

---

# SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION

---

*zwei Themen - ein Ziel*



---

*Kinder stark machen*

---

Ein Projekt zur  
Sucht- und  
Gewaltprävention

## **Aufgabenfeld: Gewalttätigkeit**

- Aggression, Trotz
- Verweigerung, Zurückgezogenheit
- Ängstlichkeit, Unsicherheit, Unruhe
- Hyperaktivität, Konzentrationsprobleme
- Kontaktschwierigkeiten
- Entwicklungsverzögerungen
- Beziehungsstörungen

Diese Probleme resultieren oft aus einem falschen Umgang mit Gefühlen. Gefühle wahrnehmen, ausdrücken und austauschen hilft Kindern sich in der Gemeinschaft und allein wohl zu fühlen. Durch einen adäquaten Umgang und Ausdruck von Ärger und Traurigkeit bleiben Kinder nicht in schlechten Stimmungen haften. Sie finden Wege, sich zu entlasten, ihre Fähigkeiten zu nutzen, wieder klar zu denken und können sich so gut entwickeln. Im Austausch von Gefühlen werden Kinder kontakt- und gruppenfähig. Kinder die zeigen können was in ihnen vorgeht, haben weniger Hemmungen, steigern sich nicht in Ängste hinein, lassen sich von anderen helfen und sind offen für andere.

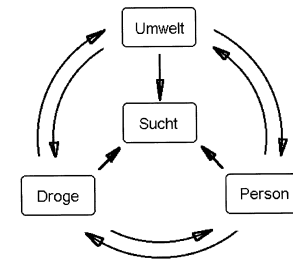
Ein guter Umgang mit Gefühlen befähigt Kinder zum Leben in Gruppen, zu Partnerschaft und Toleranz. Denn Kinder, die sich angemessen wehren können, die ihren Ärger zur rechten Zeit ausdrücken, brauchen ihn nicht grund- und maßlos an ihrem Gegenüber auszulassen. Kinder, die eigene Schmerzen spüren, nehmen Schmerzen anderer wahr und sind somit sensibilisiert, um nicht rücksichtslos zu verletzen.

Daher ist es wichtig, Defizite der Kinder bereits im Grundschulalter zu erkennen, und Möglichkeiten zu suchen die den Kindern helfen, Gefühle wahrzunehmen, sie konstruktiv auszudrücken und auszutauschen.

## **Aufgabenfeld: Suchtprävention**

Ein weithin akzeptiertes Modell für die Analyse bzw. Erklärung und Beschreibung von Sucht ist das sogenannte „Trias-Modell“, das Sucht als Resultat des Zusammenspiels verschiedener Faktoren deutet:

- Person/Persönlichkeit
- Umwelt/gesellschaftliche Bedingungen
- Suchtmittelspezifische Faktoren/Wirkungen



Allgemein wird eine Wechselwirkung der Hauptfaktoren angenommen, die sich gegenseitig beeinflussen. Allein genommen können einzelne Variablen die Entwicklung von Sucht nicht erklären, vor allem nicht für den Einzelfall. Wesentlich ist aber die persönliche emotionale Entwicklung als Ansatzpunkt für Prävention.

Daher sollten diese Erkenntnisse den Eltern kommunikativ vermittelt werden. Daran anknüpfend soll Kindern ermöglicht werden, dass ihre Wünsche und Bedürfnisse nach Akzeptanz und Kommunikation angesprochen werden.

Gerade im Hinblick auf Suchtprävention ist es wichtig, dass Konflikte offen ausgetragen werden, so dass Scheinlösungen vermieden und Probleme nicht verdrängt werden. Verdrängungsverhalten spielt gerade im Zusammenhang mit Suchtverhalten und Suchtentwicklung eine große Rolle.

## **Das Ziel: Lebenskompetenzförderung**

Ziel und Inhalt der Sucht- und Gewaltprävention

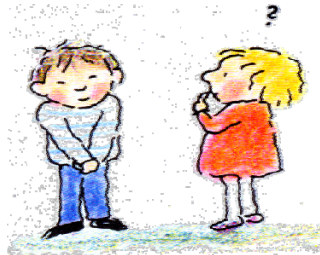
Neue Ansätze in Präventionsprogrammen beziehen sich immer auf die Förderung von Lebenskompetenzen. Es geht um die Stärkung der protektiven Faktoren und um den Aufbau von Kompetenzen, mit den auch komplizierte und belastende Lebensereignisse und Situationen bewältigt werden können. In einem Begriff zusammengefasst ergibt sich die Lebenskompetenzförderung. Die Förderung folgender Fähigkeiten sind hierbei von Bedeutung:

- ☺ Selbstachtung und Selbstwert
- ☺ realistische Selbsteinschätzung
- ☺ Selbständigkeit
- ☺ Entwicklung eines Selbstkonzeptes
- ☺ Ich-Stärke
- ☺ Körpergefühl- und Wahrnehmung
- ☺ Fähigkeiten, Gefühle wahrnehmen und ausdrücken zu können
- ☺ Kommunikationsfähigkeit
- ☺ Beziehungsfähigkeit
- ☺ Konfliktfähigkeit
- ☺ Eigenaktivierungsfähigkeit, Motivation und Willenspotential
- ☺ Handlungskompetenz
- ☺ Problemlösungsfähigkeit
- ☺ Förderung des Gemeinschaftssinns
- ☺ Widersetzungsfähigkeit
- ☺ Entspannungsfähigkeit
- ☺ Förderung der Genuss- und Erlebnisfähigkeit
- ☺ Moralische Kompetenz

## **Das Ziel: Lebenskompetenzförderung**

Zusammenfassend lassen sich vier Bereiche bilden, die den Schwerpunkt für die Präventionsarbeit mit Kindern darstellen:

- die Suche nach der eigenen Identität
- in Beziehung treten können mit anderen
- die Auseinandersetzung mit der Welt
- Mut zur Muße und zum Genuss



Als Ort der Umsetzung des Präventionsgedankens fällt, neben einer gelungenen Erziehung in der Familie, der Schule die größte Bedeutung zu. Hier kann und sollte Prävention möglichst früh beginnen, und zwar im Zusammenspiel von Eltern, Lehr- und Fachkräften.

Im angebotenen Projekt reflektieren die Schülerinnen und Schüler auf spielerische Weise ihren Umgang miteinander. Jede der 14 Sitzungen steht unter einem besonderen Aspekt in dem z.B. Gefühle wie Freude, Trauer, Angst, Ärger und Schuldgefühle thematisiert werden. Hier haben die Kinder Gelegenheiten, eigene Gefühle wahr zu nehmen, Bewältigungsstrategien kennen zu lernen, sich selbst zu reflektieren und von anderen ein Feedback zu erhalten.

Die Interventionen bieten Übungen und Spiele, die das Empfinden und den Austausch von Gefühlen fördern. Hierbei finden kindgemäße Gespräche über Regeln die beim Umgang mit Gefühlen wichtig sind statt.

## **Zielgruppe und Kontakt**

### **Zielgruppe:**

Schüler und Schülerinnen im Grundschulalter, bevorzugt 3. Schuljahr

Lehrer und Lehrerinnen der Grundschule und Eltern

### **Projektdauer:**

12 Sitzungen mit je zwei Schulstunden entweder von mir alleine oder in Zusammenarbeit mit der jeweiligen Lehrkraft.

### **Honorar:**

950,- EUR, incl. Material

### **Kontakt:**

Ulrike Romahn  
Diplom Sozialpädagogin  
Soziotherapeutin  
System. Coach und Verhaltenstrainerin

[www.coaching-moenchengladbach.com](http://www.coaching-moenchengladbach.com)  
[info@coaching-moenchengladbach.com](mailto:info@coaching-moenchengladbach.com)  
Telefon 0177/4122594