

# Gesundheitsförderung und Prävention

in der Oberstufe



# Angebot Oberstufe

Die Schule ist für viele Schüler\*innen nicht nur eine Bildungsinstitution, sondern ein Ort der sozialen Gemeinschaft, der Sicherheit und eines strukturierten Alltages. Eine Schulkultur, die von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung geprägt ist, stärkt das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit von Jugendlichen. Ein gutes Klassenklima bietet demnach wichtige Schutzfaktoren für junge Heranwachsende und leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention.

Basis des Programms „klartext:oberstufe“ ist einerseits die **Förderung der Lebenskompetenzen**, andererseits die **Entwicklung einer guten Klassengemeinschaft**.

Laut WHO spielt die Förderung der Lebenskompetenzen, in Hinblick auf das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden von Jugendlichen, eine wesentliche Rolle. Ziel ist die Stärkung jener personalen und sozialen Fähigkeiten, die einen guten Umgang mit sich und dem persönlichen Umfeld ermöglichen. Ein gutes Klassenklima bietet ebenfalls wichtige Schutzfaktoren für junge Heranwachsende und ist entscheidend für das Wohlbefinden aller Beteiligten – Schüler\*innen wie Pädagog\*innen. Ein gutes Klassenklima

trägt zu einem gelungenen und qualitativ hochwertigen Unterricht bei und fördert neben den Lernleistungen auch die sozialen Kompetenzen.

Darauf aufbauend werden alterssprechenden Themen wie **Identität** und **Sexualität, Substanzkonsum und Verhaltensüchte** sowie **psychische Belastungen** und **selbstverletzendes, suizidales Verhalten** bearbeitet.





**Basisthema 1:**  
**Förderung der Lebenskompe-**  
**tenzen und der Resilienzfaktoren**

Als wesentliche Basis in der Gesundheitsförderung und Prävention hat sich laut wissenschaftlichen Studien und unseren umfangreichen praktischen Erfahrungen die Förderung von Lebenskompetenzen erwiesen. Dementsprechend hat das Projekt „klartext“ zum Inhalt, Resilienzfaktoren und Lebenskompetenzen, wie Kommunikationsfähigkeit, Empathie, Umgang mit Problemen, Konflikten, Stress, Krisen und starken Emotionen im Lebensalltag von Jugendlichen zu fördern.



**Basisthema 2:**  
**Entwicklung eines förderlichen**  
**Klassen- und Gruppenklimas**

Ein weiterer Schwerpunkt wird auf die Entwicklung und Aufrechterhaltung eines förderlichen Klassen- bzw. Gruppenklimas gelegt. Eine stabile Basis der Kooperation und Zusammenarbeit, die Förderung des gegenseitigen Vertrauens und das Respektieren der unterschiedlichen Kompetenzen und Persönlichkeiten sind unerlässlich. Dies ist umso mehr wichtig, als durch den Online-Unterricht, die geteilten Gruppen und den Wegfall von Klassenaktivitäten wie Wandertage, Projekt- und Sportwochen wesentliche „Teambuilding-Maßnahmen“ während der Corona-Pandemie weggefallen sind.



**Themenfeld 3:**  
**Förderung der Identität**

Das Modul „Identität und Körper“ greift unter anderem folgende Fragestellungen auf: Wer bin ich und was macht mich aus? Welche Werte sind mir wichtig und wie möchte ich mein Leben gestalten? Was für einen Bezug habe ich zum Thema Sexualität und was verstehe ich unter einer Partnerschaft und Liebe? Wie gehe ich mit Vorbildern aus sozialen Netzwerken und anderen Medien – auch in Hinblick auf mein (Körper-) Selbstbild, mein (Konsum-) Verhalten und mein Sexualverhalten - um?



**Themenfeld 4:**  
**Psychische Belastungen**

Die Pubertät ist eine herausfordernde Zeit. Junge Erwachsene sind in dieser Lebensphase immer wieder mit Herausforderungen und psychischen Belastungen konfrontiert: Wie können stressige und schwierige Lebenssituationen bewältigt werden? Welche Möglichkeiten gibt es mit starken Emotionen umzugehen? Was bereitet mir Freude? Antworten auf diese Fragen geben Übungen in diesem Modul, welches auch zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beitragen soll.



**Themenfeld 5:**  
**Konsum von psychoaktiven  
Substanzen bzw. problematische  
Verhaltensweisen**

In diesem Modul werden Faktoren und Motive aufgezeigt, welche eine Suchtentstehung begünstigen. Übungen zu den Themen Eigenverantwortung, Gruppendruck und Verzicht sollen Jugendliche zu einem reflektierten und verantwortungsbewussten Umgang mit psychoaktiven Substanzen (legale und illegale) und problematischen Verhaltensweisen (Computerspiel, Internetnutzung, Essstörungen, Glücksspiel, Kaufen, ...) befähigen.



**Themenfeld 6:**  
**Selbstverletzendes und  
suizidales Verhalten**

Selbstverletzendes und suizidales Verhalten sind in unserer Gesellschaft größtenteils noch Tabuthemen. Welche Suizidmythen bzw. welche Warnsignale und Anzeichen gibt es? Wie kann ich das Thema ansprechen, wer kann mich unterstützen und wo kann ich konkret Hilfe in Anspruch nehmen?



## Zusatzmodule

### Modul:

#### Illegaler Suchtmittelkonsum in der Schule - Helfen statt strafen (§13 SMG)

Der Konsum von legalen und illegalen Suchtmitteln kann an einer Schule nicht toleriert werden, denn es gibt einerseits klare rechtliche Vorgaben und andererseits sind die schulischen Anforderungen mit dem Konsum von Suchtmitteln nicht vereinbar.

Die Fortbildung gibt einen Überblick über Möglichkeiten der Suchtprävention und wie mit konsumierenden Jugendlichen innerhalb der Schule zu verfahren ist (§13 SMG).

Der §13 SMG verpflichtet die Schule, jungen Menschen, die illegale Suchtmittel missbrauchen, gezielte Hilfe anzubieten. Das Gesetz ermöglicht, zu helfen: ohne zu strafen, ohne Anzeige, ohne Diskriminierung. Hierbei wird vor allem auf eine lösungsorientierte Haltung und ein schulisches Krisenmanagement auf Basis der rechtlichen Vorgaben Wert gelegt.

### Modul:

#### Selbstverletzendes und suizidales Verhalten im schulischen Kontext

##### „Ursachen- Früherkennung – Intervention – Nachsorge“

Selbstverletzendes und suizidales Verhalten sind Tabu-Themen, die stark von der Angst geprägt sind, etwas falsch zu machen. Es ist nicht immer einfach, das Verhalten der Jugendlichen – vor allem in der Pubertät – zu verstehen und richtig einzuordnen.

Wann geben bestimmte Äußerungen, bestimmte Signale und Verhaltensweisen berechtigterweise Anlass zur Sorge? Welche Hinweise müssen ernst genommen werden und wie soll man richtigerweise und angemessen reagieren? Welches Hilfs- und Beratungsangebot steht in Vorarlberg zur Verfügung?

Die Fortbildung zu diesen Zusatzmodulen ist kostenlos. Diese Zusatzmodule werden auch als SCHÜLF oder SCHILF angeboten.

### **Anmeldung unter [info@supro.at](mailto:info@supro.at).**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.supro.at](http://www.supro.at). Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte an: [info@supro.at](mailto:info@supro.at) oder 05523 549 41



SUPRO –  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis  
T 05523 54941, info@supro.at  
www.supro.at

