



CePToolbox – Suchtprävention einmal anders

Roland Carius (Pädagoge)
Luc Both (Pädagoge)

Fortbildung für Lehrkräfte und andere schulische Berufsgruppen
aus der Großregion

20. Januar 2012



Centre de Prévention des Toxicomanies

Ablauf

CePT – Centre de Prévention des Toxicomanies

Einführung in die Suchtprävention

Wissenswertes über die CePToolbox

Praktische Übungen der CePToolbox



Centre de Prévention des Toxicomanies



Centre de Prévention des Toxicomanies

8-10, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg
Tel. 497 777-1 Fax 408993 info@cept.lu www.cept.lu

- gegründet 1995 als nationale Stiftung
- Hauptaufgabe: primäre Suchtprävention
- Arbeitet in 3 Bereichen





Méthodes et Evaluations en Sciences Humaines

Roland Carius/Luc Both 2011



- Abteilung des CePT für die breite Öffentlichkeit
- Informationen:
 - Prävention
 - Substanzen (Konsumformen, Wirkungen, Risiken etc.)
 - Abhängigkeiten
 - Beratungsstellen/Hilfsmöglichkeiten
- Telefon (Mo-Fr 9-13h): 49 77 77 -55
- E-Mail: frono@cept.lu
- Newsletter (kostenfreie Einschreibung)



Centre de Prévention des Toxicomanies



- Abteilung des CePT für Professionelle (im sozialen, erzieherischen, psychologischen, medizinischen Bereich) sowie für Eltern:
 - Weiterbildungen
 - Ausbildungen
 - Beratung/Begleitung
 - bei Projekten zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung
 - zu didaktischen Materialien
- Terminübersicht auf www.cept.lu
- Kontakt: trampolin@cept.lu ou 49 77 77 -66



Centre de Prévention des Toxicomanies



Méthodes et Evaluations en Sciences Humaines

- Forschungsorientierter Service des CePT:
 - Umsetzung von Untersuchungen und Studien zu Themen der Suchtprävention und Gesundheitsförderung
 - wissenschaftliche Evaluationen von Projekten
- Kontakt: mesh@cept.lu ou 49 77 77 -99



Centre de Prévention des Toxicomanies

Herausforderung: Primäre Suchtprävention ... (1/2)

- ... verliert sich nicht im Kampf gegen Drogen,
- ... funktioniert nicht mit abschreckenden Informationen,
- ... ist keine Sache von Experten!



Centre de Prévention des Toxicomanies

Herausforderung: Primäre Suchtprävention ... (2/2)

Sondern:

- ... geht jeden an und fängt bei jedem selbst an,
- ... betrifft den ganz normalen **Alltag**,
- ... stellt den Mensch mit seinem Umfeld in den Mittelpunkt,
- ... verfolgt Konzepte der Gesundheits- und Lebenskompetenzförderung!



Centre de Prévention des Toxicomanies

Gesundheitsförderung – Salutogenese (1/2)

- Konzept der Gesundheitsförderung (WHO 1986):
 - Positiver Prozess, der den Menschen als aktives Wesen dazu befähigen will, Einfluss auf seine Gesundheit zu nehmen.
 - Ziel ist die Erreichung eines Zustandes physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens durch die Förderung von Kompetenzen.



Centre de Prévention des Toxicomanies

Gesundheitsförderung – Salutogenese (2/2)

- Theorie der Salutogenese (Antonovsky 1987):
 - Ansatz bei der Gesundheit: Was hält den Menschen gesund?
 - Paradigmenwechsel (Gegenpol zu Pathogenese)



Centre de Prévention des Toxicomanies

Primäre Suchtprävention (1/2)

«Wohlbefinden» = zentraler Begriff

= physische, psychische und soziale Gesundheit
(u.a. adäquater Umgang mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen)



Centre de Prévention des Toxicomanies

Primäre Suchtprävention (2/2)

Entwicklung des CePT-Modells «TRAMPOLIN»

Grundlegende Fragen zur

«Sprungkraft im Alltag»:

- 1) *Was brauche ich, damit es mir gut geht?*
= Bedürfnisse (im Modell: Sprungtuch)
- 2) *Wo bekomme ich das her?*
= Ressourcen (im Modell: Sprungfedern)



Centre de Prévention des Toxicomanies

Suchtprävention und Lebenskompetenzen

Um fähig zu sein:

- auf seine eigene Bedürfnisse zu achten
- Ressourcen für sich zu entdecken
- mit den Ressourcen umgehen zu können
- selbstständig und autonom zu werden

ist es wichtig, dass das Kind unterschiedliche Kompetenzen erlernt.



Centre de Prévention des Toxicomanies

Entstehung der CePToolbox

- Viele unterschiedliche Materialien/Themen in unserer Bibliothek
- Erste Ausgabe für 3-6jährige («Suchtpräventionskäscht fir di Kleng»)
- Weiterentwicklung der Idee für andere Altersgruppen (7-10 Jahre/11-15 Jahre)
- Toolbox («Werkzeugkiste») = didaktisches Material (d-f)
 - Pool mit unterschiedlichen Methoden/Übungen
 - Spezielle Ausrichtung auf Lebenskompetenzen in verschiedenen Altersgruppen



Centre de Prévention des Toxicomanies

Zielsetzung der CePToolbox

- Didaktisches Material zur Verfügung stellen mit einem Pool an Methodenvorschlägen/ praktischen Übungen
- Für Akteure im Handlungsfeld *Suchtprävention und Lebenskompetenzen*
- Förderung wichtiger Kompetenzen in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen



Centre de Prévention des Toxicomanies

Inhalt CePToolbox



Alter: 3 - 6 jährig

Emotionelle Kompetenz
Entspannungsfähigkeit
gemeinsames Erleben
Sprachkompetenz
differenzierte
Sinneswahrnehmung

Alter: 7 - 10 jährig

Selbstsicherheit
Beziehungsfähigkeit
Konfliktfähigkeit

Alter: 11 - 15 jährig

Selbstdefinition
Emotionelle Kompetenz
Einfühlungsvermögen
Entspannungsfähigkeit
Feedback geben und
annehmen können
Konfliktfähigkeit



Centre de Prévention des Toxicomanies

Wichtig bei der Umsetzung der Übungen

Ein pädagogisches Programm steht und fällt mit dem Leiter, der es in die Praxis umsetzt. Daher ist es wichtig:

- Arbeitsgruppe gut zu kennen
- Übungen gut aneignen!
- Offener Gruppenprozess – keinen zwingen
- Gegenseitiger Respekt und vertrauliche Atmosphäre
- Wenn möglich zu 2 die Übung leiten
- Zeit allgemein und Reflexionsrunden nach den Übungen einplanen



Centre de Prévention des Toxicomanies

Anleitung einer Übung

- Motiviertes Auftreten (Spass vermitteln)
- Aufgaben klar formulieren
- Regeln mit der Gruppe klären: Stop-Regel (Mitmachen nicht erzwingen), Regelverstöße und Konsequenzen (z.B. "Auszeit")
- Flexible Gestaltung
- Variationen möglich (Ziel der Übung klären)



Centre de Prévention des Toxicomanies