

---

## **Auf die coole Tour Ich entdecke mich selbst**

ist ein Projekt zur Gewalt- und Suchtprävention mit Jugendlichen.

Es will die Lebenskompetenz der Schüler/innen, ihre Fähigkeiten zu eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Lebensweisen, zur Bewältigung des Lebens einschließlich der Probleme und Krisen fördern. Hierbei geht es nicht (wie früher in der Suchtprävention) um Abschreckung, sondern darum, die Jugendlichen zu „stärken“, ihnen Selbstbewusstsein und ein positives Selbstwertgefühl zu vermitteln.

Das Projekt erstreckt sich über einen Zeitraum von 12 Wochen und umfasst 4 Bausteine.

Durchgeführt wird das Projekt im Klassenverband im Rahmen des Projektunterrichts des Jg.7 von einer Expertin/einem Experten (Herr Rotté oder Frau Wagner) und dem/der Klassenlehrer/in. Der letzte Baustein wird von Mitarbeiterinnen der Fachstelle für Suchtprävention mitgestaltet.

---

### Vertrauen und Kooperation ( 4 Doppelstunden)

---

Damit die Klasse effektiv arbeiten kann und Lernprozesse möglich werden, ist es zu Beginn unabdingbar, eine Vertrauensebene zu erzeugen/zu festigen/zu aktivieren.

Anschließend dienen Kooperationsaufgaben dazu Gruppenprozesse und -strukturen zu erkennen und deutlich zu machen, um dadurch gegebenenfalls förderliche Veränderungen und Entwicklungen in Gang zu setzen. Die Übungen zeichnen sich durch komplexe Problemstellungen aus, die von der Gruppe in hohem Maß den Einsatz von sozialen und kognitiven Fähigkeiten fordern. Gruppendynamische Übungen können nicht einfach konsumiert werden, sie verlangen von den Teilnehmer/innen ein klares Engagement und einige Frustrationstoleranz. Einen hohen Stellenwert hat die gedankliche Reflexion des in der Übung Erlebten.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> R. Gilsdorf, G.Kistner: Kooperative Abenteuerspiele 1

## Erlebnispädagogik (1 Projekttag)

Im zweiten Baustein geht es um eine Aktivität, die ein besonderes Erlebnis und Abenteuer darstellen soll. Hier können die Schüler/innen zwischen klettern in der Kletterhalle oder paddeln auf der Lahn (nur im Frühjahr 2015 möglich) wählen. Jede/r soll sich selbst und die Anderen in einer Situation, die Risiko und Wagnis beinhaltet, erleben. Zentralen Stellenwert hat dabei, neben der Kooperation mit anderen, die Auseinandersetzung mit dem Thema Mut. Mut bedeutet hier aber nicht, sich vor anderen zu beweisen, sondern vielmehr sich eigene Ziele zu stecken, die eigenen Grenzen zu entdecken, vielleicht auch zu überschreiten und vor allem auch Ängste zuzugeben und zu akzeptieren.

## Standfestigkeitstraining (4 Doppelstunden)

Es werden Übungen zur Standfestigkeit bei negativer sozialer Beeinflussung trainiert. Darüber werden zwischenmenschliche Beziehung zu Gleichaltrigen deutlich gemacht (Peergroup) und soziale Fertigkeiten gelernt, die den SchülerInnen das „Neinsagen“, den adäquaten Umgang mit Situationen, in denen Suchtmittel involviert sind, ermöglichen.

## “Gute Zeiten - schlechte Zeiten” - vom Umgang mit mir selbst (3 Doppelstunden)

Der letzte Baustein, der in Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Suchtprävention gestaltet und durchgeführt wird, hat den Schwerpunkt Konsum und Sucht. Sucht wird definiert und es wird über Konsumgewohnheiten und Missbrauch informiert und reflektiert. Auch der Einfluss der Werbung auf das Konsumverhalten spielt dabei eine Rolle. Ziel ist es, Süchte und Suchtmittel zu erkennen und zu widerstehen lernen.

Gesundheit und Gesundheitsförderung statt Krankheit und deren Beseitigung stehen im Mittelpunkt dieses Bausteins.

Darüber hinaus haben die Klassenlehrer/innen die Möglichkeit, weitere Projektstunden zum Thema mit Unterstützung der Experten und der Fachstelle für Suchtprävention individuell zu gestalten.