

Stark machen für das Leben

Wie ein erprobtes Präventionsprogramm der Uni Jena Schulen in Zeiten der Pandemie helfen kann

Von Elena Rauch

Jena. Pubertät ist, wenn alles kompliziert wird. Das Suchen nach der eigenen Identität, die Veränderungen des Körpers, die man verarbeiten muss, die Gefühle fahren Achterbahn. Die Freunde werden besonders wichtig, während man sich von den Eltern abnabelt. Es sind so viele Baustellen, mit denen Heranwachsende klarkommen müssen, sagt die Psychologin Karina Weichold. Und es ist auch eine Zeit, in der sie neue Erfahrungen suchen, risikobereiter werden. Wie kann man ihnen helfen, sich besser zu verstehen, an diesen Herausforderungen zu wachsen, ohne Versuchungen wie Drogen zu erliegen?

Die Professorin leitet am Institut für Psychologie an der Friedrich-Schiller Universität Jena den Arbeitsbereich Jugendforschung und hat mit ihrem Team ein Präventionsprogramm entwickelt, mit dem Pädagoginnen und Pädagogen seit 2015 in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse an Thüringer Schulen arbeiten: IPSY. Das steht für „Information plus psychosoziale Kompetenz ist gleich Schutz“. Ein erprobtes, immer wieder verbessertes Programm, das nun auch mit Blick auf die Pandemie ein hilfreiches Instrument in Schulen sein könne, ist Karina Weichold überzeugt.

Denn die Folgen der Kontaktbegrenzungen, die Notwendigkeit sich im Homeschooling selbst zu organisieren, obwohl man darin kaum Übung hat, das allgegenwärtige Gefühl von Unsicherheit setzen Heranwachsende auf besondere Weise zu. Wie ein Brennglas in einer ohnehin komplizierten Lebensphase. Viele sind ängstlicher geworden, machen sich Sorgen um ihre Gesundheit und die der Familie, psychische Auffälligkeiten und psycho-



Die Folgen der Pandemie setzen Heranwachsenden auf besondere Weise zu.

SYMBOLBILD: PAUL ZINKEN / DPA

somatische Probleme wie Kopfschmerzen haben zugenommen, was Studien zeigen, konstatiert die Wissenschaftlerin. Sicher, viele kämen auch gut durch die Pandemie, aber betroffen seien häufig Heranwachsende, die in sozialen Problemlagen leben oder Jugendliche aus Familien mit Migrationshintergrund.

Eine Herausforderung, mit der Schulen neben den aufzuholenden Lernrückständen in das neue Schuljahr starten werden. Der Ausnahmezustand, in dem Bildung derzeit stattfinden muss, hat viele Facetten. Lehrkräften sei das schnell klar geworden, nach der Öffnung der Schulen hätten sie im Frühsommer vermehrt Anfragen zum IPSY-Programm erreicht, sagt Karina Weichold. Die neuen Kurse starten

im September, bei Bedarf könne man schnell mit zusätzlichen Angeboten reagieren, versichert sie.

Gerade einmal ein Tag dauert eine solche Schulung für Lehrkräfte oder Schulsozialarbeiter, ein Begleitbuch bietet strukturierende Hilfe für die Arbeit mit den Heranwachsenden. IPSY startet in der 5. Klasse, den frühen Beginn erklärt die Forscherin mit dem erklärten Präventionsansatz. Die ersten Erfahrungen mit Alkohol machen He-



Psychologin Karina Weichold von der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

FOTO: ANNE GUNTHER / FSU JENA

ranwachsende bereits mit elf bis 13 Jahren. Anders als in vielen kurzfristigen Präventionsprojekten wird das Programm in den folgenden beiden Klassenstufen weitergeführt, begleitet von Pädagoginnen und Pädagogen, die die Heranwachsenden kennen. Zu den Methoden gehören Rollenspiele und Gespräche, in denen die Schülerinnen und Schüler trainieren, ihre Entscheidungen zu reflektieren, klarer zu kommunizieren, kritisch zu denken. Wie zum Beispiel reagiert man auf die Aufforderung eines Freundes, die Bar der abwesenden Eltern zu plündern, ohne als Weichei zu gelten? Sie lernen Entspannungstechniken für Stresssituationen, Informationen über Wirkung von Drogen werden auch vermittelt, aber das ist nicht der Mittelpunkt.

Es geht um Kompetenzen, um Selbstermächtigung, mit den Herausforderungen des Lebens besser umzugehen, beschreibt Karina Weichold den Kern. Denn diese Fähigkeiten entscheiden am Ende auch über das Verhalten zum Alkohol und anderen Drogen.

Lehrkräfte hätten bestätigt, in den teilnehmenden Klassen störungsfreier und fokussierter unterrichten zu können. Schülerinnen und Schüler berichteten von einem besseren Miteinander in der Klasse, von gewachsenem Selbstvertrauen, dass sie sich angstfreier zu Wort melden. Effekte, die Heranwachsende im dritten Pandemie-Schuljahr gut brauchen können.

Weitere Informationen im Internet: www.ipsy.uni-jena.de