

Didaktischer Kommentar



you



Selbstverantwortung

Zyklus 3

Inhaltsverzeichnis

Das Wichtigste in Kürze	3
Lehrplanbezüge	4
Planung	6
Was, wenn ...	13
Zahlen und Fakten	15
Partner	18
Impressum	19

Das Wichtigste in Kürze

Modulinhalt

Im Modul «you» erweitern die Schülerinnen und Schüler ihre Lebenskompetenzen, welche mehrheitlich den im Lehrplan 21 beschriebenen überfachlichen Kompetenzen entsprechen.

Durch verschiedene Szenen aus dem Alltag reflektieren die Schülerinnen und Schüler ihre Verhaltensweisen und erarbeiten Handlungsmöglichkeiten und Zukunftsvisionen. Durch die individuelle und selbstständige Bearbeitung erleben die Schülerinnen und Schüler eine hohe Selbstwirksamkeit und können eigene Schwerpunkte setzen.

Zeitbedarf

In der unten stehenden Tabelle werden zwei Möglichkeiten zur Umsetzung des Moduls «you» vorgestellt. Die Lehrperson kann diese beliebig erweitern oder eine Mischform beider Versionen wählen. In der **individuellen Version** behandeln Schülerinnen und Schüler die Journale über einen längeren Zeitraum. Dazu werden Zeitgefässe eingeplant, die zur Bearbeitung der Lernjournale und zur Erarbeitung der persönlich gesetzten Ziele genutzt werden können. Während dieser Phase werden Schülerinnen und Schüler durch die Lehrperson individuell begleitet. Die **Klassenversion** bietet neben der Arbeit mit den Journalen die Möglichkeit, zusätzliche Lernangebote zu den Journalen in der Klasse zu behandeln.

Individuelle Version	Klassenversion
(ca. 2 Lektionen) Einstieg	(ca. 2 Lektionen) Einstieg
(20'/Woche) Arbeit am Journal, über ein Quartal/Semester	(20'/Woche) Arbeit am Journal, über ein Quartal/Semester
Individuelle Lernbegleitung LP–SuS (Einzel-/Gruppen-/Klassengespräche)	Individuelle Lernbegleitung LP–SuS (Einzel-/Gruppen-/Klassengespräche)
	Unterrichtsimpulse und Lernangebote aus dem Arbeitsmaterial passend zu den Szenen
(ca. 1 Lektion) Modul-Rückblick/Reflexion	(ca. 1 Lektion) Modul-Rückblick/Reflexion

Lehrplanbezüge

Relevanz und Alltagsbezug

Jugendliche rauchen mehrheitlich aus Gewohnheit, um sich in Stresssituationen zu beruhigen und weil sie den Geschmack geniessen. Ein weiterer Grund für den Tabakkonsum könnte der Wunsch sein, «cool zu wirken».¹ In der Pubertät werden Jugendliche durch die körperlichen, emotionalen und hormonellen Veränderungen in ihrem Wohlbefinden beeinflusst. Gerade in dieser Zeit brauchen sie positive Selbstwirksamkeitserfahrungen durch gesunde Verhaltensweisen.² Die Förderung von Lebenskompetenzen hat sich, eingebettet in den Lebensalltag der Jugendlichen, bei der Tabakprävention als besonders wirksam erwiesen.³ Deren Förderung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und hilft den Jugendlichen, sich in dem komplexer werdenden Alltag zurechtzufinden.⁴

Das Konzept der Lebenskompetenzen wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahre 1994 erstmals präsentiert. Lebenskompetenzen beschreiben Fähigkeiten, welche den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und mit Belastungen und Herausforderungen umzugehen.⁵ Im Lehrplan 21 entsprechen die Lebenskompetenzen mehrheitlich den überfachlichen Kompetenzen.⁶

Fachliche Bezüge

Im Modul «you» setzen sich die Schülerinnen und Schüler mittels fünf Lernjournalen mit verschiedenen Alltagsszenen auseinander und erweitern dadurch ihre überfachlichen Kompetenzen.

Durch die individuelle Arbeit in den Journalen kann bedürfnisorientiert und langfristig an den Kompetenzen gearbeitet werden. Die Schülerinnen und Schüler werden angeleitet, ihre Werte zu reflektieren und Handlungsmöglichkeiten abzuleiten. Sie verknüpfen die Inhalte aktiv mit ihrem täglichen Leben. Dabei wird ein optimistischer, gesundheitsfördernder Ansatz gewählt. Das kreative Denken wird gefördert. Durch den Bezug zu den anderen Modulen «surroundings», «society» und «world» werden die neuen Inhalte vernetzt.

Kompetenzziele Lehrplan 21

Im Modul «you» werden die zu den überfachlichen Kompetenzen gehörenden, personalen Kompetenzen (Selbstreflexion, Selbstständigkeit und Eigenständigkeit) gefördert. Weiter verfolgt das Modul folgende Kompetenzziele:

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- ... Werte und Normen erläutern, prüfen und vertreten (ERG 2.1).
- ... eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen (ERG 5.1).
- ... Gemeinschaft aktiv mitgestalten (ERG 5.4).
- ... das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten (WAH 4.1).

1 Tabakheft Nr. 2: Rauchen oder nicht? Gründe und Motive – *Sucht Schweiz* (addictionsuisse.ch)

2 *Broschuere_GFCH_2019-03_-_Selbstwirksamkeit.pdf* (gesundheitsfoerderung.ch)

3 *Sucht Schweiz 2017: Grundlagen der Tabakprävention für Kinder und Jugendliche im Setting Bildung. Analyse der internationalen Literatur und Einschätzungen von im Setting tätigen Akteurinnen und Akteuren in der Schweiz.*

4 *PH Zürich 2020: Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention. Lebenskompetenzen.* Bundesministerium für Kunst und Kultur 2012: Suchtprävention in der Schule, S. 24 ff. Högger, Dominique, et al. 2012: Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. Schwerpunktprogramm «gesund und zwäg i de Schuel». Aarau.

5 World Health Organization (WHO). 1994. Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. 2nd rev. Geneva: World Health Organization, Zugriff 6.7.2022.

6 Högger, Dominique, 2018. Förderung von Lebenskompetenzen in der Schule. *Sucht*magazin [online]. 2018. Vol. 2018, no. 4, p. 29–32. DOI 10.26041/fhnw-1462. Verfügbar unter: <http://dx.doi.org/10.26041/fhnw-1462>

Lernziele Modul

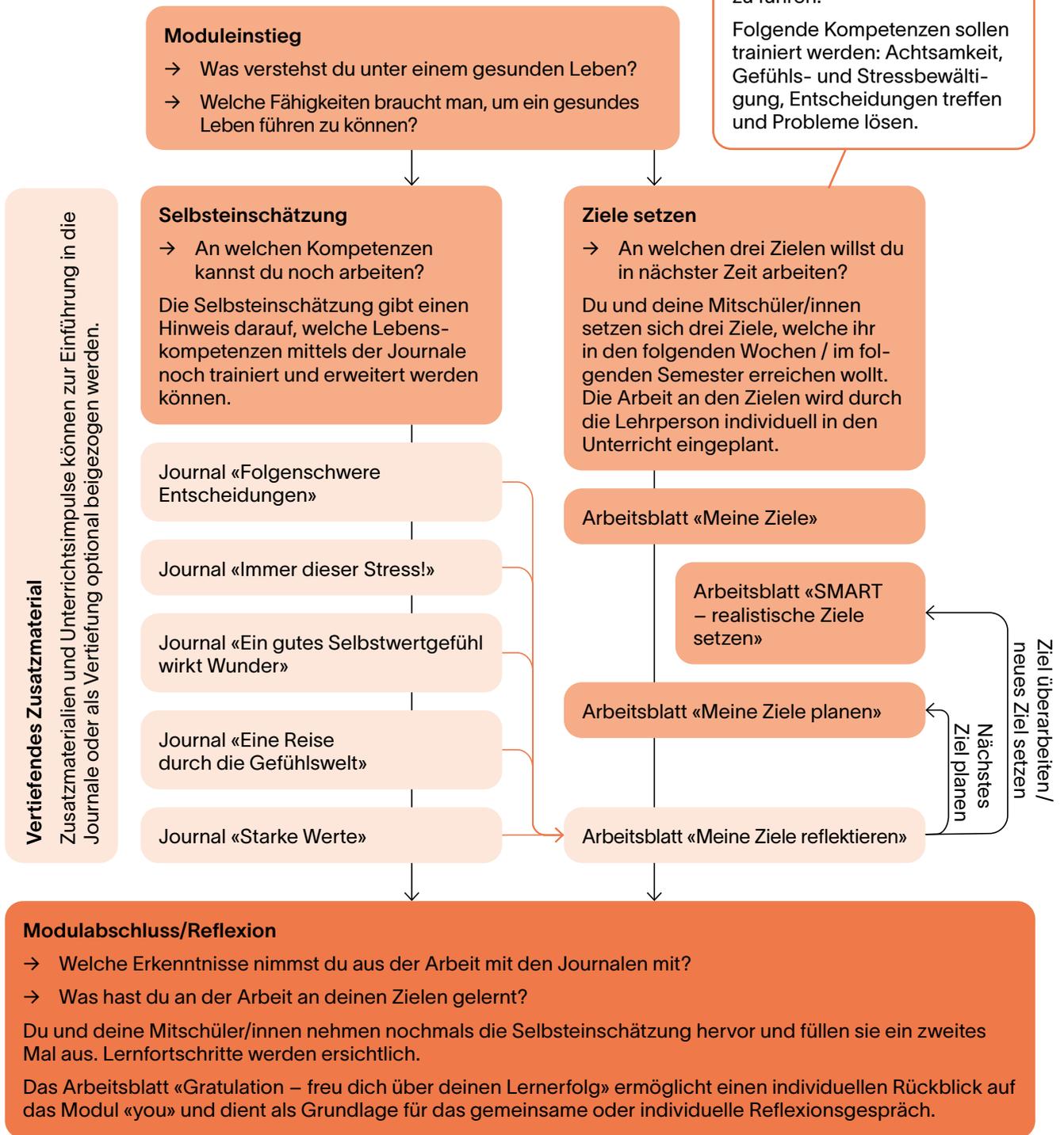
- Die Schülerinnen und Schüler können über ihre Werte nachdenken, sich eine Meinung bilden und ihren Standpunkt vertreten.
- Die Schülerinnen und Schüler können ihre Gefühle wahrnehmen und daraus Bedürfnisse ableiten.
- Die Schülerinnen und Schüler können in herausfordernden Situationen mithilfe von Strategien Lösungen suchen, Entscheidungen fällen und Verantwortung für sich übernehmen.
- Die Schülerinnen und Schüler kennen Strategien zur Förderung ihrer Gesundheit und können diese umsetzen.

Planung

Übersichtsgrafik Modul «you»

Ziel des Moduls «you» ist es, deine Lebenskompetenzen zu trainieren und zu erweitern. Unter Lebenskompetenzen verstehen wir Fähigkeiten, die dir helfen, ein gesundes Leben zu führen.

Folgende Kompetenzen sollen trainiert werden: Achtsamkeit, Gefühls- und Stressbewältigung, Entscheidungen treffen und Probleme lösen.



Hinweise und Tipps zur Durchführung

Das Modul «you» besteht aus:

- **5 Journalen** zu den Szenen «Folgschwere Entscheidungen», «Immer dieser Stress!», «Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt Wunder», «Eine Reise durch die Gefühlswelt» und «Starke Werte»
- **Arbeitsmaterial** (Arbeitsmaterialien für Moduleinstieg/-abschluss und zusätzliche Unterrichtsimpulse)
- **Didaktischem Kommentar**

Journalen

Im Modul «you» stehen fünf Journalen zur Verfügung, die unabhängig voneinander bearbeitet werden können. Mittels einer ersten Selbsteinschätzung erkennen Schülerinnen und Schüler, für welche Lebenskompetenz Trainingsbedarf besteht. Basierend darauf wird mit der Lehrperson besprochen, welches Journal bearbeitet werden soll. Dabei besteht die Möglichkeit, dass alle Schülerinnen und Schüler individuell an einem Journal arbeiten, journalbezogene Arbeitsgruppen gebildet werden oder die ganze Klasse das gleiche Journal behandelt. Ziel ist es nicht, dass alle Schülerinnen und Schüler alle Journalen bearbeiten. Je nach Lernstärke, Lerntempo und persönlichem Interesse gibt es durch den modularen Aufbau ausreichend Freiraum zur individuellen Bearbeitung.

Aufgebaut sind die fünf Journalen alle gleich. Eine kurze Einstiegsgeschichte in die Szene aktiviert die Schüler/innen und führt in die Thematik ein. Aufgaben zum Wissensaufbau, zur Anwendung im Alltag und Hilfestellungen folgen. Abgeschlossen wird jedes Journal mit einer persönlichen Reflexion über den Lernfortschritt.

Neben der individuellen Lernbegleitung und dem Setzen von eigenen Zielen bilden die Journalen das Kernelement des Moduls «you».

→ «Folgschwere Entscheidungen»

Das Journal «Folgschwere Entscheidungen» befasst sich mit der Thematik spezifischer Konsumententscheidungen (Energydrinks, Einweg-E-Zigaretten) sowie dem persönlichen Entscheidungsverhalten. Schülerinnen und Schüler lernen Strategien kennen, wie sie in ihrem Alltag Entscheidungen gezielt abwägen können.

→ «Immer dieser Stress!»

Im Journal «Immer dieser Stress!» lernen die Schülerinnen und Schüler die verschiedenen Arten von Stress kennen (Distress/Eustress). Strategien zur Stressbewältigung sollen dazu anregen, den persönlichen Alltag stressfreier zu gestalten.

→ «Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt Wunder»

Das Journal «Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt Wunder» stützt sich auf den Ansatz des «Growth Mindset». Schülerinnen und Schüler stärken sich in ihrem Selbstwertgefühl.

→ «Eine Reise durch die Gefühlswelt»

Im Journal «Eine Reise durch die Gefühlswelt» werden Schülerinnen und Schüler angehalten, ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen und daraus Bedürfnisse abzuleiten. Drei Strategien sollen den Schülerinnen und Schülern aufzeigen, wie sie positiv auf ihre Gefühle Einfluss nehmen können.

→ «Starke Werte»

Im Journal «Starke Werte» setzen sich Schülerinnen und Schüler vertieft mit der Thematik von Wertekonflikten auseinander und wie damit umzugehen ist. Zudem werden persönliche Werte und solche aus dem Umfeld wahrgenommen und reflektiert.

Arbeitsmaterial

Das Arbeitsmaterial beinhaltet Arbeitsblätter für den Moduleinstieg, den Modulabschluss sowie weitere Unterrichtsimpulse zu den einzelnen Szenen, die in der Klasse behandelt werden können. Die Zusatzmaterialien können beispielsweise als Einstieg in die wöchentliche Arbeit mit den Journalen beigezogen oder als Vertiefung zu einem Journal behandelt werden.

Privatsphäre

Das Journal ist ein persönliches Arbeitsinstrument und enthält vertrauliche Texte und Angaben. Dies gilt es unbedingt zu beachten. Das Journal bleibt im Besitz der Schülerinnen und Schüler. Eine Abgabe an andere Personen ist nicht vorgesehen. Bei der Lernbegleitung und Reflexion liegt der Fokus auf den erlernten Strategien und Kompetenzen sowie dem Lernprozess. Die konkreten Inhalte bleiben privat, können jedoch freiwillig mit anderen Personen geteilt werden. Werden der Lehrperson heikle persönliche Informationen oder mögliche Gefährdungssituationen bekannt, kann ein Austausch mit der Schulsozialarbeit oder einer kantonalen Fachstelle hilfreich sein. Dies kann in einem ersten Schritt anonym erfolgen.⁷

Lernbegleitung

Eine Lernbegleitung ist für den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler ein grundlegender Bestandteil der Arbeit mit den Journalen und den Zielen. Die Schülerinnen und Schüler werden durch die Lernbegleitung in ihrem Lernprozess unterstützt. Im Dialog mit der Lehrperson und der Klasse festigen und vernetzen sie das Gelernte. Weiter unterstützt eine Begleitung das Sichtbarmachen der Lernerfolge. Gemeinsam können nächste Schritte geplant werden.

Mögliche Formen einer Lernbegleitung sind Gespräche in der ganzen Klasse, in Kleingruppen oder Einzelgespräche. Es empfiehlt sich während des Verlaufs des Moduls, verschiedene Formen zu wählen. Durch Gespräche und das gezielte Nachfragen der Lehrperson können die Schülerinnen und Schüler das Gelernte in eigene Worte fassen, darüber nachdenken und mit Beispielen aus dem Alltag verknüpfen. Die Reflexionsseiten am Ende der jeweiligen Journale, wie das Arbeitsblatt «Meine Ziele reflektieren», bieten gute Grundlagen für ein Reflexionsgespräch in der Klasse, in Arbeitsgruppen oder individuell mit der Lehrperson.

Die Rolle der Lehrperson

Die Lehrperson nimmt bei der Lernbegleitung eine grundlegende Rolle ein. Sie beobachtet die Schülerinnen und Schüler, führt Lerngespräche, motiviert und unterstützt. Ihr sollte auch bewusst sein, dass sie in ihrer Funktion als möglicher Stressfaktor für die Schülerinnen und Schüler wahrgenommen werden kann.

Damit eine Verbindlichkeit geschaffen wird, an den Lebenskompetenzen zu arbeiten, sollte die Lehrperson die Arbeit an den Journalen und den Zielen regelmässig in den Unterricht einplanen. Zuletzt empfiehlt sich die eigene Auseinandersetzung der Lehrperson mit den Lebenskompetenzen. So gewährleistet sie eine authentische, unterstützende Begleitung der Schülerinnen und Schüler. Zur persönlichen Orientierung kann die Selbsteinschätzung ausgefüllt werden.

Unterstützungsmöglichkeiten

Das selbstständige Setzen von erreichbaren Zielen und die individuelle Bearbeitung der Journale kann herausfordernd sein. Hier kann eine Unterstützung für gewisse Schülerinnen und Schüler vorteilhaft sein. Da das individuelle Begleiten der Schülerinnen und Schüler viel Zeit in Anspruch nehmen kann, besteht die Möglichkeit, auch Lerngruppen zu bilden, in welchen sich die Schülerinnen und Schüler austauschen, sich gegenseitig helfen und gemeinsam reflektieren können.

Schulsozialarbeit/Fachpersonen

Die Journale können eine Grundlage zur zusätzlichen und freiwilligen Zusammenarbeit einzelner Schülerinnen und Schüler oder der ganzen Klasse mit der Schulsozialarbeit oder weiteren Fachpersonen sein.

Thematisierung von ungesundem Konsumverhalten

Im Journal «Folgenschwere Entscheidungen» werden Energydrinks und Einweg-E-Zigaretten thematisiert. Es ist sinnvoll, mit der Klasse auf die Thematik einzugehen und die Inhalte auch mündlich zu verarbeiten. Die Links zu den Faktenblättern im Arbeitsmaterial können für die Lehrperson eine Unterstützung sein.

Die Lehrperson sollte den Konsumentenscheid offenlassen. Gleichzeitig ist es ihre Aufgabe, auf die Risiken sowie kurz- und langfristige Konsequenzen im Zusammenhang mit dem Konsum von Energydrinks, Einweg-E-Zigaretten und verschiedenen Tabakprodukten aufmerksam zu machen.

⁷ Der Umgang mit Melderechten, Mitwirkungspflichten und Meldepflichten verfügt nach wie vor über kantonale Unterschiede. Einen exemplarischen Überblick bietet bspw. Kapitel 1.2 des *Modells zur schulischen Suchtprävention des Kantons Zürich*.

Vorbereitung Lehrperson

Vor der Durchführung

- Sich mit den Journalen und dem Arbeitsmaterial vertraut machen, Lernbegleitung planen. Die orangen Bubbles rechts oben in der Ecke markieren die Arbeitsblätter, welche schriftlich durch die Schülerinnen und Schüler bearbeitet werden können.
- Durchführungsform bestimmen (individuelle oder Klassenversion)
- Die Selbsteinschätzung ausfüllen (siehe «Die Rolle der Lehrperson»)

Während dem Unterricht

- Lernbegleitung einbauen (ganze Klasse, Kleingruppen, Einzelgespräche)
- Klassenversion: mögliche Aufgaben und Aufträge aus dem Arbeitsmaterial auswählen
- Gemeinsamer Modulabschluss / Reflexion in der Klasse

Nachbereitung

- Über die Fortschritte, das Erreichen der Ziele und den Lernerfolg reflektieren
- Mögliche nächste Schritte und weiteres Vorgehen planen

Unterrichtsvorschlag

Sequenz	Inhalt/Zeit	Material/Links
Einleitung		
Hinführung/ Sensibilisierung	<p>Lebenskompetenzen (20 min)</p> <p>In Einzelarbeit sollen die Schülerinnen und Schüler (SuS) den Begriff «gesundes Leben» definieren.</p> <p>→ Was versteht ihr unter einem «gesunden Leben»?</p> <p>Die Lehrperson (LP) weist wenn nötig auf die unterschiedlichen Komponenten der psychischen und physischen Gesundheit hin. Während ca. 5' notieren die SuS ihre Gedanken, die für sie persönlich ein gesundes Leben ausmachen.</p>	Notizmaterial
Erstellung Klassen-Mindmap	<p>Im Anschluss werden die Gedanken in der Klasse ausgetauscht und an der Wandtafel / am Whiteboard festgehalten → Klassen-Mindmap.</p> <p>Nach dem Erstellen des Klassen-Mindmaps stellt die LP den SuS die Leitfrage:</p> <p>→ «Welche Fähigkeiten/Kompetenzen braucht man, um ein gesundes Leben führen zu können?»</p>	Wandtafel/Whiteboard
Orientierungshilfe für Journalarbeit	<p>Die Antworten werden ergänzend in das Mindmap aufgenommen. Das Klassen-Mindmap sollte festgehalten werden (bspw. Foto), da dieses in der Reflexionsphase zum Modulabschluss nochmals aufgenommen wird.</p> <p>Selbsteinschätzung (15 min)</p> <p>Auf dem Arbeitsblatt (AB) «Selbsteinschätzung» werden die SuS angehalten, ihre Lebenskompetenzen einzuschätzen. Diese Selbsteinschätzung soll wahrheitsgetreu ausgefüllt werden, denn sie dient der eigenen Orientierung, an welchen Kompetenzen noch gearbeitet werden sollte. Basierend auf den Ergebnissen wird mit der LP besprochen, welches Journal bearbeitet werden soll. Dabei besteht die Möglichkeit zur individuellen Bearbeitung oder es können journalbezogene Arbeitsgruppen gebildet werden. Je nach Klasse ist es auch sinnvoll, gemeinsam am gleichen Journal zu arbeiten.</p> <p>Ziele setzen (40 min)</p> <p>Der Hauptfokus im Modul «you» liegt auf der «Selbstverantwortung». Das Setzen von persönlichen Zielen ist Teil dieser Verantwortung und soll neben der individuellen Vertiefung zu den einzelnen Lebenskompetenzen, mittels der Journale, einen wichtigen Platz einnehmen.</p> <p>Nach der Einleitung zu den Lebenskompetenzen und der persönlichen Selbsteinschätzung werden die SuS angehalten, drei persönliche Kompetenzziele zu setzen. Die Ziele können aus dem schulischen oder privaten Bereich sein. Festgehalten werden diese Ziele auf dem AB «Meine Ziele».</p>	Arbeitsmaterial «Selbsteinschätzung»
		Arbeitsmaterial «Meine Ziele»

<p>SMART-Regel</p>	<p>Optional</p> <p>Ziele setzen ist keine leichte Aufgabe. Individuelle Unterstützung der LP ist hier möglicherweise notwendig. Um das Setzen von Zielen zu üben, kann als Vertiefung das AB «SMART – realistische Ziele setzen» beigezogen werden. Dabei lernen die SuS, was ein gutes Ziel ausmacht:</p> <p>SMART-Regel</p> <ul style="list-style-type: none"> → Spezifisch: Achte auf eine konkrete und genaue Formulierung. → Messbar: Wähle klare Kriterien zur Überprüfung. → Attraktiv: Wähle ein motivierendes und angemessenes Ziel, welches dich weder unter- noch überfordert. → Realistisch: Dein Ziel muss aus eigener Kraft oder mit Hilfe erreichbar und möglich sein. → Terminiert: Setz ein Datum, bis wann das Ziel erreicht sein soll. <p>Um die Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, sollen diese bewusst geplant werden und aktiv in den (Schul-)Alltag der SuS aufgenommen werden. Als Planungshilfe dient das AB «Meine Ziele planen».</p> <p>Wiederkehrende Aufnahme der persönlichen Ziele</p> <p>Die Ziele können im Verlauf des Moduls durch repetitive Reflexion angepasst, verworfen und neu formuliert werden.</p> <p>Spätestens nach der Bearbeitung eines Journals sollen die SuS zu ihren Zielen zurückkehren und diese in angeleiteter Form reflektieren. Dazu dient das AB «Meine Ziele reflektieren». Ein verbindliches Zurückkehren, Reflektieren und Überprüfen ermöglicht das bewusste und aktive Arbeiten an persönlichen Zielen.</p> <p>Überleitung zur Journalarbeit</p> <p>Nachdem die SuS durch die Selbsteinschätzung erkannt haben, welche Kompetenzen sie trainieren möchten, und sich Ziele gesetzt haben, kann die vertiefte Arbeit mit den Journalen beginnen.</p> <p>Bevor die SuS mit der Arbeit am Journal beginnen, ist es sinnvoll, die Rahmenbedingungen zu klären und eventuell festzuhalten: Zeitrahmen, Sozialform (Einzelarbeit mit möglichem Austausch), Privatsphäre, Unterstützungsangebote ...</p>	<p>Arbeitsmaterial «SMART – realistische Ziele setzen»</p> <p>Arbeitsmaterial «Meine Ziele planen»</p> <p>Arbeitsmaterial «Meine Ziele reflektieren»</p>
--------------------	--	--

Hauptteil		
Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten	<p>Individuelle Arbeit am Journal (mind. 20 min/Woche)</p> <p>Das Modul «you» ist so konzipiert, dass es über einen längeren Zeitraum (ein Quartal – ein Semester) behandelt werden kann. Dabei plant die LP bewusst eine Bearbeitungszeit für die Journale in ihren (wöchentlichen) Unterricht ein.</p>	<p>Journal «Folgschwere Entscheidungen»</p> <p>Journal «Immer dieser Stress!»</p>
Visionsentwicklung	<p>Lernbegleitung</p> <p>Für den Lernerfolg ist eine Lernbegleitung grundlegend. Informationen dazu befinden sich unter dem Punkt «Lernbegleitung» in diesem didaktischen Kommentar.</p>	<p>Journal «Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt Wunder»</p> <p>Journal «Eine Reise durch die Gefühlswelt»</p>
Transfer	<p>Vertiefendes Zusatzmaterial (Klassenversion)</p> <p>Die LP kann die fünf Journale vertieft behandeln. Dazu stehen ihr zusätzliche Lernangebote im Arbeitsmaterial bereit. Die Zusatzmaterialien können als Einstieg in die Arbeit mit den Journalen verwendet oder als Vertiefung zu einem bestimmten Journal beigezogen werden.</p>	<p>Journal «Starke Werte»</p> <p>Arbeitsmaterial «Vertiefendes Zusatzmaterial»</p>
Schluss		
Reflexion/Lernzielüberprüfung	<p>Reflexion (45 min)</p> <p>Nach abgeschlossener Arbeit mit den Journalen erfolgt ein gemeinsamer Modul-Rückblick in der Klasse.</p> <p>Zum individuellen Überprüfen nehmen die SuS ihr AB «Selbsteinschätzung» nochmals zur Hand. Mit einer neuen Farbe schätzen sich die SuS, wie zu Beginn, ein. Entwicklungsschritte werden so verdeutlicht.</p> <p>Mit dem AB «Gratulation – freu dich über deinen Lernerfolg» kann das Modul in seiner Gesamtheit auf individueller Ebene reflektiert werden. Reflexionsfragen leiten die SuS an, über ihre Arbeit mit den Journalen nachzudenken und Lernfortschritte festzuhalten sowie Zukunftsvisionen zu entwickeln.</p> <p>Die Selbsteinschätzung und das AB «Gratulation – freu dich über deinen Lernerfolg» dienen als Grundlage für das Reflexionsgespräch.</p> <p>Im Rahmen eines Klassengesprächs soll das Klassen-Mindmap nochmals aufgegriffen werden.</p> <p>Folgende Fragen können diskutiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Welche Lebenskompetenzen erachte ich nach Bearbeitung der Journale als besonders wichtig? → Welche Kompetenzen müssen in das Mindmap neu aufgenommen werden? → Welche Kompetenzen können gestrichen werden? <p>Erfolge können zum Beispiel auf einem «Klassenpokal» festgehalten werden. Erkenntnisse und neue Ziele werden notiert und von der Lehrperson im Unterricht verankert.</p>	<p>Arbeitsmaterial «Selbsteinschätzung»</p> <p>Arbeitsmaterial «Gratulation – freu dich über deinen Lernerfolg»</p> <p>Arbeitsmaterial «Kopiervorlage Klassenpokal»</p>

Was, wenn ...

... die Lehrperson selbst raucht?

Antwort: Im Sinne Ihrer Vorbildfunktion sollten Sie nicht vor den Schülerinnen und Schülern rauchen. Werden Sie darauf angesprochen, ist es sinnvoll, Ihren Tabakkonsum zu thematisieren. Sprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern über die Problematik des Rauchens aus Ihren Erfahrungen. Weshalb haben Sie mit dem Tabak- oder Nikotinkonsum begonnen? Welche Nachteile bringt das Rauchen in Ihrem Alltag? Wollten Sie aufhören und es ist Ihnen nicht gelungen? Erzählen Sie davon. Achten Sie darauf, das Rauchen nicht nur schlecht zu reden. So bleiben Sie authentisch und glaubwürdig.

... ein/e Schüler/in vom Rauchen oder von anderen Suchtmitteln als Entspannungsmöglichkeit überzeugt ist?

Antwort: Die Entspannung nach dem Rauchen hängt mit der Linderung des Nikotin-Entzugs zusammen. Nicht-rauchende empfinden bei erstmaligem Rauchen weder Entspannung noch Genuss. Die Entspannung entsteht aus der Sucht heraus und hat nicht mit dem gelinderten Alltagsstress, sondern hauptsächlich mit der befriedigten Sucht nach Nikotin zu tun. Gewisse Routinen beim Rauchen, wie an die frische Luft zu gehen, können auch ohne Zigarette wahrgenommen und bewusst in den Alltag eingebaut werden. Zudem darf darauf hingewiesen werden, dass der Erwerb und bei gewissen psychoaktiven Substanzen auch der Besitz verboten sind. Das Verkaufs- und Abgabeverbot ist hierbei kantonal geregelt.

... ein/e Schüler/in eher hinderliche Handlungsmöglichkeiten vorschlägt?

Antwort: Die Lehrperson oder andere Schülerinnen und Schüler können die Vorschläge mit weiteren, eher förderlichen Beispielen ergänzen. In einem weiteren Schritt werden die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten verglichen und reflektiert. Dabei können beispielsweise die kurz- und langfristigen Folgen diskutiert werden. So erhalten alle einen Überblick über alternative, förderliche Handlungsmöglichkeiten.

... ein/e Schüler/in an seine/ihre Grenzen kommt und Hilfe benötigt?

Antwort: Wichtig ist in diesem Fall, nach Lösungen zu suchen. Die meisten Schulen haben für solche Situationen Fachpersonen, an welche sich die Lehrpersonen wenden oder mit denen die Betroffenen in Kontakt treten können. Zudem gibt es in jedem Kanton unterstützende Angebote und Beratungsstellen. Je nachdem kann es sinnvoll sein, mit den Eltern Kontakt aufzunehmen.

... ein/e Schüler/in die Aufträge nicht ernst nimmt? Sich nicht darauf einlässt?

Antwort: In einem Einzelgespräch, mit der Klasse oder einer Gruppe können die Lernziele aus den Journalen nochmals besprochen werden. Hier kann es sich lohnen, gemeinsam über den Lernzuwachs und die daraus entstehenden Vorteile nachzudenken. Als eine mögliche Grundlage dient hier die Selbsteinschätzung. Vielleicht können auch das Besprechen der Ziele und die Aussicht, diese durch die Arbeit an den Journalen zu erreichen, die intrinsische Motivation steigern.

Vielleicht erscheinen die Journale im ersten Moment als zu umfangreich. In diesem Fall kann gemeinsam angeschaut werden, wie die Inhalte in kleinere Portionen unterteilt werden können oder ob nur einzelne Bestandteile bearbeitet werden sollen.

... ein/e Schüler/in von problematischen Vorkommnissen aus seinem/ihrer Alltag oder privaten Umfeld erzählt?

Antwort: Hier gilt es in erster Linie, hinzuhören und die Erzählungen ernst zu nehmen und sie zu dokumentieren. Das weitere Vorgehen ist je nach Erzählung unterschiedlich und immer individuell auf die betroffene Person anzupassen. Ist seitens der Schule kein besonderer Ablauf für solche Situationen vorgesehen, gilt es, sich als Lehrperson Unterstützung bei der Schulleitung, einer Fachperson oder Beratungsstelle zu holen.

... ein/e Schüler/in sich nicht auf die Lernbegleitung einlässt?

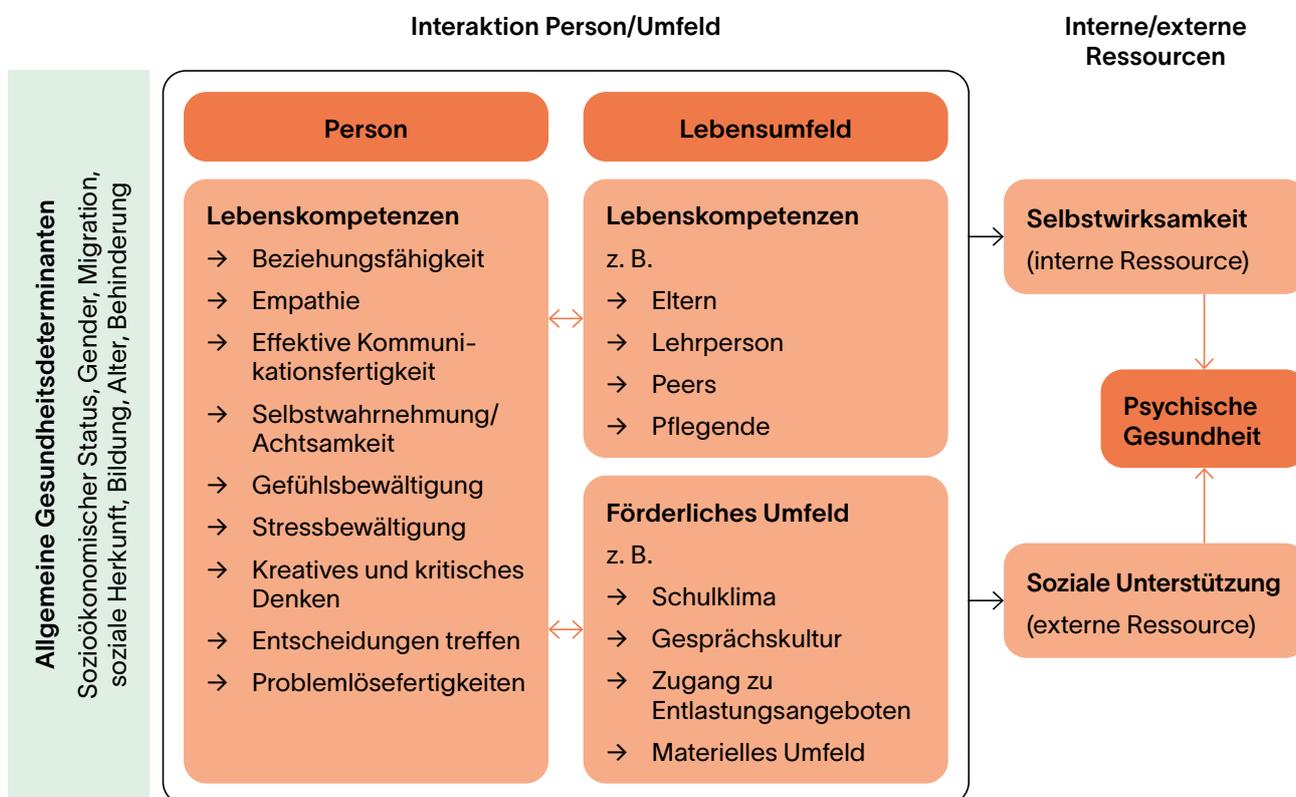
Antwort: Die Lernbegleitung kann in einer Gruppe oder im Klassenverband durchgeführt werden. So kann die Schülerin oder der Schüler von den anderen profitieren und erhält die Möglichkeit, sich zumindest gedanklich mit den Fragen auseinanderzusetzen. Die Lernbegleitung soll trotz ablehnendem Verhalten immer wieder angeboten werden.

... ein/e Schüler/in verkündet, er/sie rauche gerne und möchte dies auch nicht ändern?

Antwort: Die Schülerin oder der Schüler kann nicht zu einem Rauchstopp gezwungen werden. Jedoch können die Vorteile eines rauchfreien Alltags aufgezeigt werden. Weiter sollen Fehlannahmen über das Rauchen, wie zum Beispiel, dass Rauchen schlank mache, wenig rauchen nicht schädlich sei oder Rauchen beim Entspannen helfe, geklärt werden.

Zahlen und Fakten

Eine international vergleichende Metastudie hat gezeigt, dass im Setting Bildung einzig Präventionsbemühungen nachweisbare präventive Effekte erzielen, die auf dem Sozialkompetenzansatz beruhen – allenfalls in Kombination mit dem Ansatz der sozialen Einflussnahme.⁸ Damit stehen konkret die Förderung von Lebenskompetenzen und der Umgang mit Gruppendruck im Fokus möglicher Interventionen und Unterrichtseinheiten. Gleichzeitig ist bekannt, dass soziale Einflussfaktoren und das materielle/physikalische Umfeld zentrale Faktoren für die Gesundheit sind.⁹ Erfolgreiche Präventionsansätze erfordern deshalb ein Zusammenspiel verhaltensorientierter und verhältnispräventiver Ansätze. Das Modul «you» von ResponsAbilita fokussiert auf Lebenskompetenzen und das Modul «surroundings» auf eine gesundheitsförderliche Gestaltung des Umfelds. Die ressourcenorientierte Ausgestaltung der beiden Module trägt zur Förderung der Selbstwirksamkeit bei. Die Arbeit mit den Journalen, das Setzen der Ziele, die Reflexion und Lernbegleitung in Gruppen oder in der Klasse bieten eigene Erfolgserfahrungen, Modelllernen durch stellvertretene Erfahrungen und verbale Verstärkungen durch konstruktives und wertschätzendes Feedback. Damit werden drei von vier bekannten, Erfolg versprechenden Wegen zur Steigerung der Selbstwirksamkeit geboten.¹⁰



Darstellung Zusammenhang zwischen Lebenskompetenzen und Umfeld¹¹

Gemäss einer Umfrage bei Jugendlichen in der Schweiz schätzen diese ein, dass sie alle zehn Lebenskompetenzen gemäss Definition der WHO «gelegentlich bis oft wirksam einsetzen». Die höchste Kompetenz trauen sie sich in den Bereichen Selbstwahrnehmung, Empathie, kritisches Denken und Beziehungsfähigkeit zu. Für die Bereiche Stressbewältigung, kreatives Denken, Achtsamkeit und Gefühlswahrnehmung hingegen teilt mehr als die Hälfte der Schülerinnen und Schüler mit, dass sie diese Fähigkeiten nur «manchmal, selten oder nie» einsetzen. Rund ein Fünftel aller Jugendlichen bekennen, dass sie «selten oder nie» mit sich «achtsam sind und ihre eigene Gefühlswelt nicht verstehen oder beschreiben können».¹²

8 Sucht Schweiz 2017: Grundlagen der Tabakprävention für Kinder und Jugendliche im Setting Bildung. Analyse der internationalen Literatur und Einschätzungen von im Setting tätigen Akteurinnen und Akteuren in der Schweiz (Seite 43).

9 PH Zürich 2020: Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention.

10 PH Zürich 2020: Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention. Selbstwirksamkeit.

11 Gesundheitsförderung Schweiz 2019: Selbstwirksamkeit. Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen.

12 feel-ok Schweiz 2022: Lebenskompetenzen. Wie sich Jugendliche selbst einschätzen und die Perspektive ihrer Lehrpersonen. Ergebnisse aus einer feel-ok.ch-Studie.

Hintergrundinfos

Faktenwissen rund um Tabakkonsum

Sucht Schweiz stellt Faktenblätter zu den Bereichen Konsum, Folgen und Markt auf ihrer Website zur Verfügung.

→ [Tabakkonsum in der Schweiz: Kennzahlen – Zahlen und Fakten – suchtschweiz.ch](#)

Gründe und Motive für oder gegen das Rauchen

Aus welchen Gründen und Motiven beginnen Jugendliche zu rauchen? Sucht Schweiz hat ein Dossier mit pädagogischem Material für Lehrpersonen mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung zusammengestellt.

→ [Tabakheft Nr. 2: Rauchen oder nicht? Gründe und Motive – Sucht Schweiz \(addictionsuisse.ch\)](#)

Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention

Die Planungshilfen der Pädagogischen Hochschule Zürich unterstützen die Lehrperson bei der Planung von lehrplanbasierter Prävention und Gesundheitsförderung im Unterricht. Neben den überfachlichen Kompetenzen werden verschiedene Teilbereiche der Gesundheitsförderung und Prävention wie Sucht oder Stress genauer beleuchtet.

→ [Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention \(phzh.ch\)](#)

Orientierungshilfe zur Selbstwirksamkeit

Die Broschüre von Gesundheitsförderung Schweiz geht auf die Wichtigkeit der Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenz als Beitrag für die (psychische) Gesundheit ein und spricht damit alle Alterskategorien an. In der Broschüre sind Projektbeispiele, Programme und viele wertvolle Tipps zu finden.

→ [Orientierungshilfe zu Selbstwirksamkeit von Gesundheitsförderung Schweiz](#)

Tabakprodukte Übersicht

Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz stellt auf ihrer Website eine Menge an Informationen zu Gesundheit, Produkten, Zahlen und Fakten sowie Nachhaltigkeit in Bezug auf Tabak zur Verfügung.

→ [Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz – Wissen \(at-schweiz.ch\)](#)

Tabak/Nikotin

Studien, Broschüren, Fakten und Unterrichtsmaterial auf Deutsch, Französisch und Italienisch finden sich auf der Website von Sucht Schweiz.

→ [Tabak/Nikotin – Sucht Schweiz \(addictionsuisse.ch\)](#)

Nikotin

Die Informationen zu Nikotin beinhaltenden Produkten auf der Website von feel-ok sind für Jugendliche aufbereitet.

→ [Nikotin \(feel-ok.ch\)](#)

Energydrinks

Auf den folgenden Faktenblättern können Informationen zu Energydrinks nachgelesen werden.

→ <https://shop.addictionsuisse.ch/de/substanzen-verhalten/129-307-factsheet-energy-drinks.pdf>

→ https://be-freelance.net/images/freelance/pdf/weitere_angebote/agenda/_energydrinks.pdf

Einweg-E-Zigaretten

Auf den folgenden Faktenblättern können Informationen zu den Einweg-E-Zigaretten nachgelesen werden.

→ [Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz – Puff Bar und andere Einweg-ENDS \(at-schweiz.ch\)](#)

→ [Factsheet E-Zigarette vom Typ JUUL – Sucht Schweiz \(addictionsuisse.ch\)](#)

Informationen zu den Einweg-E-Zigaretten für Jugendliche in Text- und Videoform:

→ [Puff Bar, Hard Seltzers und die Kunst der Verführung \(feel-ok.ch\)](#)

→ [vapefree.info \(vapefree-info.ch\)](#)

Partner

Weiterführende Ideen bestehender Angebote

feel-ok

feel-ok, die Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX, ist ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche. Es finden sich umfangreiche Angebote zu einer Fülle von Themen für Jugendliche, Lehrpersonen und Multiplikatoren sowie Eltern auf der Website.

→ www.feel-ok.ch

Sucht Schweiz

Die unabhängige und gemeinnützige Stiftung Sucht Schweiz setzt sich zum Ziel, den problematischen Gebrauch psychoaktiver Substanzen sowie substanzunabhängiges Suchtverhalten zu vermindern und zu verhindern. Als nationales Kompetenzzentrum für Prävention, Forschung und Wissensvermittlung im Suchtbereich engagiert sich die Stiftung auf einem breiten Spektrum.

→ www.suchtschweiz.ch

Achtsame Schulen

Die Organisation setzt sich für die Achtsamkeitspraxis im schweizerischen Bildungssystem ein und bietet verschiedene Angebote, wie bspw. MoMento, das umfassende Achtsamkeitsprogramm für Lehrpersonen, an.

→ www.achtsameschulen.ch

Freelance

Das Präventionsprogramm bietet flexibel einsetzbare Unterrichtseinheiten zu den Themenpaketen «Tabak/Alkohol/Cannabis» und «Digitale Medien» an.

→ www.be-freelance.net

Vapefree.info

Eine Website für Lehrpersonen und Eltern zum Thema Vapes/E-Zigaretten. Die Website wird durch die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz betreut.

→ Vapefree.info

SmartCoach

Ziel des SmartCoach ist es, die Lebenskompetenzen von Jugendlichen mittels eines individualisierten SMS Coaching zu unterstützen.

→ www.smartcoach.info

Escape Addict

Inspiziert von den Escape Rooms, sensibilisiert Escape Addict die Schülerinnen und Schüler auf spielerische Art und Weise für zahlreiche Suchterkrankungen.

→ www.education21.ch

Impressum

Autorin: Claudia Füglistaller

Redaktion: Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, *éducation21*

Narrativ und inhaltliches Lektorat: Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Korrektur: Rotstift AG, Basel

Gestaltungskonzept: Heyday, Bern

Illustrationen: YK Animation Studio, Bern

Produktionsjahr: 2023

ResponsAbilita ist Teil des Kinder- und Jugendprogramms Free. Fair. Future. des Tabakpräventionsfonds (TPF) und wird durch diesen finanziert. Free. Fair. Future. verfolgt die Vision, dass Kinder und Jugendliche in der Schweiz ein Leben ohne Tabak und Nikotin führen. Free. Fair. Future. rückt Kinder und Jugendliche ins Zentrum und verändert deren Lebenswelten positiv. Das Programm bringt Organisationen, engagierte Menschen, Kinder und Jugendliche zusammen.

→ [freefairfuture.ch](https://www.freefairfuture.ch)

éducation21 ist das nationale Kompetenzzentrum für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Die Stiftung unterstützt die praxisorientierte Verankerung, Umsetzung und Weiterentwicklung von BNE in der Schule im Sinne eines Lern-, Lebens- und Arbeitsortes. *éducation21* ist eine Fachagentur der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK).

→ www.education21.ch

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21