

Karina Weichold · Rainer K. Silbereisen

Suchtprävention in der Schule

IPSY – Ein Lebenskompetenzenprogramm
für die Klassenstufen 5-7



HOGREFE



Kapitel 3

Das Lebenskompetenzenprogramm IPSY

Das Programm IPSY (Information + Psychosoziale Kompetenz = Schutz, Weichold, 2002) ist ein universelles, schulbasiertes Präventionsprogramm gegen den Missbrauch von Alkohol und Zigaretten im Jugendalter, das basierend auf dem aktuellen Forschungsstand zur Epidemiologie, der Entstehung von jugendlichem Substanzkonsum und den Merkmalen bisheriger wirksamer Maßnahmen in diesem Bereich (s. o.) neu entwickelt und danach evaluiert wurde. Das Programm beruht auf dem Lebenskompetenzenansatz. Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Kindern und Jugendlichen helfen sollen, mit der Lösung ihrer Entwicklungsaufgaben und den Herausforderungen des täglichen Lebens effektiv umgehen zu können (WHO, 1997a).

IPSY setzt im Kontext Schule an, zielt jedoch nicht auf eine systemische Gesundheitsförderung ab, die alle Mitglieder des schulischen Systems oder die Organisationsebene einbezieht (Jerusalem, 2003), und strebt auch nicht an, einen Setting-Ansatz der Prävention umzusetzen (Kolip, 1999). Vielmehr wird das Lebenskompetenzenprogramm nach Abstimmung mit dem Schulleiter (und ggf. einer Lehrerkonferenz) und Information der Eltern mit ganzen Schulklassen durchgeführt. Darauf werden die Lehrer ausreichend durch das Studium des vorliegenden Manuals (und damit verbundener theoretischer Grundlagen) vorbereitet, und ihnen wird das notwendige didaktische und methodische Handwerkszeug vermittelt. Zusätzlich dazu können Vermittler im Rahmen von Weiterbildungen selbst einzelne Programmteile ausprobieren und über ihre Erfahrungen reflektieren³.

Lehrer profitieren aus subjektiver Sicht von der Durchführung des Programms IPSY auch über die Zeit der reinen Programmvermittlung hinaus (im Hinblick auf Methodenrepertoire oder schulbezogene Selbstwirksamkeit; z. B. Grünbaum, 2009). Weiterhin fördert das Programm IPSY die Bindung an die Schule bei den Rezipienten, um eine positive Einflussnahme des Schulkontexts als norm-

vermittelnde Instanz wahrscheinlicher zu machen und hier Entwicklungsressourcen zu erschließen. So sollte ein Klassenklima entstehen, das das Annehmen schulischer Gesundheitsprogramme fördert (z. B. Leppin & Hurrelmann, 2000).

3.1 Präventionsmodell und Curriculum

Wie oben ausgeführt, bilden konzeptuelle Modelle zur Entstehung jugendlichen Substanzkonsums und deren Ordnungssystematiken sowie damit verbundene empirische Befunde (z. B. Hawkins et al., 1992; Petraitis et al., 1995, 1998; Stone et al., 2012), Erkenntnisse zu effektiven Elementen bisheriger Präventionsmaßnahmen (Tobler et al., 2000; Cuijpers, 2002), das Modell der Lebenskompetenzenerziehung der WHO (1997a) sowie frühere suchtpreventive Lebenskompetenzenprogramme (Botvin & Eng, 1980) die Grundlage für die Entwicklung des Lebenskompetenzenprogramms IPSY. Basierend darauf wurde im, dem Programm zugrundeliegenden Präventionsmodell (s. Abbildung 1) angenommen, dass jugendlicher Substanzkonsum in einem Kontext allgemeiner Risikofaktoren in der Person (Persönlichkeit, Disposition bzw. Zugehörigkeit zu einem problematischen Entwicklungspfad mit früher Auffälligkeit und längerfristigem Problemverhalten, vgl. Moffitt, 1993) entsteht. Weitere Einflussfaktoren liegen in der unmittelbaren Umgebung Jugendlicher in Familie und Peergruppe (mangelnde Unterstützung, problematisches Erziehungsverhalten der Eltern, negative Rollenmodelle mit devianten Verhaltensweisen) und weiterreichender ökologischer Systeme (kulturelle Merkmale, Stereotypen und Kontrollen zum Problemverhalten, Merkmale des Wohnumfelds sowie allgemeine Verfügbarkeit). Distal auf Substanzkonsum wirkende Faktoren sind personale (Selbstwert, Problemlösekompetenzen etc.) und interpersonale Kompetenzen (Selbstsicherheit, angemessene Kommunikationsfähigkeiten), die insgesamt als allgemeine Lebenskompetenzen zusammengefasst werden können. Weiterhin beeinflussen substanzspezifische Kompetenzen (wie Widerstand gegenüber einem Konsumangebot) und einschlägiges Wissen (z. B. zu Prävalenz und

³ Weiterbildungen werden auf Nachfrage an der Universität Jena angeboten. Informationen dazu finden Sie unter www.ipsy.uni-jena.de

Konsequenzen) auf distaler Ebene jugendlichen Substanzkonsum.

Schließlich wird im Modell angenommen, dass die Bindung an normvermittelnde Kontexte (wie die Schule) und die Unterstützung, die Jugendliche hier erfahren, auf Substanzkonsum wirkt. Distale Risiko- und Protektionsfaktoren stehen direkt sowie vermittelt über proximale psychologische Faktoren (Annahmen über die Normativität des Konsums oder dem Nutzen von Konsumverhalten etc.) mit dem tatsächlichen Konsumverhalten in Beziehung (Gliederung der Nähe der Einflussfaktoren zum Problemverhalten nach Petraitis et al., 1995).

Im Modell zu Einflussfaktoren auf jugendlichen Substanzkonsum zielt das Programm IPSY auf die

Beeinflussung distal wirkender Risiko- und Protektionsfaktoren durch die Vermittlung entsprechender Programminhalte wie Lebenskompetenzen ab. Komponenten des IPSY-Curriculums, die sich auf *intrapersonale Kompetenzen* beziehen, thematisieren und üben Selbstwirksamkeit, Selbstaufmerksamkeit, Umgang mit Stress und starken Gefühlen, Empathie, und sie vermitteln Kompetenzen zum Treffen überlegter Entscheidungen und effektiven Problemlösen. *Interpersonale Kompetenzen* sollen bei IPSY durch das Schulen effektiver Kommunikation, selbstsicheren Verhaltens und des Widerstands gegenüber Gruppendruck gefördert werden, und *substanzspezifische Kompetenzen* durch Übungen zum Neinsagen und zum Widerstehen gegenüber Gruppendruck in konkreten, für Alkohol- und Zigarettenkonsum alterstypischen Situationen.

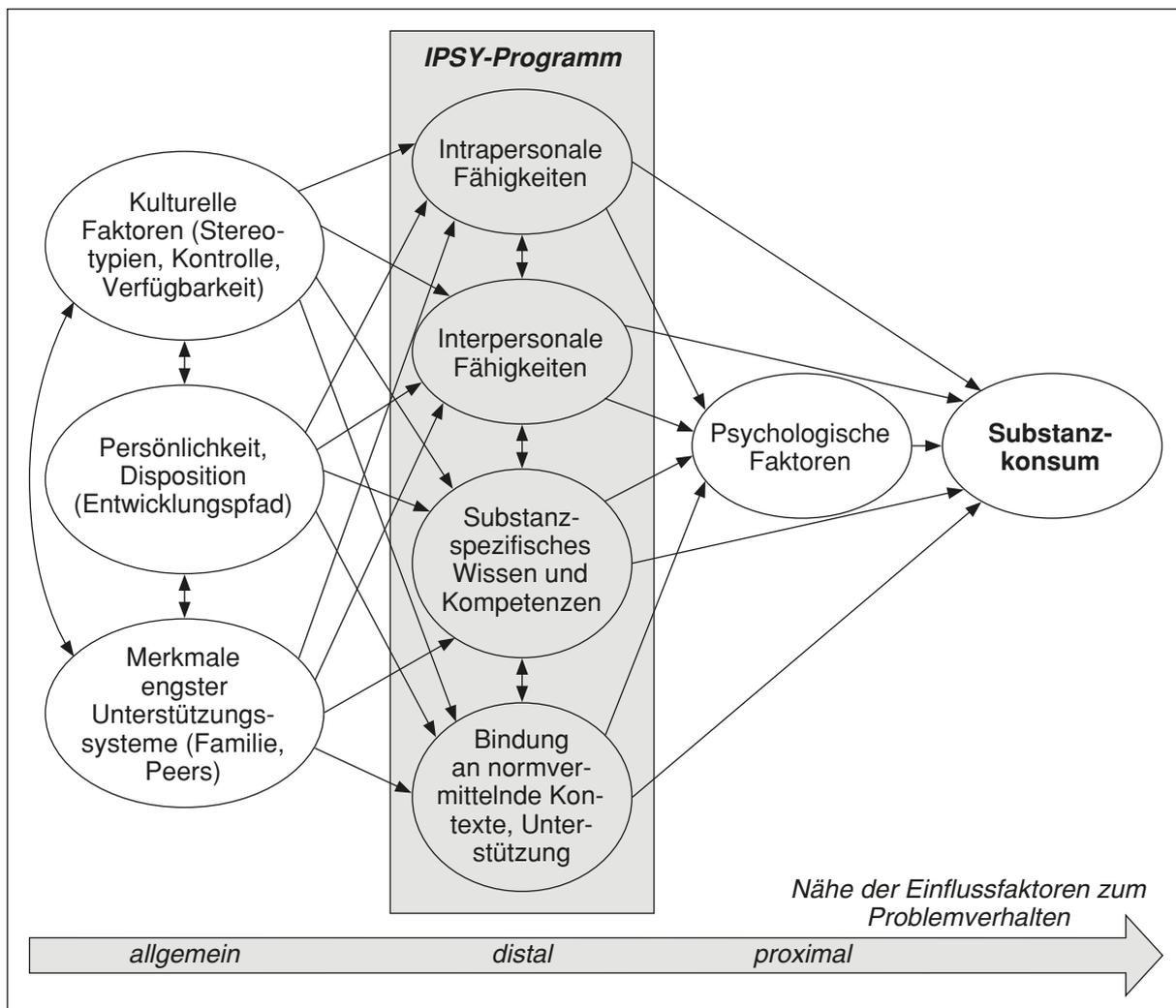


Abbildung 1: Präventionsmodell: Zusammenspiel von individuellen und kontextuellen Einflussfaktoren auf jugendlichen Substanzkonsum und der Ansatzpunkt von IPSY (aus Weichold, 2012)

Neben der Vermittlung von *Wissen zum Substanzkonsum* im Jugendalter (z. B. Konsequenzen, Prävalenz, Analyse von Werbung für Alkoholika und Zigaretten), wird beim Programm IPSY die Förderung einer *positiven Einstellung gegenüber der Schule*, den Mitschülern und Lehrern durch Übungen und Reflexionen verfolgt, und es werden Lerntechniken und -strategien vermittelt und ausprobiert. Im Gegensatz zu den typischen Programmkomponenten der Lebenskompetenzenerziehung der WHO (1997a) oder früheren suchtpreventiven Lebenskompetenzenprogrammen (Botvin & Eng, 1980; Botvin & Griffin, 2004; Botvin & Griffin, 2010) greift IPSY somit nicht nur an individuellen Faktoren für den Konsum von Alkohol und Zigaretten im Jugendalter an, sondern versucht auch, den Klassen- und Schulkontext indirekt einzubeziehen. Damit wird die Schule als Kontext von Protektionsfaktoren gegen Substanzkonsum (Piko et al., 2005) bzw. von wichtigen Entwicklungsressourcen (Benson, 2002; Scales et al., 2000) berücksichtigt.

Das Programm IPSY besteht aus drei Teilen für die Klassenstufen 5 bis 7 (11.–13. Lebensjahr), wobei in Klassenstufe 5 (Basisprogramm) der Fokus auf der Vermittlung allgemeiner intra- und interpersonaler Lebenskompetenzen liegt. In den beiden folgenden Programmteilen (Auffrischungssitzungen, sog. „booster sessions“, in Klasse 6 und 7) steht neben der Wiederholung das Anwenden und Üben im Mittelpunkt. Dabei werden die vorgegebenen Situationen, in denen interaktiv ge-

lernt wird, immer spezifischer auf Substanzkonsum zugeschnitten, entsprechend der wachsenden Normativität der Konfrontation mit Alkohol und Zigaretten im Alltag der Jugendlichen (BZgA, 2011a, b). Mit seinem Curriculum setzt IPSY von der WHO (1997a) empfohlene Richtlinien für langfristig wirksame Präventionsprogramme vor dem Hintergrund der Lebenskompetenzförderung um (vgl. Abbildung 2). Es ist ratsam, alle drei Teile des Programms nacheinander in den aufeinander folgenden Klassenstufen durchzuführen. Möglich ist aber auch, die drei Teile unabhängig voneinander zu vermitteln.

Das Basisprogramm umfasst 15 Einheiten (10 × 90 min, 5 × 45 min), die beiden Auffrischungssitzungen jeweils 7 Einheiten (je 4 × 90 min, 3 × 45 min). Insgesamt beläuft sich die Trainingsdauer auf über 33 Stunden, was einem Programm mit hoher Intensität bzw. einer hohen Anzahl an Einheiten entspricht (Hansen et al., 2010; Rooney & Murray, 1996; Tobler et al., 2000). Der konkrete Ablauf der einzelnen Sitzungen ist in einem strukturierten Manual (Weichold, 2002) für alle drei Programmteile dargestellt. Im vorliegenden Buch sind die Anweisungen zur Vermittlung von IPSY für die Klassenstufe 5, also das Basisprogramm, in Kapitel 5 vollständig nachzulesen. Darüber hinaus sind sämtliche Materialien für Klassenstufe 5, aber auch für die beiden weiteren Programmteile in Klassenstufe 6 und 7 in elektronischer Form auf der dem Buch beiliegenden CD zu finden.

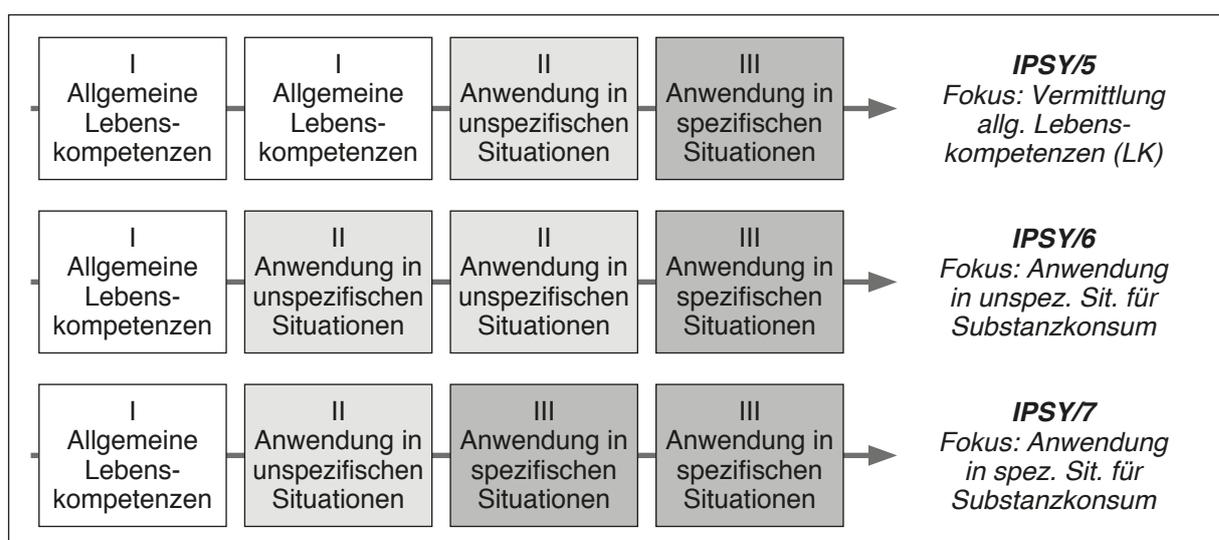


Abbildung 2: Schema des Curriculums von IPSY über drei Jahre (nach Weichold, 2008)

Tabelle 3: Inhaltsübersicht des Basisprogramms von IPSY in Klassenstufe 5

Einheit	Titel	Inhalte
1	<i>Sich kennenlernen</i>	– Gruppenregeln – Sich kennenlernen – Was macht mich besonders?
2	<i>Wie bin ich?</i>	– Wie sehe ich mich selbst? – Was mögen wir aneinander?
3	<i>Kommunikation</i>	– Was ist Kommunikation? – Unterschied zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation
4	<i>Information Rauchen</i>	– Informationen über das Rauchen – Gründe für das Rauchen – Welche Gefahren bringt das Rauchen von Zigaretten?
5	<i>Selbstsicherheit</i>	– Was ist selbstsicheres Verhalten? – Wie schaffen es andere Leute, einen zu überzeugen etwas zu tun, was man gar nicht will? – Strategien des verbalen und nonverbalen selbstsicheren Verhaltens
6	<i>Missverständnisse</i>	– Was ist ein Missverständnis? – Wie entstehen Missverständnisse, wie kann man sie vermeiden?
7	<i>Werbung & Medien</i>	– Wie funktioniert Werbung? – Ist Werbung wirksam?
8	<i>Schule & ich</i>	– Erfahrungen und Erlebnisse in der Lebenswelt Schule – Wie stehst du zur Schule?
9	<i>Umgang mit Stress und Angst</i>	– Was sind Angst und Stress? – Wie kann ich mit Situationen, in denen ich Angst habe oder gestresst bin, besser umgehen?
10	<i>Information Alkohol</i>	– Informationen über Alkohol – Was ist Alkohol und wie wirkt er? – Welche Gefahren bringt das Trinken von Alkohol?
11	<i>Neinsagen</i>	– Gruppendruck und individuelle Entscheidungen – Warum lassen sich Menschen von Gruppen beeinflussen? – Möglichkeiten des Neinsagens
12	<i>Schule & ich – Lernen</i>	– Ermittlung und Beschreibung von wünschenswertem Lernen in der Schule – Welche Handlungsspielräume bestehen für Lehr-Lern-Gruppen?
13	<i>Gefühle & sich wohl fühlen</i>	– Was heißt „sich wohl fühlen“? – Wozu sind Gefühle da? – Gefühle ausdrücken
14	<i>Bedürfnisse & Problemlösen</i>	– Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken – Wie kann ich Probleme lösen
15	<i>Freizeit/Abschluss</i>	– Wie kann ich meine Freizeit sinnvoll mit anderen gestalten? – Was ich von IPSY halte ...

Die Inhalte des Programms IPSY setzen an den Faktoren auf jugendlichen Substanzkonsum an im Präventionsmodell angenommenen Einfluss- (vgl. Tabelle 3–5).

Tabelle 4: Inhaltsübersicht der Auffrischungssitzungen von IPSY in Klassenstufe 6

Einheit	Titel	Inhalte
1	<i>Kommunikation</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Was ist nonverbale Kommunikation? – Was ist Feedback? – Wie gebe ich Feedback?
2	<i>Selbstbild, Gefühle, Angst und Stress</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Wie sehe ich mich selbst? – Wozu sind Gefühle da? – Wie bewältige ich Angst und Stress?
3	<i>Information, Alkohol und Rauchen</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Ursachen für Alkoholmissbrauch – Welche Auswege gibt es aus dieser Situation?
4	<i>Selbstsicherheit</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Petzen oder Informieren
5	<i>Neinsagen</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Wiederholung und praktische Anwendung des Neinsagens
6	<i>Bedürfnisse und Problemlösen</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Welche Bedürfnisse habe ich? – Wie kann ich Probleme lösen?
7	<i>Schule und Freizeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Schule als positive Umwelt erkennen – Gestaltung und Umsetzung verschiedener Freizeitmöglichkeiten – Was ich von IPSY halte ...

Tabelle 5: Inhaltsübersicht der Auffrischungssitzungen von IPSY in Klassenstufe 7

Einheit	Titel	Inhalte
1	<i>Kommunikation</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Wie vermeide ich Missverständnisse? – Wie kommuniziere ich effektiv?
2	<i>Gefühle und Stress</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Wozu sind Gefühle da? – Wie gehe ich am besten mit Gefühlen um? – Wie bewältige ich Stress?
3	<i>Selbstsicherheit</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Selbstsicheres Verhalten – Wie treffe ich eine Entscheidung?
4	<i>Information und Werbung</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Wie funktioniert Werbung? – Alkohol und Rauchen in der Werbung
5	<i>Entscheidungen und Neinsagen</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Entscheidungen treffen – Neinsagen – Petzen oder Informieren
6	<i>Selbstbild, Bedürfnisse und Problemlösen</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Wie sehe ich mich selbst? – Welche Bedürfnisse habe ich? – Wie kann ich Probleme lösen?
7	<i>Schule und Freizeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Wie finde ich einen angemessenen Ausgleich zwischen Schule und Freizeit? – Was ich von IPSY halte ...