

- 2 Editorial
- 2 Interview mit Prof. Dr. Karina Weichold
- 4 Lebenskompetenz als Fundament für Krisenfestigkeit
- 6 Aus der Praxis: Mit Life-Skills durch die Pubertät
Päventionsprogramm plus
- 8 „Wetterfest“ durch stürmische Zeiten
- 9 ready4life – Ein Lebenskompetenzprogramm mit Perspektive
- 10 Problematischer Medienkonsum in der Pubertät
- 12 Adoleszenz – Eine Risikophase für die Entstehung von Essstörungen
- 13 Und Ihr so?
Buchtipps
- 14 Neues aus dem Institut
- 16 Suchtprävention in Zeiten von Corona
Das Tankmodell – Aktueller denn je

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, 4020 Linz, Hirschgasse 44 Leitung: Christoph Lagemann, Mag. Dr. Rainer Schmidbauer
Redaktion: Mag. Günther Ganhör (Leitung), Mag. Peter Eberle, MA, Dieter Geigle, MA, Mag. Rosmarie Kranewitter-Wagner, Mag. Violetta Palka, Mag. Dr. Ilse Polleichtner, Mag. Tanja Schartner, MA, Grafik: Sabine Mayer Fotos: Adobe Stock, photocase, Institut Suchtprävention Druck: friedrich Druck & Medien GmbH Auflage: 4.500 Stück Preis: kostenlos ZVR 811735276



youtube.com/praeventionat
facebook.com/praevention.at
instagram.com/praevention.at

Werte Leserinnen und Leser!

Als wir vor Monaten das Thema Lebenskompetenzen für die vorliegende Ausgabe unseres Präventionsmagazins wählten, konnte noch keiner ahnen wie schnell es gehen kann, dass wir alle uns plötzlich in einer Situation wiederfinden, in der wir diese Kompetenzen dringender brauchen als Klopapier und Nudeln. Wenn man so viele Jahre und Jahrzehnte in den „ruhigen Gewässern“ unseres „Fluss des Lebens“ (Aaron Antonovsky) dahin schwimmt, könnte man glauben, das geht immer so weiter. Viele von uns haben vergessen, dass die nächsten „Stromschnellen“, die nächste Krise kommen wird – und zwar bestimmt!

Zurecht wird die aktuelle Krise rund um COVID-19 als die wesentlichste Herausforderung seit dem Ende des zweiten Weltkrieges betrachtet. Sie beschert uns Einschränkungen und Ängste auf vielen Ebenen. Gesundheitlich, sozial und ökonomisch. Wie eine jüngst veröffentlichte Studie gezeigt hat, sind die Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit bereits jetzt enorm. Bis eine Impfung zur Verfügung steht, wird es noch geraume Zeit dauern und es ist zu befürchten, dass so manche Probleme weiter anwachsen.

Deshalb ist die von Antonovsky gezogene Schlussfolgerung so alternativlos: um unbeschadet durch die „unruhigen Gewässer“ (Krisen) zu kommen, müssen wir früh beginnen, aus unseren Kindern „gute Schwimmer“ zu machen. Und zwar nicht erst dann, wenn die nächste Krise da ist! Wie das geht, können Sie im vorliegenden Magazin und auf unserer Homepage www.praevention.at nachlesen oder bei einem der vielen Seminare in unserem Haus erleben.

„Wenn man sich's auswählen könnte, da weiß man's nicht, und wenn man's weiß, hat man die Wahl nicht mehr. Dies ist die Regel.“ So endet ein Text von Johannes Urzidil. Einen Beitrag zu leisten, dass diese Regel nicht immer und überall gilt, sehen wir als unsere Aufgabe im Institut Suchtprävention.

Christoph Lagemann | Dr. Rainer Schmidbauer
Institutsleitung

Äußere Krisen bedeuten die große Chance, sich zu besinnen.

Viktor Frankl, Dr. med. et Dr. phil., österreichischer
Neurologe und Psychiater, (1905–1997)

IM GESPRÄCH MIT KARINA WEICHOLD

Interview: Günther Ganhör

Was können wir in der derzeitigen Corona-Krise, in dieser für uns alle schwierigen Situation, von der Auseinandersetzung mit dem Thema Lebenskompetenz lernen und welche Kompetenzen sind aus Ihrer Sicht besonders in Krisenzeiten gefragt?

Wir können im Moment sehr viel vom Thema Lebenskompetenzen lernen. Es spielen dabei nicht nur die Limitationen des täglichen Lebens eine Rolle, die im Zuge von Corona auf uns alle eingepresselt sind. Familien können verstärkt von Krisensituationen und Konflikten betroffen sein, gerade wenn Home-Office und Home-Schooling zusammenkommen, wenn mehrere Kinder im Haushalt leben. Das ist eine schwierige Situation, die es zu bewältigen gilt. Dazu kommt, dass derzeit viele Menschen, viele Eltern, in Kurzarbeit beschäftigt sind und sich große Sorgen um ihre finanzielle Situation machen oder vielleicht sogar in ihrer Existenz bedroht sind. Das heißt in der „Zelle Familie“ verlaufen diese Prozesse immer proximal, also ganz nahe am Kind.

Gerade in so einer Phase ist es relevant, dass Kompetenzen vorhanden sind, um mit starken Emotionen – mit großem Stress – umgehen zu können, um sich auch einmal herauszunehmen, kein aggressives Verhalten, keine Eskalation in der Familie zu zeigen. Daher würde ich unter den Life Skills, die derzeit eine besonders große Bedeutung haben, den Umgang mit Emotionen und Stress hervorheben. Dazu kommen Problemlösestrategien sowie kommunikative Fähigkeiten. Es ist sehr wichtig, dass man immer wieder das Gespräch sucht, um als Eltern die Kinder und Jugendlichen in Krisensituationen aufzufangen.

Im Gegenzug sollten auch die Kinder immer wieder mit den Eltern den Kontakt suchen, aber auch mit ihren Freunden – jetzt eben verstärkt über digitale Kanäle.

Damit all dies gelingen kann, ist es erforderlich Zeit zu managen und dem Tag Struktur zu geben. Lehrer/innen können versuchen eine Art strukturierten Tagesplan vorzugeben, eventuell auch kleinere Leistungsüberprüfungen und Feedback. Die Strukturierung des Tages ist ganz grundsätzlich, um nicht nur das psychologische Wohlbefinden aufrecht zu erhalten, sondern auch um zu Hause in gewisser Weise effizient arbeiten zu können, egal ob im Arbeitsleben oder beim Home-Schooling. Kinder und Jugendliche sind in der Regel noch nicht in der Lage, sich die nötigen Strukturen selbst zu schaffen. Eltern und Lehrkräfte müssen daher Vorgaben machen, was pro Tag geschafft werden sollte, um es den Kindern zu erleichtern, das hinzubekommen.

Das heißt natürlich auch die richtigen Grenzen zu setzen, das richtige Maß zu finden...

Das hat natürlich auch mit dem Setzen von Grenzen zu tun. Eine gewisse Flexibilität ist dabei sicher notwendig, gerade wenn mehrere Kinder zu Hause sind. Da kann man nicht immer den Tagesplan erfüllen, weil oft mehr Unterstützung nötig ist. Dann ist es nötig, Ziele auf den



Foto: Anne Gunther, FSU Jena

Zeitraum einer Woche zu definieren, damit man auch als Elternteil etwas variabler ist und damit auch die Kinder nicht das Gefühl haben, dass sie stark hinterherhinken.

Wie schätzen Sie die Situation in den Schulen nach der Krise ein?

Wird es künftig schwieriger werden, Lebenskompetenzprogramme in den Unterricht zu integrieren? Oder wird es gerade nach dieser Krise wichtiger denn je sein, über Lebenskompetenzen im Unterricht zu sprechen, die Situation aufzuarbeiten und daraus zu lernen?

Man wird zunächst mit der Situation konfrontiert sein, dass die Priorisierung der Schulen darauf liegt, ihre Kinder wieder an den Lehrstoff heranzubringen. Das ist auch vollkommen legitim. Gleichzeitig ist es wichtig aus dieser Krisensituation zu lernen und zu erkennen, dass man bestimmte Kompetenzen auf jeden Fall fördern muss. Vielleicht bemerken die Schulen diese große Bedeutung auch in der Nachschau zur Krise, wenn die Kinder wieder in den Klassen sind, wenn man analysiert, wo es gehakt hat, wo es Probleme gegeben hat, welche Kinder auf der Strecke geblieben sind. Man kann es auch als Chance sehen, dass die Lebenskompetenzförderungsprogramme künftig mehr Gewicht bekommen. Ich denke es gibt viele gute Argumente dafür. Ich führe derzeit darauf bezogen auch eine Studie durch und wenn wir Glück haben, werden wir im Herbst dazu auch verlässliche empirische Daten haben.

Warum ist es wichtig, auch in den Sekundarstufen 1 und 2 Lebenskompetenzprogramme in den Schulunterricht einzubinden und nicht nur auf den Kindergarten und die Volksschule zu begrenzen?

Jugendliche benötigen in der Pubertät besonders viel Unterstützung. Das Verhältnis zwischen der Person und seiner Umwelt wird in dieser Umbruchzeit auf die Probe gestellt und muss sich neu arrangieren. Angst, Unsicherheit und Stress sind große Themen - bei den Jugendlichen wie auch bei den Eltern. Der normative Übergang in der Pubertät bringt auch Risiken für Problemverhalten mit sich. Wenn zu diesen Veränderungen weitere, nicht normative Veränderungen hinzukommen - dazu zählen etwa starke Konflikte in der Familie, verstärkte Konflikte in Krisensituationen, die Scheidung der Eltern, ein schwerer Unfall usw. - dann verstärkt sich die Belastung. Daher ist es gerade in dieser Lebensphase besonders sinnvoll, mit Lebenskompetenztrainings einzusteigen.

Jugendliche sollten beispielsweise lernen, effizienter zu kommunizieren oder sich nicht durch andere im gleichen Alter unter Druck setzen zu lassen. Es verändert sich sehr viel im Körper, aber natürlich auch viel im Inneren, in den zerebralen Strukturen im Gehirn, im Frontalhirn, also in jenem Bereich des Gehirns, der unter anderem für die Steuerung und die Strukturiertheit mitverantwortlich ist. Dieser Bereich reift erst relativ spät und gerade deshalb brauchen Jugendliche in Bezug auf Strukturierung diese besondere Unterstützung von der Familie und vom Schulkontext. Das gilt auch für den Umgang mit starken Emotionen. Wir können nicht

glauben, dass jemand, der schon erwachsen aussieht nicht auch mit allen Problemen gut umgehen kann. Das ist jedoch überhaupt nicht der Fall. Im Gegenteil: Man weiß, dass die Umstrukturierungsprozesse im Gehirn bis in die 20er-Jahre eines Menschen andauern. Insofern kann ich nur ermutigen, die jungen Menschen beim Wachsen zu unterstützen – und dazu zählt eben auch das sehr gute und effiziente Tool der Lebenskompetenzprogramme.

Prof. Dr. Karina Weichold leitet an der Friedrich-Schiller-Universität Jena die Professur für Psychologie und lehrt u.a. in den Bereichen Entwicklungspsychologie, Entwicklungspsychopathologie und Lebensspannenpsychologie und hat regelmäßige Lehraufträge an verschiedenen europäischen Universitäten, u.a. auch im Rahmen des Master- und Hochschullehrgangs für „Sucht- und Gewaltprävention in pädagogischen Handlungsfeldern“ in Linz. Karina Weichold hat im Rahmen einer Expertengruppe der Weltgesundheitsorganisation maßgeblich an der Definition der zehn zentralen Kernkompetenzen, die es im Rahmen der Lebenskompetenzförderung zu vermitteln gilt, mitgewirkt. Zudem war sie führend bei der Entwicklung des Life-Skills-Programms IPSY (Information + Psychosoziale Kompetenz = Schutz) der Universität Jena.

Ist es in der Phase der Pubertät schwieriger mit Programmen zu Life Skills einzusteigen?

Das Optimum, das wir uns in der Lebenskompetenzerziehung wünschen, sind Programme, die im Kindergarten beginnen und in der Grundschule und in der Sekundarstufe usw. aufeinander aufbauen. Wenn man Vorerfahrungen hat und schon früh, also vor der fünften Schulstufe, mit der Art des interaktiven Unterrichts zu tun hatte, dann fällt es einem in der Regel auch nicht schwer über Persönliches zu berichten, weil es normal ist, weil es auch eine Gewöhnung an die Methode ist. Schwierig ist auf jeden Fall, wenn man in Schulstufe 8 ankommt und verlangt wird: „Jetzt erzähle einmal, wie du dich in einer bestimmten Situation fühlst“. Da kann es natürlich sein, dass einzelne Personen nicht mitmachen werden und völlig überfordert sind durch diese Methode und sich selbst auch nicht öffnen wollen. Meine Erfahrungen mit dem IPSY-Programm, das bei uns

in Schulstufe 5 beginnt, sind sehr positiv. In diesem Alter kann man mit den Schulklassen noch sehr gut arbeiten. Es ist zu diesem Zeitpunkt kein Problem diese Methoden einzuführen – auch ohne Vorerfahrungen.

Viele Lehrkräfte machen die Erfahrung, dass sich gerade Burschen in der Sekundarstufe schwer tun, sich zu öffnen und über persönliche Erlebnisse oder Gefühle zu berichten. Braucht es bei Life Skills Programmen, die in der Adoleszenz ansetzen, eine (noch) stärkere Differenzierung von geschlechtsspezifischen Inhalten?

Mädchen sind in diesem Alter sicherlich kommunikativ etwas gewandter und lassen sich vielleicht auch einfacher motivieren hier mitzuziehen. Das ist aber nicht unbedingt ein Problem, wie die Evaluationsergebnisse des IPSY Programms gezeigt haben. Denn Jungs profitieren gleichermaßen wie Mädchen von dem Programm. Und solange die Realität im Schulalltag auch gemischtgeschlechtlich ist, bin ich der Meinung, dass es keine stärkere Geschlechtsdifferenzierung für die Implementierung eines Lebenskompetenzprogramms braucht – zumindest nicht, solange man empirisch nachweisen kann, dass beide Geschlechter von den Programmen profitieren. Man kann geschlechtsspezifische Module für Jungs und Mädchen einfügen, aber das würde wiederum für die Implementation im Schulkontext eine größere Herausforderung mit sich bringen. Denn wenn man Programmteile für Jungs und Mädchen spezifisch durchführt, muss man die Klasse wieder teilen, muss man sich überlegen: Was machen die anderen während der Zeit? Man benötigt mehr Personal. Es gibt in diesem Bereich auch sozialpädagogische Angebote, die man „on top“ einsetzen kann, aber ein allgemeines Lebenskompetenzprogramm ist im Schulsetting realistischer umzusetzen als ein geschlechtsspezifisches Angebot.

Die Digitalisierung spielt in allen Lebensbereichen eine immer wichtigere Rolle. Wie kann man Lebenskompetenzprogramme so (weiter)entwickeln, dass sie von dem enormen Tempo der Weiterentwicklung digitaler Technologien nicht überholt werden? Oder anders gefragt: Ist es notwendig, dass Life Skills Programme mit der technischen Entwicklung Schritt halten?

Der persönliche Austausch und die persönliche Interaktion sind für das Training von Lebenskompetenzprogrammen in der Schule das A und O. Wir wissen, dass die Einbindung der gelernten Inhalte in die tägliche Interaktion der Lehrkräfte im Schulalltag auch für den Erfolg dieser Programme sehr wichtig ist. Vorstellbar ist sicherlich die Digitalisierung bestimmter Module oder gewisse Formen des Online-Supports. Eine Notwendigkeit der Digitalisierung bezogen auf die Implementation des Lebenskompetenzprogramms sehe ich aber nicht.

Ein Thema, das mit Life Skills zu tun hat, ist die Förderung von Kompetenzen im digitalen Bereich bei Kindern und Jugendlichen. Das könnte ein zusätzlicher Baustein werden, wobei es hier auch spezifische Programme gibt, die Medienkompetenz bei Kindern und Jugendlichen vermitteln. Wir haben bei der ersten Welle der vorhin erwähnten Studie aber sehr schön zeigen können, dass jemand der sozial kompetent ist, der über Life Skills verfügt, auch mehr Medienkompetenz an den Tag legt. Empirisch belegen werden das erst die Ergebnisse der Längsschnittstudien, aber den Zusammenhang gibt es, das kann man jetzt schon sagen.

Ein großes Problem bei der Implementierung von Lebenskompetenzprogrammen sind oft die mangelnden Umsetzungs-Ressourcen der Lehrkräfte. Würde es hier nicht ein generelles Umdenken in den Systemen benötigen, um den qualitätsgeprüften Life-Skills-Programmen ihren nötigen Platz einzuräumen?

Aus unserer Erfahrung in Deutschland lässt sich die große Mehrheit der Lehrer/innen und Sozialarbeiter/innen aufgrund von persönlichem Interesse schulen. Manchmal werden sie auch von der Schulleitung beschickt. Sozialpolitisch verordnet ist das aber nicht, es ist lediglich empfohlen. Unser Programm wird sehr oft empfohlen, aber natürlich sind auch wir mit dem Ressourcenproblem in den Schulen konfrontiert. Das betrifft zeitliche Ressourcen, die Unterstützung im Kollegium, es betrifft auch Incentives. Wir arbeiten laufend daran und versuchen auch den Lehrkräften und Schulsozialarbeitern, die wir schulen, kleine Präsentationen vorzubereiten, damit sie auch selber in ihrem Kontext erklären können, was Life Skills sind und wie man das Programm durchführen kann – dass es machbar ist, welche Effekte es hat. Man könnte viel weiter gehen und versuchen Extrastunden in den Lehrplänen zu verankern, um so die Zeitproblematik herauszunehmen. Andere Länder sind hier weiter fortgeschritten. In Island etwa sind Life Skills auch im Curriculum, im Schulprogramm verankert. Da stellt man sich die Ressourcen-Frage gar nicht. Die Lehrkräfte haben dafür Zeit, weil Life Skills ein Schulfach sind wie Mathe, Deutsch oder Ethik. Aber solange das bei uns nicht so ist, muss man immer wieder schauen, dass man sich die Ressourcen selbst schafft. Ich würde mir natürlich wünschen, dass vonseiten der Sozialpolitik auch an Incentives gedacht wird, dass man zum Beispiel den implementierenden Lehrern auch monetär einen Anreiz zukommen lässt und sich auf diese Weise dafür bedankt, dass jemand diesen Extraaufwand betreibt, sich schulen zu lassen, um den Kindern Lebenskompetenzen nahe zu bringen. Das fände ich ein sehr positives und deutliches Signal von politischer Seite.