



„Das stresst mich.“
„Ich halte das nicht aus.“
„Ich fühle mich unter Druck.“
„Ich habe Angst.“
„Ich bin allein.“
„Ich möchte nicht darüber reden.“
„Ich weiß nicht weiter.“

Die Probleme und Sorgen der Schüler:innen stellen sich häufig als multifaktorielles Bedingungsgefüge dar. Doch bevor jemand in eine seelische Schieflage gerät, kann präventiv viel getan werden. Die AVS hat deshalb ein Präventionskonzept erarbeitet, das einen sinnvollen Mix aus aufklärenden Informationen, Bewegung und Entspannungsmöglichkeiten anbietet, sodass Unterstützung und Entlastungen geschaffen werden und die Gesundheit unserer Schüler:innen gefördert wird.

Das Präventionskonzept der AVS integriert – im Unterschied zu vielen anderen Präventionskonzepten umliegender Schulen – auch Bewegungs- und Entspannungsthemen. Zudem haben wir ein Programm für die Oberstufe entwickelt, denn gerade diese Gruppe leidet unter extremem Stressempfinden und kämpft mit Zukunftsängsten. Den Jugendlichen fehlen häufig die nötigen Ressourcen, mit besonderen Belastungen umzugehen und kennen keine Methoden, Stress aktiv abzubauen.

Des Weiteren nehmen wir die physischen und psychischen Folgen aus der Zeit der Corona-Pandemie und die damit verbundenen eingeschränkten Bewegungs- und Entfaltungsmöglichkeiten der Kinder und Jugendlichen wahr. Auch das „Sich-allein-fühlen“, die empfundene Einsamkeit, hat stark zugenommen, die emotionale und körperliche Vernachlässigung fördert außerdem die Neigung zu Suchtverhalten. All diesen Aspekten möchten wir mit unserem Konzept vorbeugend entgegenwirken.

Die Gesundheitsförderung unserer Schüler:innen und die damit verbundene Präventionsarbeit liegt uns als Schule sehr am Herzen, sorgen- und angstfrei lernen zu können, sehen wir als grundlegende Aufgabe unserer Schule.

Janne Wedler



Ziele

- Stärkung der Ich-Identität; Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fördern
- Stärkung des Selbstbewusstseins durch Schulung des Körperbewusstseins
- Förderung der Selbstwirksamkeit, um neue und schwierige Anforderungen oder Situationen bewusst bewältigen und beeinflussen zu können
- Wege zur Stressreduktion aufzeigen, im Gleichgewicht bleiben: Entspannungsmöglichkeiten und -techniken
- Traurigkeit, Selbstzweifel und dem Gefühl der Einsamkeit entgegenwirken
- Naturerleben und Bewegung fördern
- reale Erlebnisse schaffen vs. Erlebnisse nur als digitale Identitäten/ Treffen im Netz
- Förderung der Resilienz: positive Einstellung zu sich selbst; Freunde finden, behalten, dazugehören
- selbsterstörerischem Verhalten vorbeugen
- Aufklärung leisten

Themenfelder

- Suchtprävention: Alkohol, Tabak, illegale Drogen, Medikamentenmissbrauch; Essstörungen, Spielsucht/ exzessives Gaming
- Mobbing- und Gewaltprävention
- Sexualprävention
- Medienprävention
- Extremismus- und Rassismus-Prävention
- Suizid-Prävention

Kooperationen

- Aktion Kinder- u. Jugendschutz (Medienpädagogik); Dr. Benjamin Strobel
- Brücke Flensburg (psychische Belastungen, Förderung seelischer Gesundheit)
- Kinder- und Jugendbüro der Stadt Flensburg
- Lichtblick Flensburg (Lebenskrisen, Depression)
- schlau (geschlechtliche Identitäten, sexuelle Orientierung)
- Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage
- Suchthilfezentrum Flensburg
- HIV-/ Aidsberatungsstelle Flensburg
- Theaterschule Flensburg

Erlebnispädagogik/ Bewegungsangebote

- Balance Fitnessstudio westl. Höhe (Oberstufe: Körperwahrnehmung/ Körperbewusstsein)
- BMX- und Skatepark Schlachthof (Ängste überwinden, sich etwas (zu)trauen, etwas wagen)
- FlensBloc Boulderhalle (neue Körpererfahrungen sammeln, sich etwas (zu)trauen, etwas wagen)
- Paddles & Fins (neue Bewegungserfahrungen auf dem SUP sammeln, Entspannung und Abenteuer)
- Shir o Khan Kampfkunstschule (Erlebnispädagogik Kampfsport, Anti-Aggressionsmanagement, Anti-Mobbing-Training, Selbstverteidigung)
- Yogaschule Flensburg (Entspannungsmethoden, Stressreduktion, Atemtechniken)

Übersicht der Präventionsangebote Klasse 5-13

Klasse	Prävention	Klasse	Prävention
KL 5	App+on – sicher, kritisch und fair im Netz: Förderung der Online-Kompetenz - Themen: Persönlichkeitsrechte/ Datenschutz, Fake News, Product Placement, Cybermobbing, Cybergrooming, digitale Pausen, Perfektionismus in sozialen Medien	Kl. 9-13	Kleine Yogapause (di. 13.05 – 13.20 Uhr, T alt) 15 Min. aktive Bewegungspause , Stressabbau, Ausgleich, Ruhe finden
Eltern 5	Elternabend Medienprävention: Teil I: Nutzung der schulbezogenen Mediensysteme: Untis, Messenger, Cloud, Passwörter etc. Teil II: Altersfreigaben, übermäßiger Bildschirmkonsum , digitale Pausen, Vermittlung eines unrealistischen Körperbildes über Medien, Games im Netz (mögl. Abh.)	Kl. 9.1	Alex-Modell → Suizid-Prävention für Jugendliche; das Thema „ Traurigkeit “ sowie Lösungs- und Hilfsmöglichkeiten bei depressiven Verstimmungen sowie die Reflexion der Gefühle stehen im Vordergrund; vorab Elternbrief!
Kl. 5.1	Theaterstück „Schweinebacke“ zum Thema Mobbing , Ärgern, Zanken	Kl. 9.2	Konsum-All-In-One: allg. Suchtprävention mit spez. Substanzbezug → Alkohol, Cannabis, illegale Drogen (Actionbound)
Kl. 5.2	Bouldern im FlensBloc → eigene Stärken außerhalb von Schule erkennen: Schulung u. Stärkung des Körperbewusstseins , Ängste überwinden, sich etwas zutrauen, Stärkung des Selbstbewusstseins	Kl. 10.1	SAFE sein! - Teil II Erlebnispädagogik im Bereich Kampfsport, Anti-Aggressionsmanagement
KL 6	Das kleine Glück, das große Glück, das geteilte Glück: Was passiert bei Glück im Körper ? Macht Schokolade glücklich? Wie kann man sich etwas Gutes tun? Glück und Werbung, trügerische Glückshelfer, Glücksmomente , Glück im Laufe des Lebens, Flow-Empfinden, Glückstagebuch	Kl. 10.2	schlau-Workshop: Thema LGBTQA+ Bildung und Aufklärung zu geschlechtlicher u. sexueller Vielfalt → Vorurteile u. Klischees erkennen, physischer u. psychischer Gewalt vorbeugen, Diskriminierung, Respekt u. Toleranz, Mut machen für einen selbstbewussten Umgang mit sex. Orientierung
Kl. 6.1	BMX- und Skatepark → eigene Stärken außerhalb von Schule erkennen: Schulung u. Stärkung des Körperbewusstseins , Ängste überwinden, sich etwas zutrauen, Stärkung des Selbstbewusstseins	Kl. 10-13	Anti-Stress-Pause (do. 13.05 – 13.20 Uhr, T alt) 15 Min. Tiefenentspannung für Körper und Gedanken
Kl. 6.2	Klar & Heit: Thema Nikotin (Escape-Spiel) → Anbau, Umweltschutz, Arbeitsbedingungen, gesundheitliche Risiken, Sucht und Image	KL 11	Umgang mit Schulstress: Organisation, Selbstmanagement, Zeitmanagement, Erwartungsdruck, Schulstressprotokoll, Stresswahrnehmung und Bewertung, Möglichkeiten des Ausgleichs, positives Mindset
KL 7	Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage Rassismus in Deutschland erkennen und bekämpfen; Geschlechterrollen im Wandel	Kl. 11.2	STRESS-RELEASE: Stress aktiv durch Bewegung abbauen Körperbewusstsein schulen, Selbstbewusstsein stärken, Entspannungsmethoden erlernen → Fitness trainieren mit dem Schwerpunkt Kraft/ Ausdauer (90 Min.) sowie anschließender Yoga- und Entspannungs-Workshop (60 Min.)
Eltern Mittelstufe	Elternabend Suchtprävention: Aufklärung – Information – Handlungsoptionen Vortrag durch das Suchthilfezentrum: Welche Themen, Sorgen und Probleme beschäftigen die Kinder? Wie können Eltern unterstützen? Wo gibt es Hilfe?	Kl. 12.1	Verrückt? Na und! - Prävention psychische Gesundheit Förderung psych. Gesundheit, Informationsvermittlung, Antistigma-Arbeit zum Thema „psychisch krank“, Unterstützungsmöglichkeiten
Kl. 7.1	SAFE sein! - Teil I Erlebnispädagogik im Bereich Kampfsport, Selbstbehauptungstraining & Anti-Mobbing	Kl. 12.2	Stand up-Paddling: Bewegungserfahrungen auf dem Wasser sammeln, Balance finden, Natur erleben
Kl. 7.2	It's Partytime: Thema Alkohol (Actionbound ¹) → gesundheitliche Risiken, Jugendschutzgesetz, Führerschein, erste Hilfe, Image	Kl. 13.1	Breathe in, breathe out: Atemcoaching Was bringt eine gute Atmung? Wie kann sie nutzen, um mich zu beruhigen oder zu entspannen ? Wie kann ich mithilfe von Atemtechniken wach werden und zu neuer Energie gelangen?
Kl. 8.1	SNAKE-Programm: Stress nicht als Katastrophe erleben: Methoden zur Stressbewältigung	Kl. 13.2	Tschüss, Hotel Mama! Gut vorbereitet ins Leben! Alltag selbstständig regeln, Thema Schuldenfälle & Haushaltsplanung
Kl. 8.2	Let's talk about Sex: Sexualität, HIV, STI ² (Actionbound) Infos rund um das Thema Sexualität, Bezug zu Anlauf- u. Beratungsstellen	Kl. 5-13	vertrauliche Einzelgespräche/ Beratung bei unserer Schulsozialarbeiterin Ann-Kathrin Koch ; Mo. - Fr. 8.30 – 13.30 Uhr (Hausmeisterwohnung unten im A-Gebäude); 0461-854246 koch.ann-kathrin@flensburg.de

- Actionbound:** digitale Schnitzeljagd, auf der sich Jugendliche aktiv bei einem Rundgang durch die Stadt mit verschiedenen Themen auseinandersetzen und die eigene Haltung reflektieren. Dabei wird ein Bezug zu den örtlichen Institutionen hergestellt.
- STI:** Sexually Transmitted Infections (sexuell übertragbare Infektionen)