

Zeitschrift: SuchtMagazin

Herausgeber: Infodrog

Band: 35 (2009)

Heft: 1

Artikel: Suchtpräventionsprogramm "freelance" für Oberstufen

Autor: Caluori, Damian

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800591>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Suchtpräventionsprogramm «freelance» für Oberstufen

Mit dem seit Sommer 2008 umgesetzten «freelance» haben die Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung in der Ostschweiz (Appenzell Ausserrhoden, Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen und Thurgau) und das Fürstentum Liechtenstein zum ersten Mal ein Präventionsprojekt gemeinsam entwickelt.

Damian Caluori

dipl. Sozialarbeiter FH, Paar- und Familienberater ZAK, Leiter der Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden, Dorf 34, 9055 Bühler AR, Tel. +41 (0)71 791 07 40, damian.caluori@ar.ch, www.sucht-ar.ch

Hintergrund

Die Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung in der Ostschweiz VBG Ost trifft sich regelmässig und die Delegierten informieren sich gegenseitig darüber, was in ihren Kantonen aktuell in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung läuft. In jedem Kanton wird viel Zeit, Personal und Geld investiert, um sich diesen Themen anzunehmen. Daraus entstand die Idee, gemeinsam etwas zu entwickeln und die bestehenden Ressourcen auch gemeinsam zu nutzen. Im Jahr 2006 bildete sich eine Arbeitsgruppe mit dem Ziel ein neues und attraktives Präventionsprogramm für Schulen zu entwickeln, das Jugendliche darin stärken soll, auch ohne Rauch und Rausch cool zu sein und den Herausforderungen der Jugendzeit konstruktiv zu begegnen.¹ Warum ein Präventionsprogramm für Oberstufen-Schulen? Die Arbeitsgruppe war sich einig, dass in der Oberstufenzeit bei den Schülerinnen und Schülern wichtige Entwicklungsschritte passieren. Der Übergang von der Primar- in die Oberstufe, aber auch der Wechsel von der Oberstufe in eine weiterführende Schule oder eine Berufslehre sind Lebensphasen, in welchen Jugendliche in Berührung mit Suchtmitteln kommen und sich auch gegenseitig motivieren, solche auszuprobieren. Nicht zuletzt wollte die Arbeitsgruppe aber auch die bestehenden guten Kontakte zur Schule nutzen. Von Beginn an wurde deshalb der Kontakt zu Lehrpersonen und SchülerInnen gesucht. Mittels persönlichen und schriftlichen Befragungen wurden die Bedürfnisse der Lehrpersonen und der SchülerInnen in Erfahrung gebracht. Dabei wurde klar, dass die Lehrpersonen ein Instrument wünschen, mit welchem Sie mit relativ geringem Aufwand einen optimalen Präventionseffekt erzielen können. Die Substanzen Alkohol, Tabak und Cannabis wurden als Hauptprobleme bezeichnet. Die SchülerInnen wünschten sich ein Programm, welches in erster Linie Spass macht und «nicht schon wieder so ein Nullachtfünfzehn-Präventionstheater, wie wir es schon oft erlebt haben». Mit den erhobenen Daten hatte die Arbeitsgruppe genug Informationen, um sich erste Gedanken zur Umsetzung des geplanten Programms zu machen. Die Ideen aus der Arbeitsgruppe wurden jeweils in enger Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule des Kantons St. Gallen PHSG geprüft. Die angehenden Pädagoginnen und Pädagogen und Prof. Beat Aepli

von der PHSG testeten die verschiedenen Lektionen und Präventionshäppchen (Kurziputs von 10–15 Minuten, welche übers ganze Jahr immer wieder in den Unterricht einfließen sollen) direkt im Unterricht und gaben der Arbeitsgruppe entsprechende Rückmeldungen. Prof. Aepli hat viele Jahre Erfahrung im Unterrichten von Präventionsthemen und ist deshalb ein idealer Partner für die Arbeitsgruppe. Daraus entstand in den letzten zwei Jahren das Präventionsprogramm «freelance». Ein Programm, welches sowohl bei den Lehrpersonen und vor allem auch bei den SchülerInnen bislang Bestnoten erhält.

«freelance» in Kürze

«freelance» ist ein Suchtpräventionsprogramm zu den Themen Tabak, Alkohol und Cannabis mit flexibel einsetzbaren Unterrichtseinheiten, welches die Lehrpersonen selbst auf ihre Zeit- und Themenbedürfnisse abstimmen können. Das Unterrichtsmaterial basiert auf den neuesten Erkenntnissen, Zahlen und Fakten zu Risiko- und Konsumverhalten. Teilweise wurden die Unterrichtseinheiten neu entwickelt. Es wurden jedoch auch Sequenzen aus bestehenden Lehrmitteln verwendet – teilweise in leicht angepasster Form. Das Neue an «freelance» ist, dass eine Lehrperson mit einfachsten Mitteln über das ganze Jahr Prävention in den Unterricht einfließen lassen kann. Die Unterrichtseinheiten sind so aufgebaut, dass es für SchülerInnen Spass macht, sich mit Präventionsthemen auseinander zu setzen. Für das Schuljahr 2008/09 haben über 300 Schulklassen aus der Ostschweiz und dem Fürstentum Liechtenstein «freelance» in ihren Unterricht integriert. Dank der Mitwirkung des Kantons Graubünden wird das ganze Programm auch in italienischer Sprache angeboten. Eine Ausgabe in romanischer Sprache ist geplant.

Minimaler Aufwand – bestmögliche Wirkung

Bei der methodisch-didaktischen Ausarbeitung des Programms wurde darauf geachtet, dass die Lehrpersonen mit minimalem Aufwand einen maximalen Präventionseffekt erzielen können. Das heisst, dass wir die Kurziputs und die Lektionen so aufgebaut haben, dass die Lehrperson (fast) alles zur Verfügung hat – z.B. Arbeitsblätter, Kopiervorlagen, Folien usw. – damit der Vorbereitungsaufwand für eine gute Präventionslektion sehr klein ist. Verschiedene Varianten von Quiz-, Auftrags-, Dialog- und Bewegungsformen mit interessanten Suchtfragen bringen darüber hinaus die Schülerinnen und Schüler zum Staunen. Freelance vermittelt auf spielerische Weise Risiko- und Konsumverhalten von Jugendlichen und regt die Schülerinnen und Schü-

ler zur Auseinandersetzung mit den Themen Alkohol, Cannabis und Tabak an. Das Präventionsprogramm «freelance» soll in den nächsten Jahren in möglichst vielen Oberstufenklassen eingesetzt werden. Mit «freelance» erhalten Lehrpersonen flexibel einsetzbare «Präventionshäppchen» und Unterrichtseinheiten. Mit der «freelance-Präventionsbox» und der «freelance-Website» werden Instrumente bereitgestellt, welche den Zeit- und Themenbedürfnissen der Lehrperson Rechnung tragen. Es ist vorgesehen, das Programm in einem Zweijahresrhythmus mit zusätzlichen Themenpaketen zu ergänzen.

«freelance» – ein Zusammenspiel dreier Elemente

Unterrichtseinheiten

Auf der «freelance»-Website www.be-freelance.net können die Lehrpersonen Unterrichtseinheiten nach ihren Bedürfnissen herunterladen. Die Unterrichtsthemen Tabak, Alkohol und Cannabis sind nach modernen methodischen Ansätzen aufbereitet und stehen als PDF-Downloads zur Verfügung. Das Angebot an Unterrichtseinheiten beinhalten Themen wie: Rausch und Risiko, Motive und Rituale, Umgang mit Druck, Selbstbewusstsein, Klar auftreten. Je nach zur Verfügung stehender Zeit können eine oder mehrere Lektionen bearbeitet werden.

Präventionsbox

Herzstück des Programms ist die eigens entwickelte Präventionsbox. Dazu gehört auch eine Dartscheibe, mit welcher die Schülerinnen und Schüler Einfluss nehmen können, an welchem Thema gearbeitet werden soll. Je nach getroffener Farbe auf der Dartscheibe wird eine Karte aus der Präventionsbox gezogen und direkt bearbeitet. In der Präventionsbox stehen den Lehrpersonen kurze Übungseinheiten von zehn bis zwanzig Minuten zu den Themen Tabak, Alkohol und Cannabis zur Verfügung. So können die Themen auf attraktive Art und Weise in den Unterricht integriert werden. Mit Bewegungselementen, Quiz- und Dialogformen kann die «freelance-Präventionsbox» mit minimalem Vorbereitungsaufwand im Unterricht eingesetzt werden.

Ideenwettbewerb

Ein weiteres «freelance»-Element ist der Plakatwettbewerb, bei dem Schülerinnen und Schüler mit Hilfe von speziell entwickelten Unterrichtsmaterialien Ideen erarbeiten. Das Erstellen von Plakatideen ist ein Mittel zur Vertiefung der Lernergebnisse sowie zur Förderung der Nachhaltigkeit. Die Jugendlichen beschäftigen sich intensiver mit den gegebenen Themen und entwickeln Botschaften für Gleichaltrige. So findet eine aktive Auseinandersetzung statt, wo sie ihre Wirkung haben soll. Die bestplatzierten Teams können ihre Ideen mit Fachleuten gestalterisch und technisch professionalisieren. Die Siegerplakate werden ab 2009 in einer ostschweizerischen Plakatkampagne der Öffentlichkeit vorgestellt.

Prävention, die Spass macht

Der Versuch, Prävention auf eine andere Art zu vermitteln kommt gut an. Ca. 400 Lehrpersonen aus der Ostschweiz setzen die neuen Materialien seit Sommer 2008 in ihrem Unterricht ein. Sie beurteilen das Programm als jugendgerecht und sehr gut durchdacht: «Dank diesem Programm fließt Prävention in den wöchentlichen Unterricht ein und ist während des ganzen Jahres präsent. Die Schülerinnen und Schüler werden auf spielerische Art zum Nachdenken und Mitmachen aktiviert». Davon versprechen sich die Lehrpersonen einen besseren Präventionseffekt bei ihren Schülerinnen und Schülern. «freelance» leistet auch einen Beitrag, die Zusammenhänge zwischen Sucht und Werbung im Schulunterricht zu thematisieren und mit der Teilnahme am Plakatwettbewerb aktiv zu bearbeiten. Die Reaktionen einzelner Schülerinnen und Schülern sind positiv: «Ich finde free-

lance cool. Es gibt viele abwechslungsreiche Dinge und es macht Spass!». Eine Lehrerin berichtet auch, dass die Schülerinnen und Schüler oft von sich aus ein Präventionshäppchen fordern. Bei der ersten Vorstellung waren einzelne Lehrpersonen skeptisch, weil sie befürchteten, dass schon wieder ein aufwändiges Projekt auf sie zukommen würde. Mittlerweile gibt es jedoch fast nur positive Rückmeldungen, weil die Lehrpersonen gemerkt haben, dass für sie kein extra Aufwand entsteht, sondern dass «freelance» einfach eine Unterstützung bietet, Prävention im Unterricht zu thematisieren. Unter anderem berichtet ein Lehrer, dass er es schätzt, dass auch gruppendynamische Prozesse in Gang gebracht werden, welche es seiner Klasse ermöglicht haben, schon länger dauernde Konflikte beim Namen zu nennen und konstruktiv anzugehen.

5 Kantone, 2 Länder – 1 Präventionsprogramm

Die Dachorganisation für «freelance» ist die Ostschweizer Sektion des Verbands der kantonalen Beauftragten für Prävention und Gesundheitsförderung in der Schweiz VBGF Ost mit den VertreterInnen aus den Kantonen Appenzell Ausserrhoden, Graubünden, St.Gallen, Schaffhausen, Thurgau und dem Fürstentum Liechtenstein. Projektleiter ist Stefan Christen vom ZEPRA St.Gallen. Santons Belsue (SG), Erich Bucher (SH) und Damian Caluori (AR) bilden das Kernteam. Die eigentlichen «freelance»-Macher sind aber Fausto Tisato und Daniel Felder, welche als Arbeitsgemeinschaft im Auftragsverhältnis der VBGF Ost «freelance» entwickelt und gestaltet haben.

Die Erfahrungen der engen Zusammenarbeit der Ostschweizer Kantone können durchwegs positiv gewertet werden. Sowohl fachlich wie auch finanziell und personell können wir mit dieser intensiven Zusammenarbeit gegenseitig voneinander profitieren. Dass es mit dem Einbezug des Fürstentums Liechtenstein sogar ein internationales Präventionsprogramm ist, macht «freelance» noch wertvoller. Eine besondere Herausforderung stellt sich den «freelance»-Macher/innen, dass der Kanton Graubünden auch italienisch- und romanischsprachige Bevölkerungsgruppen hat. Entsprechend mussten grosse Teile von «freelance» auch in diese beiden Sprachen übersetzt werden.

Finanzierung

Die Erarbeitung des neuen Programmes «freelance» war aufwändig und mit entsprechenden Kosten verbunden. Dies liegt auch daran, dass es kaum vergleichbare Projekte gibt. Das Budget für die Erarbeitung und Bereitstellung von «freelance» beträgt derzeit über Fr. 400 000.–. Neben den beteiligten Kantonen und dem Fürstentum Liechtenstein haben insbesondere der Nationale Tabakpräventionsfonds, die Lungenligen AR und SH sowie diverse Stiftungen² namhafte Beträge beigesteuert, damit «freelance» überhaupt entwickelt werden konnte und nun den Ostschweizer Oberstufen zu sehr günstigen Bedingungen angeboten werden kann. ●



Angebot für andere Kantone und Fachstellen

Die «freelance»-Kantone sind daran interessiert, dass Programm auch über die Ostschweiz hinaus bekannt zu machen und anderen Kantonen oder Regionen anzubieten. Bereits über 400 Lehrpersonen haben die Box angefordert. Die erste Auflage ist bald vergriffen. Eine neue Auflage ist für das Schuljahr 2009/10 geplant und wird vermutlich ab Juni 2009 versandbereit sein. Es wäre wünschenswert, wenn «freelance» von einer Präventions- und/oder Suchtfachstelle im Kanton oder der Region lanciert würde. Es ist aber auch möglich, dass einzelne Lehrpersonen das «freelance»-Paket selber bestellen.

Bestellungen werden schon heute gerne entgegen genommen.

Bestelladresse: Projektleitung «freelance», ZEPRA St.Gallen, Stefan Christen, Telefon +41 (0)71 226 91 61, stefan.christen@zepra.info

Weitere Informationen: www.be-freelance.net

Literatur

- Berthel, Toni (2008): Jung sein heute – Erwachsenwerden in schwieriger Zeit. SuchtMagazin 34, Nr. 2, 3–9.
- Müller-Bachmann, Eckhart (2008): Jugend, Jugendkulturen und Alkohol. SuchtMagazin 34, Nr. 6, 9–11.
- Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) (2006): Der Konsum psychoaktiver Substanzen von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz. Lausanne.

Endnoten

- 1 Der Themenkomplex Jugend und Sucht wird im SuchtMagazin regelmässig aufgegriffen. Zuletzt bei Berthel 2008 und Müller-Bachmann 2008.
- 2 Dietschweiler Stiftung, Huber + Suhner-Stiftung, Karl Mayer Stiftung, TW Stiftung, Bertold-Suhner-Stiftung, Johannes und Hanna Baumann Stiftung, Steinegg Stiftung.