an dem alle Kinder und Jugendlichen gleichberechtigten Zugang zu Fachwissen zu dem Thema Sexualität bekommen. Der Lehrplan 21 bietet dazu den entsprechenden Rahmen und für Lehrpersonen die Legitimation, die Lektionen altersentsprechend zu gestalten. Sexualpädagogik beschränkt sich nicht auf die Vermittlung von biologischen und medizinischen Grundlagen, sondern beinhaltet auch soziale, kommunikative Aspekte und die Gestaltung von Beziehungen. Kinder und Jugendliche werden dabei unterstützt, einen selbstbestimmten, lustvollen und verantwortungsvollen Umgang mit Körper und Sexualität zu entwickeln. Sie lernen die Vielfalt von Sexualität mit all ihren Ausdrucksformen kennen. Das hilft ihnen auch in Bezug auf die eigene Orientierung, die eigenen Normen und Werte zu finden und ihre sexuellen Rechte kennen zu lernen.

Gerne unterstützen wir Sie in der Vorbereitung von Lektionen. Vielleicht finden Sie bei diesen vorgeschlagenen Lektionen etwas, das zu Ihnen und den aktuellen Interessen Ihrer Klasse passt. Wir möchten Sie damit ermutigen! Wenn Sie unsicher sind oder eine individuelle Unterstützung wünschen, beraten wir Sie gerne und geben Ihnen Hinweise auf weitere geeignete Methoden und Medien. Ausserdem besteht die Möglichkeit, bei besonders herausfordernden Situationen gemeinsam mit einem Sexualpädagogen oder einer Sexualpädagogin Lösungen zu entwickeln. Sie können sich alleine oder im Team für eine Praxisberatung oder die Planung einer Projektwoche anmelden.

<http://www.bernergesundheits.ch/waswirtun/sexualpaedagogik/schulen/>

Wenn Sie Ihre Klasse als Ergänzung zu Ihrem Unterricht für ein sexualpädagogisches Gruppengespräch anmelden möchten:

<http://www.bernergesundheits.ch/waswirtun/sexualpaedagogik/terminkalender/>

### Kompetenzen zur Förderung der sexuellen Gesundheit

#### 1. Identität, Körper, Gemeinschaft – sich kennen und sich Sorge tragen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Auseinandersetzung mit Bildern](#) (1 Lektion)  
Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit dem Zusammenhang von Freundschaft, Liebe und Sexualität auseinander.
  - [Grenzen und Respekt Spiel](#) (1 Lektion)  
Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre Rechte im Umgang mit Sexualität und können ihre Verantwortung im Umgang mit Sexualität einschätzen.

- Sprache (er)finden (1 Lektion)  
Die Schülerinnen und Schüler verwenden im Zusammenhang mit Geschlecht und Rollen eine sachliche und wertschätzende Sprache
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Auseinandersetzung mit Bildern (1 Lektion)  
Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit dem Zusammenhang von Freundschaft, Liebe und Sexualität auseinander.
  - Grenzen und Respekt Spiel (1 Lektion)  
Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre Rechte im Umgang mit Sexualität und können ihre Verantwortung im Umgang mit Sexualität einschätzen.
  - Sprache (er)finden (1 Lektion)  
Die Schülerinnen und Schüler verwenden im Zusammenhang mit Geschlecht und Rollen eine sachliche und wertschätzende Sprache

## 2. Ich und die Gemeinschaft – Leben und Zusammenleben gestalten

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität (2 Lektionen)  
Die Schülerinnen und Schüler verbinden Sexualität mit Partnerschaft, Liebe, Respekt, Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung. Sie können sexuelle Orientierungen nichtdiskriminierend benennen.
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität (2 Lektionen)  
Die Schülerinnen und Schüler verbinden Sexualität mit Partnerschaft, Liebe, Respekt, Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung. Sie können sexuelle Orientierungen nichtdiskriminierend benennen.

## 3. Gemeinschaft und Gesellschaft – Zusammenleben gestalten und sich engagieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Freundschaft und Liebe (1 Lektion)  
Die Schülerinnen und Schüler können Beziehungen, Liebe und Sexualität reflektieren und ihre Verantwortung einschätzen.

- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Freundschaft und Liebe (1 Lektion)  
Die Schülerinnen und Schüler können Beziehungen, Liebe und Sexualität reflektieren und ihre Verantwortung einschätzen.

#### 4. Sexualität – Über Körper und Sexualität sprechen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Sprache (er)finden (1 Lektion)  
Die Schülerinnen und Schüler finden eine angemessene, sachliche und wertschätzende Sprache im Zusammenhang mit Geschlecht und Rolle.
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Sprache (er)finden (1 Lektion)  
Die Schülerinnen und Schüler finden eine angemessene, sachliche und wertschätzende Sprache im Zusammenhang mit Geschlecht und Rolle.

## Selbstwahrnehmung

Selbstwahrnehmung bezeichnet die Fähigkeit, sich selbst als eigenständige Person wahrzunehmen, eigene Stärken und Schwächen zu kennen und durch innere und äussere Wahrnehmung ein differenziertes Bild von sich selber aufzubauen.

### Kompetenzen zur Förderung der Selbstwahrnehmung

(zitiert in "Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21", Dominique Högger, FHNW, 2015)

#### 1. Den eigenen Körper, Bewegungen und Körpersignale wahrnehmen und beschreiben

- 1. Zyklus (KG/US)
  - [Das bin ich - Selbstwahrnehmung - Selbstbild](#) (1 Lektion)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 2. Merkmale der eigenen Person als Unterscheidung zu anderen Personen wahrnehmen und beschreiben; innere und äussere Merkmale unterscheiden

- 1. Zyklus (KG/US)
  - [Mein schönster Baum](#) (1 Lektion)
  - [Mitschüler aus fremden Ländern](#) (1 Lektion)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Mein Steckbrief](#) (1 Lektion)
  - [Schätze dich selbst ein](#) (1 Lektion)
  - [Welche Stärken sieht man, welche nicht?](#) (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Welche Stärken sieht man, welche nicht?](#) (1 Lektion)

3. Eigene Handlungen, Tätigkeiten, Gewohnheiten und Lebensweise wahrnehmen, beschreiben und reflektieren.

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

4. Eigene Arbeitsweisen, Leistungen und Fortschritte wahrnehmen, beschreiben und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

5. persönliche Vorlieben und Abneigungen sowie persönliche Stärken und Schwächen wahrnehmen, beschreiben und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Starke Kinder ABC (1 Lektion)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Ich bin wertvoll (3 Lektionen)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Ich bin wertvoll (3 Lektionen)

6. eigene Gedanken, Erfahrungen, Wünsche, Interessen, Bedürfnisse, Ideale, Werte etc. wahrnehmen, beschreiben und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Ich und mein Name sind einzigartig (1 Lektion)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

## 7. Selbstwahrnehmung auf Vergangenheit und Zukunft beziehen und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

## 8. verschiedene Selbstwahrnehmungen (körperliche, gedankliche etc.) unterscheiden und zueinander in Bezug setzen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Schreib vier Dinge auf... (2 Lektionen)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Schreib vier Dinge auf... (2 Lektionen)

## 9. Verkettung von Gefühlen, Gedanken, Körperreaktionen und Handlungen wahrnehmen, verbalisieren und verstehen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

## 10. Selbst- und Fremdwahrnehmung in Bezug setzen und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Kleider machen Leute - aber zum Glück noch keinen Menschen... (1 bis 2 Lektionen)
  - Stärken - Schwächen - Tandem (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Kleider machen Leute - aber zum Glück noch keinen Menschen... (1 bis 2 Lektionen)
  - Stärken - Schwächen - Tandem (1 Lektion)



## Umgang mit Gefühlen

Umgang mit Gefühlen oder Gefühlsbewältigung bezeichnet das Erkennen der eigenen Gefühle, das Erkennen des Einflusses von Gefühlen auf das Verhalten (Impulskontrolle) sowie die Fähigkeit, auch mit negativen Gefühlen angemessen umzugehen.

### **Kompetenzen zur Förderung des Umgangs mit Gefühlen**

(zitiert in "Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21", Dominique Högger, FHNW, 2015)

#### 1. Bezeichnungen für Gefühle kennen und Gefühle benennen

- 1. Zyklus (KG/US)
  - [Gefühle-Quartett](#) (1 Lektion)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 2. Eigene Gefühle wahrnehmen und benennen

- 1. Zyklus (KG/US)
  - [Ich und meine Gefühle](#) (2 Lektionen)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Ich und meine Gefühle](#) (2 Lektionen)
  - [Vorstellung mit Gefühl](#) (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 3. Gefühle der Situation angemessen ausdrücken

- 1. Zyklus (KG/US)
  - [Ich und meine Gefühle](#) (2 Lektionen)
  - [Wut wahrnehmen im Körper](#) (1 Lektion)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Ich und meine Gefühle](#) (2 Lektionen)
  - [Wut wahrnehmen im Körper](#) (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 4. Belastende Gefühle aushalten

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 5. Erleben und Gefühle in Beziehung setzen und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 6. Gefühle und Handlungsimpulse in Beziehung setzen und reflektieren (Impulskontrolle)

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Activity - Pantomime der Gefühle und Empfindungen](#) (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Emotionen - Kreationen](#) (1 Lektion)

#### 7. Strategien im Umgang mit belastenden Gefühlen kennen, entwickeln, anwenden und reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  - [Ich und meine Gefühle](#) (2 Lektionen)
  - [Bilderspiel für den Umgang mit Angst](#) (1 – 2 Lektionen)
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Ich und meine Gefühle](#) (2 Lektionen)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

## Umgang mit Stress

Umgang mit Stress (Stressbewältigung) bezeichnet das Erkennen von Ursachen und Auswirkungen von Stress und das Beherrschen von Strategien für einen förderlichen Umgang. Die Strategien können einerseits problemlöseorientiert, andererseits emotionsregulierend sein.

### Kompetenzen zur Förderung der Stressbewältigung

(zitiert in "Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21", Dominique Högger, FHNW, 2015)

#### 1. Spannungszustände wahrnehmen, aushalten und beschreiben

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Fantasiereise «Stress»](#) (1 Lektion)
  - [Was stresst mich, was stresst dich?](#) (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Was stresst mich, was stresst dich?](#) (1 Lektion)

#### 2. Ursachen und Folgen von Spannungszuständen wahrnehmen und beschreiben

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

#### 3. Eigenes Befinden, Gedanken, Körperreaktionen und Verhalten sowie deren Verkettung in belastenden Situationen wahrnehmen, beschreiben und reflektieren.

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Spontane Reaktionen auf Stress](#) ( 1 - 2 Lektionen)

- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
    - [Stresstest](#) (30 Min.)
    - [Wie fühlt sich Stress spontan an?](#) (1 Lektion)
    - [Spontane Reaktionen auf Stress](#) (1 - 2 Lektionen)
4. Strategien zur Vermeidung von und zum Umgang mit belastenden Situationen kennen, selber entwickeln, anwenden und reflektieren
- 1. Zyklus (KG/US)
    -
  - 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
    - [Lösungssuche](#) (1 - 2 Lektionen)
  - 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
    - [Was tun gegen Stress](#) (1 Lektion)
    - [Lösungssuche](#) (1 - 2 Lektionen)
5. Strategien zur Spannungsregulation kennen, selber entwickeln, anwenden und reflektieren
- 1. Zyklus (KG/US)
    -
  - 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
    - [Entspannungsübungen](#) (10 Min.)
    - [Entspannung durch progressive Muskelentspannung](#) (1 Lektion)
    - [Wettermassage](#) (10 bis 20 Minuten)
    - [Woher kommt mein Stress?](#) (2 Lektionen)
  - 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
    - [Woher kommt mein Stress?](#) (2 Lektionen)
6. Soziale Unterstützung beanspruchen
- 1. Zyklus (KG/US)
    -
  - 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
    -
  - 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
    -

# Schul- und Klassenklima

## Relevante Themen

- Einfühlungsvermögen stärken => Empathie
- Einschätzung des Schul- und Klassenklimas
- Förderung einer guten Beziehung untereinander => Beziehungsfähigkeit
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede kennen und respektieren
- Selbstwahrnehmung
- Konstruktives Feedback => Kommunikation
- Regeln
- Umgang mit Konflikten => Problemlösefähigkeit
- usw.

## Ausgangslage

Ein gutes Schul- und Klassenklima ist lernförderlich und ein wichtiger Schutzfaktor, um die Gesundheit von SchülerInnen und Lehrpersonen zu fördern und gesundheitliche Probleme und Störungen (Sucht, Gewalt/Mobbing, Depressivität/Suizidalität, usw.) zu verringern.

An Schulen mit gutem Klima wird weniger geraucht, weniger Alkohol, Cannabis und Psychopharmaka konsumiert und es treten weniger Ess-Störungen und psychosomatische Beschwerden auf.

Vuille, 2002, zit. in Bürgisser T. "Auf das Schulklima kommt es an!", 2011

## Einflussfaktoren auf die Entstehung eines guten Schul- und Klassenklimas

Beispiele von Einflussfaktoren sind: Miteinander auszukommen, gegenseitiges Vertrauen, Gemeinsamkeiten pflegen, Unterschiede respektieren, Wahrnehmung und Respektieren von Stärken und Eigenheiten (eigene, die der andern), Empathie, verlässliche Einhaltung von Regeln, Feedback, gute Beziehungen zwischen SuS, zwischen LP und SuS, usw.

Quelle: Fachhochschule Nordwestschweiz, PH, 2014, Bütler/Meyer 2004; Bürgisser T, 2011

## Weitere Unterstützung

- Information und Prävention
  - <http://www.bernergesundheits.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>

## Einschätzung des Schul- und Klassenklimas

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Unser Klassenklima](#) (1 Lektion)
  - [Wie ich die Klasse sehe...](#) (1 Lektion)
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

## Gemeinsamkeiten und Unterschiede kennen und respektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Kreiseintreten zum Namen (10 Minuten)
  - Meine Klasse und ich (2 Lektionen)  
Die Vorteile einer Klassengemeinschaft kennen lernen
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Schreib vier Dinge auf... (2 Lektionen)
  - Ich - Du - Wir (1 Lektion)
  - Meine Klasse und ich (2 Lektionen)  
Die Vorteile einer Klassengemeinschaft kennen lernen
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Schreib vier Dinge auf... (2 Lektionen)
  - Ich - Du - Wir (1 Lektion)

## Regeln

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
  
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - [Eine Hand voll Regeln](#) (2 Lektionen)
  
  - [Der Klassengipfel - Gemeinsame Regeln festlegen](#) (2 Lektionen)
  
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Der Klassengipfel - Gemeinsame Regeln festlegen](#) (2 Lektionen)



# Sucht

## Präventiv relevante Themen (alphabetisch)

- Informationen/Sensibilisierung [Alkohol](#), [Tabak](#), [illegale Suchtmittel](#), ...
- [Konsum-, Missbrauch- und Risikoverhalten reflektieren](#)
- [Problemlösefähigkeit](#) fördern
- [Schul- und Klassenklima](#) fördern
- Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen => [Selbstwahrnehmung](#)
- Selbstwirksamkeit erleben => [Selbstwahrnehmung](#)
- Stress und schwierige Alltagssituationen meistern => [Umgang mit Stress](#)
- Vertrauensvolle Beziehungen zu FreundInnen, Lehrpersonen pflegen  
=> [Beziehungsfähigkeit](#)
- [Unterstützende Vorbilder](#)
- Werbung durchleuchten => [Kritisches Denken](#)
- Widerstand gegenüber Gruppendruck => [Entscheidungsfähigkeit](#)
- ...

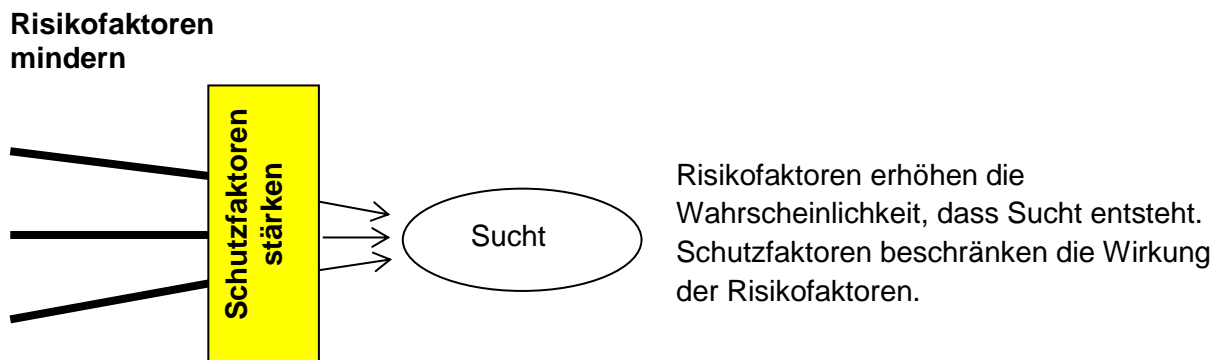
## Ausgangslage

Sucht kennzeichnet einen krankhaften Endzustand der Abhängigkeit von Mitteln oder Verhaltensweisen. Alkohol, Zigaretten und Cannabisprodukte sind die in der Schweiz am häufigsten konsumierten Suchtmittel. Der Suchtmittelkonsum ist in der Schweiz bei Schülerinnen und Schülern insgesamt leicht rückläufig, bei den älteren Jugendlichen tendenziell zunehmend.

Süchtige Menschen leiden unter dem Zwang, sich das Mittel bzw. das süchtige Verhalten oft in steigender Dosis zuführen zu müssen. Sie sind nicht mehr in der Lage, sich direkt von der Sucht zu befreien.

Suchtgefährdet ist jede Person, die zur Bewältigung ihres Lebens auf Suchtmittelkonsum oder Ersatzhandlungen zurückgreift und andere Lösungsmöglichkeiten vernachlässigt. Die Jugendzeit stellt ganz generell ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Suchtverhalten dar.

**Suchtprävention** zielt darauf ab, Missbrauch- und Suchtverhalten zu minimieren, indem Risikofaktoren gemindert und Schutzfaktoren gestärkt werden.



## **Einflussfaktoren auf die Suchtentwicklung**

Beispiele von Risikofaktoren sind: genetische Dispositionen, geringes Selbstwertgefühl, geringe Selbstwirksamkeitserwartung, Unsicherheit, Ängste und Einsamkeit, Einfluss von Gleichaltrigen, Stress, Missbrauchs- und Gewalterfahrungen, schulische Schwierigkeiten, Missbrauch anderer psychoaktiver Substanzen, Darstellung des Konsums/Missbrauchs in den Medien, Leichte Erreichbarkeit von Suchtmitteln, usw.

Beispiele von Schutzfaktoren sind: Selbstvertrauen, verantwortungsvolle und eher leistungsorientierte Lebenseinstellung, Erfolg bei der Bewältigung subjektiv bedeutsamer Aufgaben, Selbstverantwortung gegenüber der eigenen Gesundheit fördern, Kohärenz, Struktur und Regeln während der Adoleszenz, Vertrauensbeziehungen zu Erwachsenen, positives Klima in Schule, Familie und Arbeit, unterstützende Vorbilder, usw.

Farke, Grass, Hurrelmann 2003, Meier Magistretti 2012, Gesundheitsförderung Schweiz 2016, DHS 2016

## **Weitere Unterstützung**

- Information und Prävention
  - o <http://www.suchtschweiz.ch/>
  - o <https://www.bernergesundheits.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>
  - o <http://www.feel-ok.ch>
  - o <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/sucht.html>
- Beratung/Coaching
  - o <https://www.bernergesundheits.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>
  - o Onlineberatung <http://www.safezone.ch>

## Konsum-, Missbrauch- und Risikoverhalten reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  - Zu viel des Guten (1 Lektion)  
Reflexion über Konsum- und Missbrauchverhalten
  - Geniessen ist eine Kunst (1 Lektion)  
Genusserlebnis (Schokolade) mit Reflexion
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Unterscheidung von Genuss und Sucht (1 Lektion)  
Genuss- und Suchtbilder in Zeitschriften suchen
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Sucht erkennen (2 Lektionen)  
Symptome kennen, Selbsttests
  - Eigene Gewohnheiten und Abhängigkeiten entdecken (1 Lektion)  
Reflexion über eigene Gewohnheiten und Abhängigkeiten
  - Unterscheidung von Genuss und Sucht (1 Lektion)  
Genuss- und Suchtbilder in Zeitschriften suchen
  - Situationen, die zu Missbrauch/Sucht führen können (1- 2 Lektionen)  
SuS können mögliche auslösende Situationen
  - Mein Risikoverhalten (1-2 Lektionen)  
Die SuS reflektieren und analysieren ihr eigenes Risikoverhalten und damit verbundene Vor- und Nachteile.

## Unterstützende Vorbilder

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -

# Tabak

## Präventiv relevante Themen (alphabetisch)

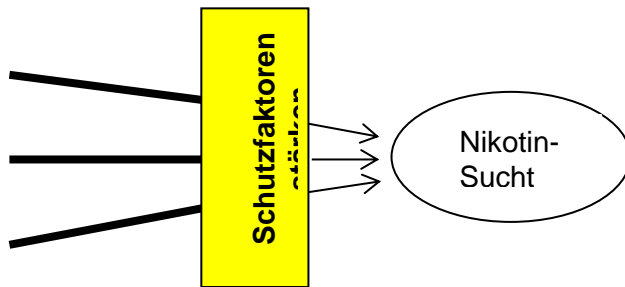
- [Informationen/Sensibilisierung](#)
- [Regeln im Umgang mit Rauchen](#)
- [Risikoverhalten reflektieren](#)
- [Schul- und Klassenklima](#) fördern
- Selbstwertgefühl fördern => [Selbstwahrnehmung](#)
- Stress und schwierige Alltagssituationen meistern => [Umgang mit Stress](#)
- Vertrauensvolle Beziehungen pflegen => [Beziehungsfähigkeit](#)
- Werbung durchleuchten => [Kritisches Denken](#)
- Widerstand gegenüber Gruppendruck => [Entscheidungsfähigkeit](#)
- ...

## Ausgangslage

- Gemäss der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC 2014 haben 36.3% der 15-Jährigen bereits einmal im Leben Zigaretten geraucht. Bei den Schülerinnen beträgt der Anteil 34.9% und bei den Schülern 37.5%.  
10.5% der 15-Jährigen mindestens einmal pro Woche. Bei den Mädchen sind es 9.0%, bei den Jungen 11.8%.  
Seit 1998 ist der Anteil täglich und wöchentlich rauchender Schülerinnen und Schüler abnehmend. Es kann vermutet werden, dass diese Abnahme unter anderem auf verstärkte Präventionsanstrengungen und die konsequentere Durchsetzung des Jugendschutzes zurückzuführen sind.
- Gesetzliche Bestimmungen: Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren darf kein Tabak verkauft oder abgegeben werden. Wer einem Kind oder einem Jugendlichen unter 18 Jahren Tabak abgibt, ohne dass ihm die elterliche Sorge zusteht, wird mit Busse bestraft.

**Prävention** zielt darauf ab, Missbrauch- und Suchtverhalten zu minimieren, indem Risikofaktoren gemindert und Schutzfaktoren gestärkt werden.

**Risikofaktoren  
mindern**



Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Sucht entsteht. Schutzfaktoren beschränken die Wirkung von Risikofaktoren.

### **Einflussfaktoren auf das Rauchverhalten**

Beispiele von Risikofaktoren sind: hohe Risikobereitschaft, frühes Einstiegsalter in den Konsum, Substanzgebrauch durch Freunde, Stress, Verfügbarkeit (Erhältlichkeit, Preis, Gesetze), Tabakwerbung, usw.

Beispiele von Schutzfaktoren sind: gutes Selbstwertgefühl, Wissen über die Risiken des Tabakkonsums, gute Befindlichkeit, Nein-Sagen-Können, gutes Klima in der Schule und zu Hause, vertrauensvolle Beziehung zu den Lehrpersonen, klare Haltung der Eltern, Lehrpersonen, usw.

Quelle: Sucht Schweiz 2010, Günter Esser 2008, Raschke u.a. 2010

### **Weitere Unterstützung**

- Information und Prävention
  - <http://www.suchtschweiz.ch/>
  - [http://www.feel-ok.ch/de\\_CH/schule/themen/tabak/tabak.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/schule/themen/tabak/tabak.cfm)
  - <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/sucht/tabak.html>
- Beratung/Coaching
  - <https://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>
  - Onlineberatung <http://www.safezone.ch>

## Informationen/Sensibilisierung Tabak

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  - Quiz über Tabak (1 Lektion)  
SuS erhalten einige Informationen über die Auswirkungen von Tabakkonsum
  - Merkblatt Tabak (2 - 3 Lektionen)  
SuS erarbeiten Informationen über Tabak
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - Die Risiken des Rauchens – Quiz (1 Lektion)
  - Risiken und Folgen des Rauchens ( 2 – 3 Lektionen)

## Regeln im Umgang mit Rauchen

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  -



## Risikoverhalten reflektieren

- 1. Zyklus (KG/US)
  -
- 2. Zyklus (3. – 6. Klasse)
  -
- 3. Zyklus (7. – 9. Klasse)
  - [Was ich wagen würde...](#) (1 – 2 Lektionen)
  - [Mein Risikoverhalten](#) (1-2 Lektionen)  
Die SuS reflektieren und analysieren ihr eigenes Risikoverhalten und damit verbundene Vor- und Nachteile.