

## **AmSel - Achtsamkeits- und mitgeföhlbasierte Suchtprävention in der Schule** – ein Projekt zur Förderung von Selbstregulation, Beziehungsfähigkeit und Resilienz in der Lebenswelt Schule

### **Informationen für Schulen**

#### **Einleitung – Was ist AmSel?**

AmSel ist ein substanzundifferenziertes Projekt zur Suchtprävention in Schulen, das auf Methoden zur Förderung von Achtsamkeit bei Kindern, Jugendlichen und pädagogischen Fachkräften basiert (*Altner 2006,2009; Kaltwasser 2010, 2013, 2016*). Regelmäßige Achtsamkeitspraxis stärkt die Selbststeuerung, aktiviert innere Belohnungsstrukturen, reduziert Stress und fördert Resilienz als wesentliches Ziel der Suchtprävention.

AmSel ist ein Projekt von *update* Fachstelle für Suchtprävention (Caritas/Diakonie) Bonn in Kooperation mit der AG Gesundheitsförderung und Prävention der Kliniken Essen-Mitte und wird vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS) gefördert.

#### **Hintergrund:**

Empirische Studien über schulische Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit zeigen, dass etwa 15 % aller schulpflichtigen Kinder und Jugendlichen eine psychische Störungen (wie Aufmerksamkeits-, Denk- und Antriebstörungen sowie negative Stimmung) aufweisen. Kernsymptome sind Hypermotorik, Aufmerksamkeitsstörungen und erhöhte Impulsivität. Diese wiederum werden als Risikofaktoren für die spätere Entwicklung von Suchterkrankungen identifiziert. Es ist davon auszugehen, dass das Erkrankungsrisiko inter- und externalisierender Störungen bei Kindern und Jugendlichen reduziert werden kann, indem evidenzbasierte Präventionsprogramme in Schulen implementiert und positive Veränderungen des Schulklimas angestrebt werden (Schulte-Körner 2016, Deutsches Ärzteblatt | Jg. 113 | Heft 11 | 2016).

Das Prinzip Achtsamkeit gewinnt als Präventivmaßnahme in der Gesundheitsförderung aufgrund zahlreicher wissenschaftlicher Befunde über seine Wirkungen auf die mentale Gesundheit stark an Bedeutung.

In zunehmenden wissenschaftlichen Studien werden Erkenntnisse über die neuroplastischen Veränderung von Hirnstrukturen bei Personen, die Achtsamkeitsmethoden praktizieren beschrieben. Entsprechend werden folgende Wirkkomponenten der Achtsamkeitsschulung identifiziert:

- Gezielte Aufmerksamkeitsregulation
- Erhöhtes Körperbewusstsein
- Verbesserte Emotionsregulation
- Perspektivwechsel bezüglich des Selbst.

Diese Erkenntnisse prädestinieren die gezielte Schulung von Achtsamkeit und Mitgeföhl zu potentiell sehr wertvollen Instrumenten für die Stärkung von Selbstbewusstsein, selbstregulativen und sozialen Kompetenzen im Kontext der Suchtprävention.

#### **Zielgruppen:**

Zielgruppen sind im ersten Schritt schulische Multiplikator\*innen (Schulleiter\*innen, Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter\*innen, pädagogische Fachkräfte) und im zweiten Schritt Schüler\*innen (Grundschulen, Gesamtschulen, Sekundarschulen, Förderschulen und

Gymnasien). Darüber hinaus werden im Rahmen von Informationsveranstaltungen auch Eltern einbezogen.

### **Rahmenbedingungen:**

1. Projektbeginn in Bonn ist der 01.02.2020
2. Drei Bonner Schulen (alle Schulformen) pro Jahr können in das Projekt aufgenommen werden.
3. Drei bis fünf Multiplikator\*innen (Lehrkräfte/Schulsozialarbeiter\*innen/pädagogische Fachkräfte) bilden das AmSel-Team an einer Schule. Diese werden ausgebildet und setzen das Projekt anschließend mit flankierender fachlicher Begleitung von *update* sukzessive und langfristig innerhalb ihrer Schule um.
4. Die Fortbildungsveranstaltungen beginnen voraussichtlich im 2. Quartal 2020. Die Termine für die ersten beiden Seminare sind der 23./24.04. (Modul I) und der 28./29.05. (Modul II). Modul III und IV finden vorstl. zwischen Sommer- und Herbstferien 2020 statt. Für das zweite und dritte Projektjahr (2021 und 2022) wird der zeitliche Ablauf vorstl.ähnlich sein.
5. Es ist notwendig, dass die Schulleitung das Projekt befürwortet. Für die Teilnahme an der das Projekt AmSel begleitenden Evaluation/Datenerhebung, ist ein Schulkonferenzbeschluss notwendig.

### **Maßnahmen:**

#### **Fortbildung für Multiplikator\*innen-Teams**

- Fortbildungsumfang: Vier Präsenzveranstaltungen von jeweils 1,5 Tagen im Zeitraum von ca. 5-6 Monaten (davon etwa zwei Drittel Schultage ein Drittel unterrichtsfreie Zeit).
- Inhalte:
  - Grundlagen der Suchtprävention, Stressentstehung und Achtsamkeitsforschung
  - Einführung in die Achtsamkeitspraxis
  - Körper- und Wahrnehmungsübungen
  - Reflexion von habitualisierten Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern
  - Achtsamkeitspraxis und wertschätzende Kommunikation mit Schüler\*innen
  - Konzentration, Spannungs- und Emotionsregulation, Beziehungsfähigkeit
  - Psychoedukation zur Wechselwirkung von Körper und Bewusstsein
  - Grenzen achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierter Interventionen
  - Einführung in die AmSel-Online-Plattform/Methodenkatalog zur eigenständigen Weiterarbeit der Multiplikator\*innen (AmSel-Teams)
  - Planung der Implementierung in den Schulalltag und settingspezifische Ausrichtung
- Umsetzung: Bei der Maßnahmenplanung und schrittweisen Implementierung der Inhalte in das schulische Setting wird das Team fachlich beraten und bei Bedarf flankierend begleitet. Schulspezifische Strukturen und Zeitfenster sollen dabei berücksichtigt werden.

#### **Blended Learning Plattform**

Es wird eine Online-Plattform eingerichtet, auf der die ausgebildeten Multiplikator\*innen Lerninhalte und Medien für die eigene Praxis sowie für Schüler\*innen finden. Die Plattform dient der Erweiterung und Vertiefung während der Fortbildung und auch während der Umsetzungsphase. Die Blended Learning-Plattform stellt Lernmaterial sowie Medien zur Verfügung, ermöglicht die Vernetzung mit anderen AmSel-Multiplikator\*innen und unterstützt damit die Implementierung des Projektes in den Schulalltag. Außerdem sichert sie die Nachhaltigkeit und Übertragbarkeit der Maßnahmen über den Förderzeitraum hinaus.

#### **AmSel-Qualitätszirkel**

Nach Beendigung der Fortbildung wird ein flankierender AmSel-Qualitätszirkel für Multiplikator\*innen zur Begleitung des Transfers der AmSel-Methoden in den Schulalltag eingerichtet, der während der dreijährigen Projektlaufzeit fortgeführt wird.

## Ziele auf 3 Ebenen:

1. **Multiplikator\*innen:** Das AmSel Team erlernt und entwickelt im Rahmen der Fortbildung eine eigene Bewusstseins- und Regulationskompetenz sowie eine achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte pädagogische Haltung. Psychoedukative und erfahrungsbasierte Methoden werden erworben, um diese Schüler\*innen interaktiv und altersgerecht nahe zu bringen.
2. **Schüler\*innen:** Durch die Anwendung psychoedukativer und erfahrungsbasierter Methoden durch die Multiplikator\*innen sollen Schüler\*innen die Achtsamkeitspraxis und deren gesundheitsfördernde Wirkung auf altersgerechte Weise kennenlernen. Die Bewältigung von Herausforderungen und Belastungssituationen soll durch die Entwicklung von Achtsamkeit und (Selbst-) Mitgeföhls erleichtert und Fähigkeiten zur achtsamen Kommunikation gefördert werden.
3. **Schule:** Ziel ist die Stärkung achtsamkeitsorientierter Strukturen im Setting Schule zur Verbesserung des Schulklimas sowie die Förderung einer mitgeföhlsbasierten Kommunikationskultur in der Schule. Die Implementierung des Projektes in der Schule kann auch Maßnahmen wie AmSel-Projektstage, AmSel-Pausen, Peer-to-peer Methoden und Elterninformationsveranstaltungen etc. beinhalten.

## Partizipative Evaluation:

Parallel zur Fortbildung und Umsetzung in der Schule, wird das Projekt laufend wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Dieser Prozess ist partizipativ, so dass die Erfahrungen der AmSel-Teams in den Schulen einfließen und der Weiterentwicklung, Übertragbarkeit und Nachhaltigkeit der Maßnahmen dienen können. Für die Evaluation/Datenerhebung als Teil des AmSel-Projektes, ist ein Schulkonferenzbeschluss der Projektschulen notwendig. Die am AmSel-Fortbildungscurriculum teilnehmenden Lehrkräfte (AmSel-Team) sollten insgesamt ca. drei Stunden für Interviews und Fragebögen einplanen.

## Kooperationspartner:

Kooperations-Partner von *update* Fachstelle für Suchtprävention (Caritas/Diakonie) für die Projektentwicklung und Evaluation von AmSel ist die AG Gesundheitsförderung und Prävention der Kliniken Essen-Mitte und der Universität Duisburg-Essen. Ab dem zweiten Projektjahr werden neben dem Projektstandort Bonn zwei weitere AmSel-Standorte in NRW (angesiedelt an den örtlichen Fachstellen für Suchtprävention) aufgebaut. In Standort II und II wird das Projekt AmSel auf dieselbe Weise ab 01.01.2021 mit drei Schulen pro Jahr pro Standort umgesetzt.

## Finanzierung:

AmSel wird durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW (MAGS) gefördert.

## Ansprechpartnerin für das Projekt AmSel:

Jasmin Friedrich  
*update* Fachstelle für Suchtprävention (Caritas/Diakonie) Bonn  
Tel.: 0228 - 688 588 0  
Email: [jasmin.friedrich@cd-bonn.de](mailto:jasmin.friedrich@cd-bonn.de)  
[update@cd-bonn.de](mailto:update@cd-bonn.de)  
[www.suchthilfe-bonn.de](http://www.suchthilfe-bonn.de)

## in Kooperation mit:

AG Gesundheitsförderung und Prävention der Kliniken  
Essen-Mitte und der Universität Duisburg-Essen



**KLINIKEN ESSEN-MITTE gGmbH**  
Evang. Huyssens-Stiftung  
Evangelisches Krankenhaus Essen-Werden  
Knappschafts-Krankenhaus

Gefördert vom

**Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen**

