

WENIGER IST MEHR



PROJEKTIDEE

„Weniger ist mehr“ setzt am Zielpunkt präventiver Maßnahmen an, am Verhalten selbst. Die Grundidee ist der Verzicht auf oder die Reduktion einer Konsumgewohnheit. Hinter dem Projekt steckt die lerntheoretische Annahme, dass das Erleben eines willentlichen Verzichts einen eigenverantwortlichen und problembewussten Umgang mit Suchtmitteln fördert.

„Weniger ist mehr“ wurde entwickelt von der Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung in Schleswig-Holstein. Das Projekt ist wissenschaftlich evaluiert und hat positive Effekte gezeigt. Ein großer Teil der Schülerinnen und Schüler reduzierte nach der Teilnahme den Konsum.

PROJEKTBE SCHREIBUNG

Das Projekt richtet sich an Schülerinnen und Schüler ab dem 9. Jahrgang und knüpft an den Konsumerfahrungen der Altersgruppe an. Um eigene Erfahrungen zu gewinnen, entscheidet sich jede Schülerin / jeder Schüler auf freiwilliger Basis, für einen Zeitraum von zwei Wochen auf ein Konsummittel seiner Wahl zu verzichten oder den Konsum zu reduzieren (z. B. Alkohol, Tabak oder Fernsehen, Naschen, PC-Spiele, surfen in social communities). Gleichzeitig sollen alternative Verhaltensweisen ausprobiert werden. Da vorwiegend ältere Jugendliche mit dem Projekt erreicht werden, entscheiden sich viele dafür, in der Projektzeit z. B. auf Alkohol zu verzichten.

„Weniger ist mehr“ wird von Moderatorinnen und Moderatoren des SPZ in drei Schulstunden angeleitet.

PROJEKTZIEL

Während der Abstinenz erfahren die Beteiligten, wann sie Schwierigkeiten mit dem Verzicht haben, wann es ihnen leicht fällt zu verzichten und wann sie evtl. auch einen „Rückfall“ erleiden. All diese Erfahrungen werden während des Projekts besprochen. Sie sollen am Ende dazu führen, dass die Schülerinnen und Schüler in Zukunft sensibler mit ihrem Konsum umgehen. Alternative Verhaltensweisen, die sie während der Verzichtszeit ausprobiert haben, sollen ihr Verhaltensrepertoire bereichern.

ABLAUF

- Informationstermin mit den beteiligten Lehrkräften
- Elternbrief (wird vom SPZ zur Verfügung gestellt)
- Doppelstunde: Einführung in die Verzichtszeit
- 2 Wochen Verzichtszeit
- Abschlussstunde mit Auswertung

Die Teilnahme der Lehrkräfte und der Eltern an der Verzichtszeit ist sehr erwünscht!



„Weniger ist mehr“ ist ein Angebot des SuchtPräventionsZentrums des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung und wird gefördert von der AOK Rheinland/Hamburg.



AOK Rheinland/Hamburg



SuchtPräventionsZentrum (SPZ)

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Hohe Weide 16 · 20259 Hamburg · Tel.: 040/428 842-911
www.li.hamburg.de/spz

Ansprechpartner:

Susanne Giese, susanne.giese@bsb.hamburg.de
Markus Plesner, markus.plesner@bsb.hamburg.de