

Der kleine Unterschied

Lebenskompetenz und gendersensible Suchtprävention

Marie-Louise Ernst, Psychologin FSP lic.phil., Kaufdorf

Präventionstag – Lebenskompetenzen als Schutzfaktoren stärken
Fachverband Sucht
4. September 2018 in Basel

Überblick

- Das Projekt «Der kleine Unterschied»

Ziele

Wissensquellen

- Zusammenhang mit Lebenskompetenzen

am Beispiel des Films «Voll stark!»

am Beispiel des Films «In meiner Haut...»



Das Projekt «Der kleine Unterschied»



«Der kleine Unterschied» - die Ziele des Projekts I

- Mit Hilfe von **fünf kurzen Anspielfilmen** und **pädagogischen Unterlagen** (Print und Webseite) soll ein Instrument für die (sucht-)präventive Arbeit mit Jungen und Mädchen geschaffen werden.
- Es ermöglicht Fachpersonen (Suchtpräventionsstellen), Lehrpersonen und in der offenen und verbandlichen Jugendarbeit Tätigen, geschlechterspezifische Aspekte von Sucht und Suchtentwicklungen zu thematisieren.

„Der kleine Unterschied“ – die Ziele des Projekts II

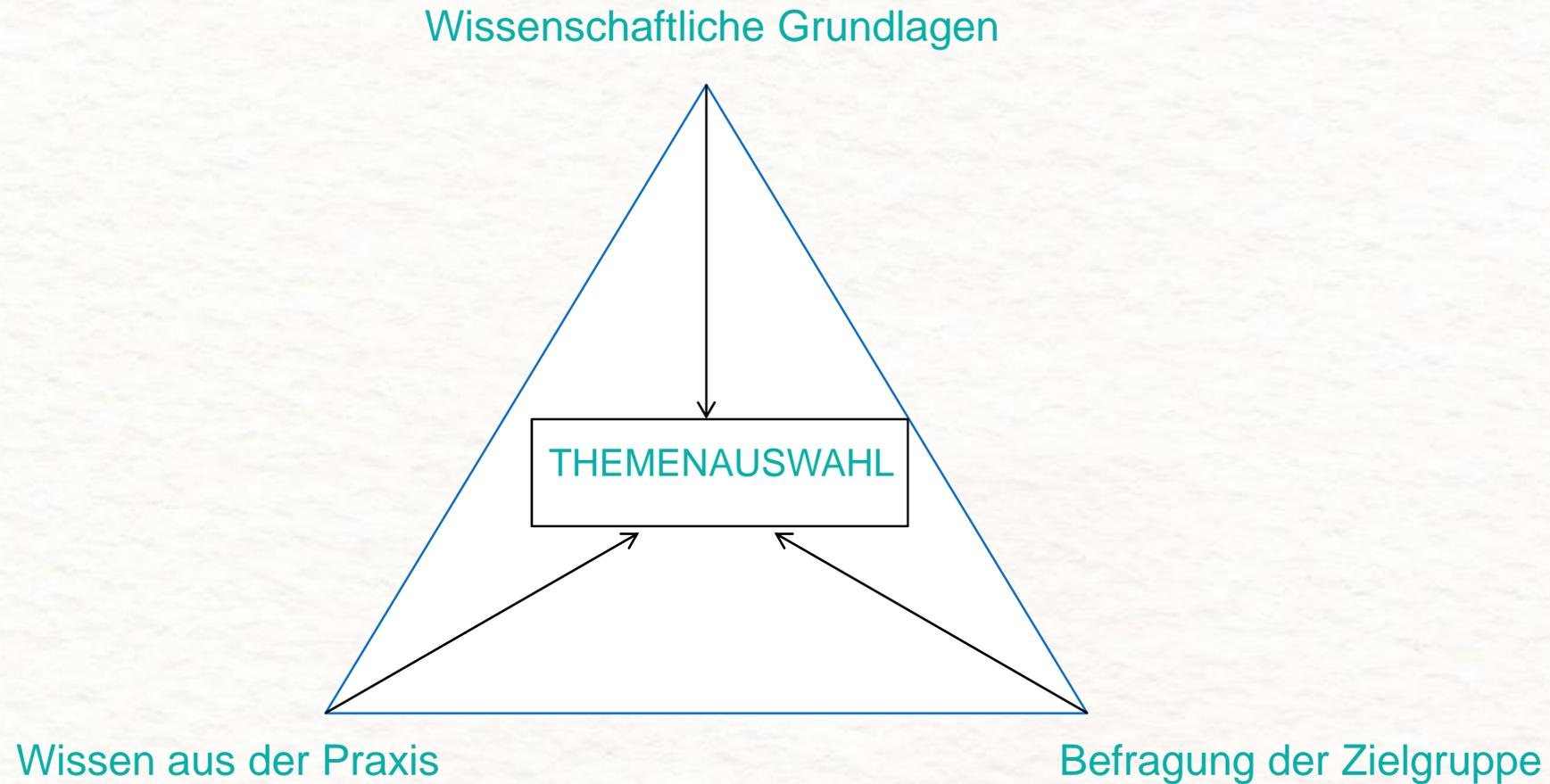
- Die fünf Anspielfilme und das Begleitmaterial zeigen auf, dass Suchtentwicklungen, problematische Verhaltensweisen und Ressourcen auch mit den Geschlechterrollen zusammenhängen.
- Regen Mädchen und Jungen an, sich mit ihren je genderspezifischen Herausforderungen und Ressourcen auseinanderzusetzen.
- Unterstützen Mädchen und Jungen darin, durch das Hinterfragen von Rollenbildern ihre eigene Geschlechterrolle zu erweitern, konstruktive Bewältigungsmöglichkeiten zu entwickeln und voneinander zu lernen.

Wissensquellen im Projekt «Der kleine Unterschied»

Wir haben Wissen aus unterschiedlichen Quellen genutzt:

- ✓ Zahlen und Fakten aus der Forschung zu Konsum, Konsummustern und Ursachen von Suchtentwicklungen
- ✓ Sozialisationstheoretische und entwicklungspsychologische Ansätze, insbesondere die Theorie der Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz
- ✓ Einbezug des Lehrplans 21
- ✓ ExpertInnen- und Erfahrungswissen
- ✓ Wissen der Zielgruppe (Mädchen und Jungen im Alter von 13-16 Jahren)

Zusammengefasst: Vorgehen zur Themenwahl der Kurzfilme



Die fünf Kurzfilme im Überblick

- Für Jungen
 - Gruppendruck, Dazugehören
 - Ein richtiger Mann sein
- Für Mädchen
 - Sich abgrenzen, Nein sagen
 - Körperbild, Schönheit
- Für beide Geschlechter
 - Umgang mit und Bewältigung von belastenden Situationen

Der Zusammenhang mit Lebenskompetenzen

- **Selbstwahrnehmung**
- **Empathie**
- **Stressbewältigung**
- **Gefühlsbewältigung**
- **Kommunikationsfertigkeiten**
- **Beziehungsfähigkeit**
- **Kritisches Denken**
- **Kreatives Denken**
- **Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen**
- **Problemlösefertigkeiten**

Beispiel 1 zur Lebenskompetenz Selbstwahrnehmung

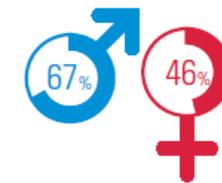
- Film „Voll stark!“
 - Wissen aus der Forschung
 - Wissen aus der Praxis
 - Wissen aus den Fokusgruppen mit Jugendlichen
 - Empfehlungen im Begleitheft
 - Vorschläge zum Einsatz der Filme

Film «Voll stark!»



Wissen aus der Forschung I: Jungenspezifische Einflussfaktoren - Beispiele

- Risikoverhalten, das bei Jungen/Männern generell als positiv wahrgenommen wird, in Verbindung mit der Suche nach „Nervenkitzel“
- Wenige männliche Bezugspersonen, fehlende Identifikationsmöglichkeiten
- Das männliche Schönheitsideal: sportlich, gross und muskulös = normal und erreichbar
- Sexueller Missbrauch und Gewalterfahrungen
- Etc.



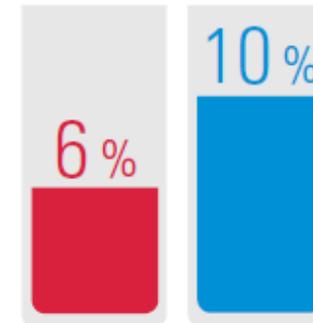
Jungen sehen sich häufiger mit gewalthaltigen Inhalten konfrontiert als Mädchen (67% zu 46%).

Wissen aus der Forschung II: Risikoverhalten beim Alkoholkonsum

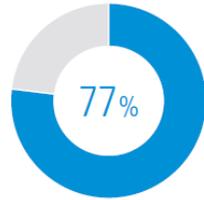
Jungen konsumieren häufiger, mehr und risikoreicherer Alkohol als Mädchen. Fast doppelt so viele 15-jährige Jungs wie Mädchen trinken wöchentlich Alkohol.



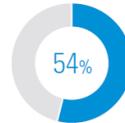
Gemäss der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC 2014 trinken 7.8% der 15-Jährigen Jugendlichen mindestens einmal in der Woche Alkohol. Bei den Mädchen beträgt der Anteil 5.7% und bei den Jungen 9.9%.



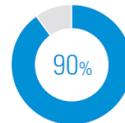
Wissen aus der Forschung III: Zufriedenheit mit dem eigenen Körper



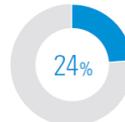
77% der Jungen möchten mehr oder wesentlich mehr Muskeln. ¹



54% der Jungen geben an, aktiv etwas dafür zu tun, um Muskeln aufzubauen. ¹



90% machen dafür Sport. ¹



24% konsumieren zusätzliche Kalorien. ¹



13% nehmen Nahrungsergänzungen zu sich. ¹

Wissen aus der Praxis: Jungenspezifische Themen - Beispiele

- Männliche Rollenbilder (Bin ich ein richtiger Mann, wenn ich Angst/Schwäche zeige)
- Cool sein / dazugehören
- Aussehen / Männliches Schönheitsideal
- Etc.

Wissen aus den Fokusgruppen I

- **Jungen**

Belastungen	Ressourcen
Männlichkeitsvorstellungen (kein Weichei sein, cool sein Stärke demonstrieren)	Höhere Belastbarkeit
Streit, Spannungen in der Familie (schlechtes Verhältnis mit Eltern)	Reden mit KollegInnen, Freunden, evt. Vater, Mutter, eher mit der Grossmutter, dem Trainer
Gruppendruck, nicht nein sagen können, nicht ausgestossen werden, dazu gehören	Sport treiben, Fussball spielen

Wissen aus den Fokusgruppen II

- **Jungen**

Belastungen	Ressourcen
Nicht an die Konsequenzen denken	Musik machen
Tod / Wegzug eines nahe stehenden Menschen	In Ruhe gelassen werden, nicht darüber reden
Mobbing und Stress in der Schule	
Kriminell werden	

Empfehlungen aus dem Begleitheft: Beispiele

- Denken Sie daran: Es geht darum, die männlichen Rolle zu erweitern (und nicht darum, männliche Eigenschaften abzutrainieren).
- Fördern Sie das Bewusstsein der Jungen für ihre Vorbilder.
- Fragen Sie nach, ob die Jungen männliche Bezugspersonen haben.
- Suchen Sie gemeinsam mit den Jungen nach Möglichkeiten, Anerkennung zu finden, welche nicht mit dem Konsum von Substanzen oder riskanten Verhaltensmustern zusammenhängen
- Etc.

Vorschlag zum Einsatz des Films

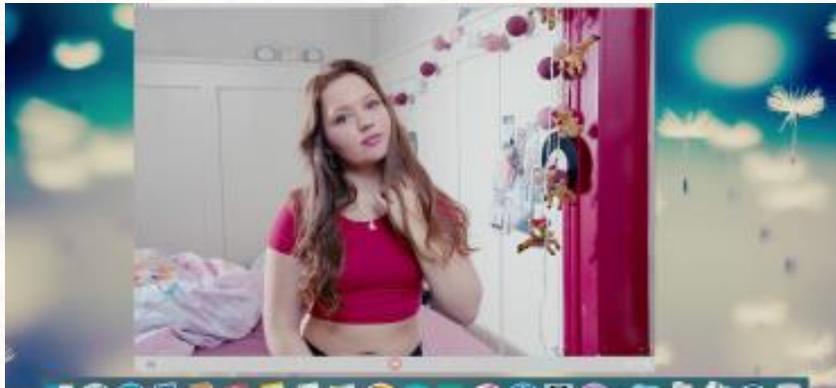
Ziele: Aufweichen von starren Stereotypen
 Erweitern des eigenen männlichen Rollenbilds

- Kurzbeschreibung
- Zuordnen von Stereotypen
- Diskussion
- Abschluss

Beispiel 2 zur Lebenskompetenz Kritisches Denken

- Beispiel Film „In meiner Haut...“
 - Wissen aus der Forschung
 - Wissen aus der Praxis
 - Wissen aus den Fokusgruppen mit Jugendlichen
 - Empfehlungen im Begleitheft
 - Vorschläge zum Einsatz der Filme

Film «In meiner Haut...»



Wissen aus der Forschung I: Mädchenspezifische Einflussfaktoren – Beispiele

- Nur knapp die Hälfte der 13- bis 15-jährigen Mädchen ist mit ihrem Gewicht zufrieden.
- Unzufriedenheit mit dem Körperbild kann zu zunehmendem Substanzkonsum (Medikamente, Zigaretten, Alkohol...) oder auch problematischen Verhaltensweisen wie Essstörungen führen.
- Auch kritische Kommentare und Einstellungen des nahen sozialen Umfeldes (Eltern, FreundInnen) zum Aussehen, wirken sich negativ auf das Körperbild aus.
- Mädchen und Frauen haben häufiger als Jungen und Männer die Sorge, nach einem Rauchstopp zuzunehmen.

Wissen aus der Forschung II: Körpergewicht

Fast doppelt so viele 13- bis 15-jährige Mädchen wie Jungen sind der Meinung, dass sie abnehmen müssen und/oder machen bereits eine Diät.



47.9% der 13- bis 15-jährigen Mädchen sind der Meinung, dass sie abnehmen müssen (26.2%) oder treffen schon Massnahmen um dies zu tun (21.6%).



Bei den Jungen sind dies 24.7% (13.5% der Jungen sind der Meinung, abnehmen zu müssen, 11.2% machen bereits eine Diät oder ähnliches).

Wissen aus der Forschung III: Konsummotive



Mädchen trinken häufiger als Jungen Alkohol um **Probleme zu vergessen** und haben mehr Schwierigkeiten, ein alkoholisches Getränk abzulehnen. Dies gilt auch für andere Suchtmittel.

Wissen aus der Praxis: Mädchenspezifische Belastungen - Beispiele

- Körperliche Veränderungen in der Pubertät
- Aussehen / Weibliche Schönheitsideale
- Weibliche Rollenmodelle
- Mädchen suchen Problemursachen stark bei sich selbst
- Etc.

Wissen aus den Fokusgruppen I

- **Mädchen**

Belastungen	Ressourcen
Schönheitsideale, schön aussehen wollen	Mit Freundinnen, Kolleginnen reden, mit dem Vater, sich jemandem anvertrauen
Streit, Spannungen bis zu Gewalt in Beziehungen (in der Familie, mit Freundinnen)	Einfühlsamkeit, Rücksichtnahme auf die Eltern, Schwester
Tod / Wegzug eines nahe stehenden Menschen	Konsequenzen bedenken
Zu wenig essen, sich fett fühlen	Musik hören

Wissen aus den Fokusgruppen II

- **Mädchen**

Belastungen	Ressourcen
Sorgen zu nahe an sich heranlassen	Mengen (z.B. beim Alkohol) besser im Griff haben
Schlechte Noten, Druck in der Schule	

Empfehlungen aus dem Begleitheft: Beispiele

- Sprechen Sie mit den Mädchen am Beispiel von Mädchen- und Frauenzeitschriften über Schönheit sowie die dargestellten Rollenbilder von Mädchen und Frauen.
- Erarbeiten Sie mit den Mädchen eine breite Definition von Schönheit, die auch Fragen nach historischen oder geografische Unterschieden mit einschliesst.
- Klären Sie die Mädchen über die in den Medien verbreiteten unrealistischen Körperideale auf.
- Etc.

Vorschlag zum Einsatz des Films

Ziele: Wissen über den Einfluss von Medien auf das eigene
 Körperbild
 Kennen von Strategien, um sich vor diesem Einfluss zu
 schützen

- Kurzbeschreibung
- Wissen/Informationen vermitteln
- Diskussion zu Strategien zum Schutz vor unrealistischen Körperbildern
- Abschluss

Arbeit mit den Filmen generell

Die Filme ermöglichen

- Eigene Geschichten zu erzählen
 - Rollenspiele mit neuer Richtung auszuprobieren
 - Übungen zu Wahrnehmung und Achtsamkeit
 - Helfen, den Ernstfall zu proben
- entsprechen der Methodik zum Erlernen von Lebenskompetenzen

Das pädagogische Begleitheft

- Im pädagogischen Begleitheft finden Sie viele weitere Anregungen und Hinweise zur Arbeit mit den Filmen!
- Filme und Begleitheft bei Sucht Schweiz über die Adresse praevention@suchtschweiz.ch bestellen. Bitte mit Vermerk, wenn Sie die deutsch untertitelten Filme wünschen.
- Oder zum Streamen der Filme und Download des Begleithefts unter: www.genderundpraevention.ch

Die Belohnung

„Gendersensibles Arbeiten begünstigt das Erreichen der Zielgruppe, schafft bessere Bedingungen für Veränderungsprozesse, unterstützt dadurch Verhaltens- und Einstellungsveränderungen und fördert die Zufriedenheit der Klientinnen und Klienten.“

BAG (Hrsg.) (2010): Schlussbericht Metaevaluation

zur Wirksamkeit gendersensibler Suchtarbeit. Bern

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

