



**Suchtpräventions- und
Gesundheitsförderungsprogramm
in den Kinder- und Jugend-
organisationen im Kanton Luzern**

Die Auseinandersetzung im Team sowie die Vorstellung der oase im Leiterkurs

**Ein Hilfsmittel mit Hintergrundinformationen und konkreten Ideen für oase-
LeiterInnen, oase-BetreuerInnen und LeiterInnen von J+S-Leiterkursen**



www.oase.voila.ch

Die Auseinandersetzung im Team sowie die Vorstellung der oase im Leiterkurs



**Suchtpräventions- und
Gesundheitsförderungsprogramm
in den Kinder- und Jugend-
organisationen im Kanton Luzern**



Das vorliegende Hilfsmittel wurde im Januar 2004 vom oase-Ressort PR/Info für die oase-CD entwickelt. Es kann auch aus dem Internet heruntergeladen werden unter:

www.oase.voila.ch

Was will dieses Hilfsmittel?

Die Auseinandersetzung im Team ist ein zentraler Bestandteil der oase. Dabei geht es nicht nur um die Lagerregeln betreffend Suchtmittelkonsum, sondern um eine ganzheitliche Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Die Erfahrungen haben jedoch gezeigt, dass genau diese Aufgabe nicht ganz einfach umzusetzen ist. Dieses Hilfsmittel ...

- ... zeigt den Sinn und die Ziele der Auseinandersetzung im Team auf.
- ... liefert Hintergrundinformationen zu den Themen Gesundheitsförderung und Suchtprävention in der Jugendorganisation und im Lager.
- ... bietet konkrete Ideen für die Auseinandersetzung im Team und für Kursblöcke an.
- ... informiert über die oase allgemein (z.B. Hilfsmittel der oase, Adressen, Funktionsweise der oase, Gründe für die oase etc.).

Die gleichen Infos und Ideen können J+S-KursleiterInnen einsetzen, welche die oase vorstellen und die Themen Gesundheitsförderung und Suchtprävention einbringen wollen.

Warum braucht es eine Auseinandersetzung im Team?

Eine Voraussetzung für die Teilnahme am Programm oase ist, dass sich das ganze Lagerteam intensiv mit den Aspekten der oase auseinandersetzt. Das ist wichtig, weil viele LeiterInnen keine konkreten oder falsche Vorstellungen von der Gesundheitsförderung und Suchtprävention haben.

Was genau versteht man unter Gesundheitsförderung und wo liegen denn die grossen Chancen der Jugendorganisationen in der Suchtprävention? Wie setzt man die oase im Lager und im Team konkret um? Was heisst ganzheitliche Suchtprävention konkret?

Viele LeiterInnen können diese Fragen nicht beantworten. Die Anliegen der oase können aber nur konkret und wirkungsvoll in das Lager eingebracht werden, wenn sie vom ganzen Team verstanden und mitgetragen werden. Mit der Auseinandersetzung im ganzen Team kann dieses Ziel erreicht werden.



Auf der nächsten Seite befindet sich eine Liste mit konkreten Fragen, die jedes Team diskutieren sollte.

Ziele der Auseinandersetzung im Team

Folgende Ziele zeigen die Wirksamkeit und Wichtigkeit der Auseinandersetzung im Team auf:

- Alle LeiterInnen wissen, wie die oase funktioniert und kennen die Gründe, die für die oase sprechen (siehe nächste Seite und Anhang 2).
- Durch die Auseinandersetzung im Team haben alle LeiterInnen den Sinn und die Bedeutung der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Suchtprävention in der Jugendorganisation verstanden.
- Alle LeiterInnen sind sich ihrer Chancen, Stärken und ihrer bisherigen (teilweise unbewussten) Tätigkeiten in der Suchtprävention und Gesundheitsförderung bewusst und kennen konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für das Lager.
- Das Team hat gemeinsam Schwerpunkte und Ziele für das oase-Lager festgelegt und kann diese im Lager auch gemeinsam umsetzen.
- Die LeiterInnen wissen, wie sie die Aspekte der oase auch ausserhalb der oase-Lagerblöcke einfliessen lassen können.
- Durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsum-, Genuss- und Suchtverhalten werden eigene Abhängigkeiten erkannt und können neu angegangen werden.

Auch für Teammitglieder wirkt gerade diese bewusste Auseinandersetzung suchtpreventiv.

Diskussionspunkte für Teams

Folgende Fragen sollte das Team vor dem oase-Lager besprechen.

Sucht, Suchtprävention und Gesundheitsförderung:

- Was ist Suchtprävention, was bedeutet das konkret?
- Was bedeutet körperliche und seelische Gesundheit?
- Was fördert die Gesundheit?
- Wo liegen die Ursachen der Sucht?
- Was ist Sucht, was ist Genuss?
- Welche Suchtmittel kennen wir?

Das eigene Suchtverhalten / die eigene Gesundheit:

- Was kann ich genießen, wovon bin ich süchtig? In welchen Situationen?
- Was mache ich für meine Gesundheit?
- Wie gefährde ich meine Gesundheit?
- Wie ist meine Reaktion auf Frust, Unsicherheiten, Angst, Wut, Freude, Glück ...?

Jugendorganisationen und Suchtprävention / Gesundheitsförderung:

- Warum, wo und wie kann in der Jugendorganisation Suchtprävention und Gesundheitsförderung betrieben werden?
- Jugendarbeit ist an sich schon Suchtprävention. Warum?
- Wie kann Suchtprävention kindergerecht und spielerisch umgesetzt werden?

- Welche kindergerechte Formen der Gesundheitsförderung gibt es?
- Wie funktioniert die oase genau?

Das Team

- Welche Rolle spielt das Team in der Suchtprävention und Gesundheitsförderung?
- Wie sieht es im Team aus mit der Vorbildfunktion, dem Gruppendruck, mit dem Umgang mit Suchtmitteln, der Zusammenarbeit, den Machtverhältnissen, den Konflikten, Ausgrenzungen ...?
- Wie sehen die Lagerregeln bezüglich Suchtmittelkonsum aus? Müssen sie verändert werden?
- Wie sollen die oase-Gutscheine für das Team eingesetzt werden?

Das Lager

- Wie werden die Eltern über die oase informiert?
- Wie sieht die konkrete Umsetzung im Lager aus (Schwerpunkte, Ziele, Planung, Durchführung, Auswertung)?



Antworten auf diese Fragen befinden sich in den Köpfen der DiskussionsteilnehmerInnen, im oase-Ordner, auf der oase-CD und auf den folgenden Seiten.

Planung der Auseinandersetzung im Team

Nicht alle der Fragen auf der Seite 4 können schnell und einfach beantwortet werden.

Deshalb erfordert die Auseinandersetzung im Team eine gute Vorbereitung und eine ca. zweistündige Sitzung mit allen LeiterInnen (Siehe Ideen im Anhang 1).

Es wäre schade, wenn im Team nur die Strukturen und der Ablauf der oase erklärt würde und/oder wenn sich das Team einfach schnell neue Regeln bezüglich Umgang mit Suchtmitteln im Lager gibt. Die oase bietet da noch viel mehr.

Die eigentlichen Stärken und Chancen der Jugendorganisationen liegen in der Förderung des Selbstwertgefühls der Kinder und Jugendlichen. Das lässt sich im Lager gut umsetzen und kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken (Auf den nächsten Seiten befinden sich Gedanken und Ideen dazu - siehe auch Spalte nebenan).

oase-Betreuungsperson

Der/die ausgebildete oase-LeiterIn wird bei der Planung und Durchführung der Auseinandersetzung im Team von der oase-Betreuungsperson beraten und unterstützt.

Gedanken und Ideen zur Umsetzung der oase

Folgende Quellen geben Inputs und Antworten für die Auseinandersetzung im Team, für Diskussionen in Leiterkursblöcken und für die Umsetzung der oase im Lager:

- Die Gedanken und Ideen für das Lagerleben auf den nächsten zwei Seiten (zeigen auf mit welcher Wirkung die oase in den Lageralltag und in das Lagerprogramm integriert werden kann)
- Anhang 1 mit fixfertigen Ideen für Diskussionsblöcke, die sich für die Auseinandersetzung im Team eignen und die auch in Leiterkursen eingesetzt werden können
- Anhang 2 mit Infos über Strukturen und Angebot der oase sowie über Grundlagen der Suchtprävention/Gesundheitsförderung (Leitbild der oase)
- oase-Ordner mit zahlreichen Ideen und Hintergrundinfos
- oase-Diashow und oase-Film
- oase-CD mit Hintergrundinfos, oase-Film, oase-Diashow und Ideen
- Ausschnitt aus dem oase-Ordner (kann als pdf-Datei ab der oase-CD heruntergeladen werden)

Die Bezugsquellen für die Hilfsmittel sind auf der letzten Seite aufgeführt.



Einige Gedanken und Ideen für das Lagerleben

- Kinder und Jugendliche können im Lager gezielt und bewusst **integriert** werden. Dieses Gefühl des echten "Angenommen-Seins" kann das Selbstwertgefühl einer Person massgebend steigern. Leute, die sich nicht integriert fühlen oder sogar ausgestossen werden, fühlen sich seelisch ungesund und können suchtanfälliger werden.
- Im Lager wird durch **Zusammenarbeit** viel erreicht. Alle Fähigkeiten können gebraucht werden. Jedes einzelne Kind ist stolz auf Erreichtes. Der Lageraufbau kann z.B. so gestaltet werden, dass die Kinder nicht nur "Handlanger" sind, sondern dass auch ihre Wünsche und Ideen umgesetzt werden. Kinder werden dadurch ernst genommen.
- Suchtprävention und Gesundheitsförderung findet **überall und immer** statt - auch in "unpassenden" Augenblicken, wenn Ausgrenzungen, Verlierer sein, Suchtmittelmissbrauch bei den Kindern oder LeiterInnen, Heimweh, Stress, Angst etc. aufkommen. Diese sind oft nicht vorhersehbar. Wenn sich aber das Leitungsteam vor dem Lager mit der Suchtpräventionsthematik auseinandergesetzt hat, werden LeiterInnen auf solche Momente mit einer gewissen Gelassenheit und Ernsthaftigkeit begegnen können. Es liegt auch gut drin, wenn mal Konflikte ausgetragen werden. Sie können - gut gelöst - viel Unge-sagtes und Unbequemes auf den Tisch bringen und zu neuen Lösungen führen.
- **Rituale** bestimmen unser Leben. Diese fördern in einem Lager den Gemein-schaftssinn. Rituale können sehr gut in

das Lagermotto verpackt werden. Einige Beispiele: Aufnahme-rituale, stille Momente, Feste, Lagerfeuer, Tagesabschluss, Gruppenzeichen, Gruppenplatz, Geheimnisse etc. Das Fehlen von Ritualen führt dazu, dass die Teilnehmenden selber ihre Rituale entwickeln. Meistens ist das gut. Es kann aber auch zu negativen Ritualen kommen wie gefährlichen Mutproben, kleinen "Bandenkriegen", Sucht-Ritualen, Mobbing etc.

- Wenn das Team die Augen und Ohren offen hält, kann die **Stimmung** einzelner und der Gruppengeist beobachtet werden. Wenn das Team merkt, dass sich nicht alle wohl fühlen, kann es entsprechend reagieren. In der Teamsitzung kann beispielsweise das Thema Stimmung zu einem festen Traktandum werden. Entsprechende Massnahmen wie Gespräche, Rituale etc. können ergriffen werden. Allerdings geht es nicht darum, eine dauernde (künstliche) top-Stimmung vorzugaukeln. Auch eine weniger gute Stimmung hat ab und zu seine Berechtigung.
- LeiterInnen sind für Kinder **Vorbilder**. Oft sind sie sogar Idole mit einem enormen Einfluss. Wenn sich alle LeiterInnen dessen bewusst sind, wird die Vorbildrolle besser verstanden und entsprechend gehandelt. Kinder achten auf den Umgang der LeiterInnen untereinander und übernehmen oft auch die Haltung, den Stil oder sogar Hobbys ihrer LeiterInnen.
- In der Lagervorbereitung darf die **Freizeit** nicht vergessen gehen. Oft bietet die Lagerumgebung viele Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder und LeiterInnen. Mit entsprechenden

Lagerregeln und mit Einrichtungen wie Spielfelder, Bastelmaterial, Klettergerüsten, Bällen etc. erreicht man, dass sich die Kinder selber beschäftigen können, und dass LeiterInnen nur noch präsent sein müssen. Wenn Beschäftigungsmöglichkeiten fehlen, kann das zu den gleichen Problemen führen wie unter dem Punkt „Rituale“ beschrieben.

- Wichtig ist auch die **Kreativität** der Kinder. Diese kann im Lager problemlos einbezogen und gefördert werden. Das Motto, der Lageraufbau, Spontantheater, Bastelarbeiten, Hilfe beim Kochen, die Gestaltung des Lagerhauses, die Mitgestaltung von Spiel- und Sportblöcken etc. sind einige Möglichkeiten. Kinder können dabei neue Fähigkeiten entdecken und machen die Erfahrung, dass sie etwas bewirken und aktiv sein können. Ausserdem macht die Förderung der Kreativität während der Kindheit den Weg frei für kreatives, lösungsorientiertes Vorgehen bei Problemen und Konflikten.
- Im Lager sind **Grenzerfahrungen** wichtig und alltäglich. So können Kinder auf Wanderungen und in Sportblöcken in die Nähe ihrer körperlichen Grenzen kommen. Grenzen gibt es auch im Bereich der Angst (Nachtaktivitäten, Mutproben), mit Lampenfieber (Theaterauftritte), der Müdigkeit und im Zusammenleben (verzichten, sich zurückziehen können, Enttäuschungen, Konflikte,). Meistens wirken sich Grenzerfahrungen positiv aus. Sie können Fähigkeiten erweitern und die Persönlichkeit stärken. Es sind aber auch Grenzüber tretungen möglich. Sie sind schwierig voraus zu sehen und oft schneller erreicht als man sich das

bewusst ist. Auf diese muss gut reagiert werden. Sie brauchen Zeit, Vertrauen und/oder offene Gespräche. Kinder dürfen dabei nicht "ihr Gesicht verlieren" und müssen fair behandelt werden.

- Das Lager generell ist ein Erlebnis. Trotzdem braucht es im Lager immer wieder Höhepunkte, Abenteuer, spassige Unterhaltungen, stimmungsvolle Momente etc. Die **Vielseitigkeit** ist eine der grossen Stärken der Kinder- und Jugendorganisationen. Mit einem abwechslungsreichen Programm erreicht man viele Kinder.
- Im Lager gehört auch das **Geniessen** unbedingt dazu. Sei es bei einem guten Essen oder Dessert, mit einer Massage, einem spannenden Spiel oder auch mit dem gemeinsamen Abend im Team, wo durchaus auch ein Bier genossen werden darf. Der Unterschied resp. der fließende Übergang von Genuss zur Sucht ist im oase-Ordner gut beschrieben.
- Mit **Gesprächen, Rollenspielen und Tischgedanken** kann auf aktuelle Themen im Lager eingegangen werden. Es gibt sehr viele gute und spielerische Diskussions- und Theaterformen, welche auch Gespräche mit einer gewissen Tiefe und Offenheit ermöglichen. Gespräche fördern das Vertrauen und können Probleme lösen.
- Viel **Bewegung**, ausgewogenes Essen, die frische Luft und eine gut eingerichtete Lagerapotheke sorgen im Lager für die körperliche Gesundheit. Das Lager team ist für die Gesundheit der Kinder verantwortlich und hat immer die nötigen Massnahmen zu treffen. Dazu gehört z.B. ein vernünftiges Sicherheitskonzept für Unternehmungen.

Anhang 1: Konkrete Ideen

Konkrete Ideen für die Auseinandersetzung im Team

Diese Ideen eignen sich für die Auseinandersetzung im Team und für die Vorstellung der oase im Leiterkurs (J+S). Auf der oase-CD und im oase-Ordner befinden sich noch weitere Vorschläge.

Ausführlicher oase-Block (Vorstellung der oase mit Diskussion)

Dieser Vorschlag eignet sich für J+S-Leiterkurse und für die Auseinandersetzung im Team. Der Block beginnt mit dem oase-Spiel "Schlangenhäuten". Im zweiten Schritt wird die oase mit der oase-Diashow, dem oase-Film und/oder mit den oase-Infoflyern kurz vorgestellt. Es folgt eine Diskussion mit der Methode "Umkehrfrage" über die Stärken und Chancen der Jugendorganisationen in der Gesundheitsförderung und Suchtprävention. Die Teilnehmenden erhalten vor dem Schlussspiel "Wolke" einen Flyer mit den wichtigsten Infos zur oase. Dieser Block kann auch abgekürzt werden: Vorstellung der oase mit dem Film, der Diashow oder den Plakaten / kurze Diskussion / Handout der oase abgeben.

Organisatorisches

Diese Idee kann eingesetzt werden...:

...für die Auseinandersetzung im Team	<input checked="" type="checkbox"/> ja	...als Teil eines Kursblockes	<input checked="" type="checkbox"/> ja
...für die Vorstellung der oase bei den Eltern	<input type="checkbox"/>	...als Teil eines Lagerblockes	<input type="checkbox"/>
Phase:	<input type="checkbox"/> Einstieg	<input type="checkbox"/> Hauptteil	<input type="checkbox"/> Schlussteil
	<input checked="" type="checkbox"/> Informationen	<input checked="" type="checkbox"/> Diskussion	<input checked="" type="checkbox"/> Spiel / Theater
Form:	<input type="checkbox"/> ganzes Projekt	<input type="checkbox"/> grösseres Projekt	
Dauer:	<input type="checkbox"/> 5-15 Min.	<input type="checkbox"/> 15-30 Min.	<input checked="" type="checkbox"/> 30-60 Min.
	<input type="checkbox"/> ca. 1 Tag	<input type="checkbox"/> ca. 1/2 Tag	<input checked="" type="checkbox"/> 60-120 Min.
Gruppengrösse:	<input checked="" type="checkbox"/> bis 5 Pers.	<input checked="" type="checkbox"/> 5-10 Pers.	<input checked="" type="checkbox"/> 10-20 Pers.
	<input type="checkbox"/> > 60 Pers.	<input type="checkbox"/> 20-40 Pers.	<input type="checkbox"/> 40-60 Pers.
Hilfsmittel:	<ul style="list-style-type: none"> - oase-Ordner - oase-CD-Rom - oase-Diashow - oase-Video - oase-Plakate / Zusatzinfos - Handout zur oase - Hilfsmittel f. Diskussion 		
	<ul style="list-style-type: none"> zur Ansicht auflegen oase-CD präsentieren oase-plakate.pdf oase_handout.pdf auseinandersetzung_team.pdf 		
Material:	<ul style="list-style-type: none"> - Für oase-CD: Computer, Beamer und/oder Drucker erforderlich (je nach Anwendung). - Für oase-Diashow: Entweder oase-CD und Computer evtl. mit Beamer oder echte Dias mit Audio-CD sowie Diaprojektor und CD-Gerät erforderlich. - Für oase-Video: Entweder oase-CD und Computer evtl. mit Beamer oder VHS-Video, Videogerät, Fernseher oder Bamer erforderlich. - Kleberolle für die oase-Plakate. 		
Bezugsquellen für oase-Ordner / oase-CD / oase-Diashow (echte Dias und Audio-CD) / oase-VHS-Video:	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeitsstelle BR/JW, 041 412 09 61, sekretariat@jublaluzern.ch - oder Pfadisekretariat, 041 368 40 35, sekretariat@pfadiluzern.ch - oder online-Bestellformular unter www.oase.voila.ch. 		

Ziele

- Die Teilnehmenden können sich einen Überblick über die oase verschaffen und wissen, wo sie weitere Informationen erhalten.

- Die Teilnehmenden erkennen die Stärken und Chancen, die sie als LeiterInnen in der Gesundheitsförderung und Suchtprävention haben.
- Die Teilnehmenden können Ziele, Schwerpunkte und konkrete Ideen für die Umsetzung der oase im Lager entwickeln.
- Die Teilnehmenden werden motiviert, ihr Leitungsteam für die oase zu überzeugen und das oase-Weekend zu besuchen.

Ablauf

Einstiegsspiel: Schlangenhäuten (ca. 10min.)

Alle TeilnehmerInnen bilden eine Schlange und stellen sich hintereinander auf. Alle greifen mit der linken Hand durch die eigenen gegrätschten Beine nach der rechten Hand der hinteren Person. So bilden alle eine Kette. Auf Kommando legt sich die letzte Person der Kette auf den Rücken. Dabei zieht sie die vor ihr stehende Person mit, die breitbeinig über sie hinwegsteigt und sich knapp hinter ihr auf den Rücken legt - natürlich ohne dabei die Hände loszulassen. Das geht solange, bis die ganze Kette am Boden liegt. Dann das Ganze retour, die hinterste Person steht wieder auf und zieht die Anderen mit.

Hauptteil 1: Vorstellung der oase (ca. 20-40min.)

Die oase wird mit der oase-Diashow, mit dem oase-Film und/oder mit den Infoplakaten vorgestellt. Die Plakate werden nacheinander an die Wand gehängt, kurz vorgelesen und die Zusatzinfos dazugegeben. Nach einer Fragerunde kann die eigentliche Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheitsförderung und Suchtprävention im Lager beginnen.

Hauptteil 2: Diskussion (ca. 20-30 min.)

Mit folgender Diskussionsform findet das Team resp. die Kursgruppe schnell heraus, wie die oase funktionieren und konkret umgesetzt werden kann. Die Leitung fragt NICHT nach Aspekten, die sich im Lager gesundheitsfördernd und suchtpreventiv auswirken. Die Gegenteilfrage ist viel einfacher zu beantworten. Die DiskussionsteilnehmerInnen überlegen sich Massnahmen, die dazu führen, dass nach dem Lager die Teilnehmenden möglichst krank und süchtig sind. Die ersten Ideen lauten meistens: Suchtmittel zur Verfügung stellen und Gruppendruck für den Konsum ausüben. Schon bald merken die LeiterInnen aber, dass auch folgende Aspekte krank und süchtig machen können: Gewaltanwendungen, übertriebenes Konkurrenzdenken, Ausgrenzungen, Lügen, Blossstellungen, Neid, Langeweile, Phantasielosigkeit, Misstrauen, Stress, Unter- oder Überforderung, schlechte Vorbilder etc. Die oase will also jeweils das Gegenteil fördern. Die DiskussionsteilnehmerInnen können sich nach der Gegenteilfrage sehr genau vorstellen, was die oase will. Sie sind sogar in der Lage konkrete Lagerprogramme zu entwickeln, welche die Aspekte der oase umsetzen.

Hauptteil 3: Schwerpunkte, Ziele und konkrete Umsetzung (ca. 20-60 min.)

Während der Auseinandersetzung im Team werden aufgrund der Erkenntnisse aus der Gegenteilfrage Schwerpunkte, Ziele und konkrete Ideen für die Umsetzung der oase im kommenden Lager festgelegt. Diese werden von dem/der oase-LeiterIn ausgearbeitet und der oase-Betreuungsperson vorgelegt.

Schluss: Infomaterial und Schlusspiel Wolke (ca. 10-20 min.)

Die Hilfsmittel der oase liegen auf und können nach der Diskussionsrunde angeschaut werden. Jetzt sollte den Teilnehmenden das Handout der oase mit den wichtigsten Informationen abgegeben werden. Anschliessend dient das Spiel "Wolke" als Abschluss des oase-Blockes: Jemand liegt steif auf dem Rücken am Boden und schliesst die Augen. Alle umkreisen die Person und heben sie langsam kreisend vom Boden auf. Höhe steigern und senken. Je nach Teilnehmeranzahl muss die Gruppe geteilt werden. Ein kurzer Rückblick auf die zwei oase-Spiele lohnt sich: Was haben diese Spiele mit Gesundheitsförderung und Suchtprävention zu tun? (z.B. Zusammenarbeit / Nähe und Distanz / sich getragen fühlen in der Gruppe etc.)

Bemerkungen

Sowohl die Spiele, wie auch die Diskussionsformen können beliebig ausgetauscht werden. Ideen befinden sich auf der oase-CD und im oase-Ordner. Auch das genaue Diskussionsthema kann von dem/der oase-LeiterIn oder von der Kursleitung gesteuert werden. Viele Anregungen und Hintergrundinfos für die Diskussion befinden sich im vorliegenden Hilfsmittel.

Möglicherweise kann der Hauptteil 1 und der Hauptteil 2 getauscht werden. In J+S-Kursen kann dieser oase-Block aufgeteilt werden resp. in andere Themenblöcke integriert werden, wie z.B. Lagerregeln/heisse Eisen im Lager, Leiterpersönlichkeit und Gruppe etc.

Lagerprogramm durchsuchen

In einem gewöhnlichen Lagerprogramm wird nach Aspekten gesucht, die eine gesundheitsfördernde und/oder präventive Wirkung haben könnten.

Organisatorisches

Diese Idee kann eingesetzt werden...:

...für die Auseinandersetzung im Team	<input checked="" type="checkbox"/> ja	...als Teil eines Kursblockes	<input checked="" type="checkbox"/> ja
...für die Vorstellung der oase bei den Eltern	<input type="checkbox"/>	...als Teil eines Lagerblockes	<input type="checkbox"/>
Phase:	<input type="checkbox"/> Einstieg	<input checked="" type="checkbox"/> Hauptteil	<input type="checkbox"/> Schlussteil
Form:	<input checked="" type="checkbox"/> Informationen	<input checked="" type="checkbox"/> Diskussion	<input type="checkbox"/> Arbeitsauftrag
		<input type="checkbox"/> ganzer Block	<input checked="" type="checkbox"/> Spiel / Theater
			<input type="checkbox"/> Auswertung
			<input type="checkbox"/> grösseres Projekt
Dauer:			
<input type="checkbox"/> 5-15 Min.	<input type="checkbox"/> 15-30 Min.	<input checked="" type="checkbox"/> 30-60 Min.	<input checked="" type="checkbox"/> 60-120 Min.
			<input type="checkbox"/> ca. ½ Tag
			<input type="checkbox"/> ca. 1 Tag
Gruppengrösse:			
<input checked="" type="checkbox"/> bis 5 Pers.	<input checked="" type="checkbox"/> 5-10 Pers.	<input checked="" type="checkbox"/> 10-20 Pers.	<input type="checkbox"/> 20-40 Pers.
			<input type="checkbox"/> 40-60 Pers.
			<input type="checkbox"/> > 60 Pers.
Hilfsmittel:	- Hilfsmittel f. Diskussion auseinandersetzung_team.pdf		

Material:

kein Material erforderlich

Ziele

- Die Teilnehmenden merken, dass Gesundheitsförderung und Suchtprävention kein aussergewöhnliches Lagerprogramm erfordert.
- Die Teilnehmenden kennen die Anliegen der oase und können diese konkret in das Lagerprogramm einbauen.

Ablauf

Das Lagerprogramm (ca. 10-20 min.)

Die Teilnehmenden planen das Programm eines Lagertages (nur Grobprogramm) gemäss den Vorgaben des/der KursleiterIn (z.B. Tag mit viel Sport, kreativer Tag etc.). Die Lagertage werden zu einem ganzen Lagerprogramm zusammengefügt. Für die Auseinandersetzung im Team kann einfach ein altes oder das aktuelle Lagerprogramm als Grundlage für die folgende Diskussion verwendet werden.

Aspekte der oase (ca. 20-40 min.)

In Dreiergruppen wird nun das fiktive Lagerprogramm nach Aktivitäten abgesucht, die eine gesundheitsfördernde und/oder suchtpreventive Wirkung haben können. In einem zweiten Schritt kann auch nach Programmteilen gesucht werden, die einfach in einen oase-Block umgewandelt werden können. Die Resultate werden der ganzen Gruppe resp. dem ganzen Team vorgestellt. Die Kursleitung resp. der/die oase-LeiterIn kann weitere Aspekte einbringen.

Schwerpunkte, Ziele und konkrete Umsetzung (ca. 20-60 min.)

Während der Auseinandersetzung im Team werden aufgrund der Erkenntnisse aus der Durchsicht des Lagerprogramms Schwerpunkte, Ziele und konkrete Ideen für die Umsetzung der oase im kommenden Lager festgelegt. Diese werden von dem/der oase-LeiterIn ausgearbeitet und der oase-Betreuungsperson vorgelegt.

Bemerkungen

Diese oase-Idee kann mit einem Leiterkursblock zum Thema Lagergestaltung kombiniert werden. Die TeilnehmerInnen müssen dabei den Lagertag ausführlicher planen. Bei der Vorstellung der Lagertage findet gleich ein Austausch von Lagerideen unter den Scharen/Abteilungen statt.

Im Lagerprogramm kann auch nach Blöcken gesucht werden, welche die Gesundheit gefährden und das Suchtverhalten fördern können. Es müssen dann Massnahmen besprochen werden, die diese negativen Effekte verhindern.

Leiterlenspiel

Kinder und/oder Jugendliche zeichnen gruppenweise ein Leiterlenspiel auf, welches den Ablauf des Lagers resp. Kurses mit den Höhepunkten, aber auch Tiefpunkten aufzeigt. Als Variante können auch suchtpreventive und suchtfördernde Aspekte anstelle der Höhe- und Tiefpunkte in das Spiel eingefügt werden. Die Gruppe spielt anschliessend das Spiel und diskutiert dabei die Erlebnisse resp. die entsprechenden Aspekte zum Thema Sucht.

Organisatorisches

Diese Idee kann eingesetzt werden...:

...für die Auseinandersetzung im Team	<input checked="" type="checkbox"/> ja	...als Teil eines Kursblockes	<input checked="" type="checkbox"/> ja
...für die Vorstellung der oase bei den Eltern	<input type="checkbox"/>	...als Teil eines Lagerblockes	<input checked="" type="checkbox"/> ja
Phase:	<input type="checkbox"/> Einstieg	<input checked="" type="checkbox"/> Hauptteil	<input checked="" type="checkbox"/> Auswertung
Form:	<input checked="" type="checkbox"/> Informationen	<input checked="" type="checkbox"/> Diskussion	<input type="checkbox"/> grösseres Projekt
Dauer:	<input type="checkbox"/> 5-15 Min.	<input checked="" type="checkbox"/> 30-60 Min.	<input type="checkbox"/> ca. 1 Tag
Gruppengrösse:	<input type="checkbox"/> bis 5 Pers.	<input type="checkbox"/> 10-20 Pers.	<input type="checkbox"/> > 60 Pers.
Hilfsmittel:	keine Hilfsmittel		
Material:	- Plakat oder Packpapier und Filzstifte		

Ziele

- Die Teilnehmenden nehmen sich Zeit für einen ausführlichen Kurs- oder Lagerrückblick.
- Die Teilnehmenden können der Lager- resp. Kursleitung Rückmeldungen geben und umgekehrt.
- Die oase-Aspekte können diskutiert werden (z.B. was ist suchtfördernd und was ist suchtpreventiv?).
- Die Teilnehmenden kennen die Anliegen der oase und können diese konkret in das Lagerprogramm einbauen.

Ablauf

Leiterlenspiel zeichnen (10-20 min.)

Kinder und/oder Jugendliche zeichnen gruppenweise ein Leiterlenspiel auf, welches den Ablauf und Höhepunkte, aber auch Tiefpunkte des Lagers resp. Kurses aufzeigt. Schon beim Aufzeichnen findet eine lockere Auseinandersetzung mit dem vergangenen Lager/Kurs statt. Ausserdem muss beim Aufzeichnen des Spiels zusammengearbeitet werden. Dieser gruppensdynamische Prozess kann spannend werden und könnte anschliessend beim Spielen diskutiert werden. Die Höhepunkte führen vorwärts, die Tiefpunkte leiten wieder zurück. Die Teilnehmenden zeichnen die entsprechenden Felder selber ein.

Variante: Anstelle von Höhepunkte im Lager werden Aspekte in das Spiel eingefügt, die eine suchtpreventive Wirkung haben. Anstelle der Tiefpunkte werden Gründe aufgeführt, die zu Sucht führen können. Diese Spielvariante eignet sich als Diskussionsblock bei der Auseinandersetzung im Team.

Leiterlenspiel (20-50 min.)

Jede/r SpielerIn sucht sich eine Spielfigur. Das Leiterlenspiel wird wie gewohnt gespielt. Wenn jemand vorrücken kann oder wieder zurückfällt, wird der entsprechende Höhe- oder Tiefpunkt resp. der suchtpreventive oder suchtfördernde Aspekt angesprochen.

Schwerpunkte, Ziele und konkrete Umsetzung (ca. 20-60 min.)

Während der Auseinandersetzung im Team werden aufgrund der Erkenntnisse aus dem Leiterlenspiel Schwerpunkte, Ziele und konkrete Ideen für die Umsetzung der oase im kommenden Lager festgelegt. Diese werden von dem/der oase-LeiterIn ausgearbeitet und der oase-Betreuungsperson vorgelegt.

oase-Postenlauf (Vorstellung oase oder Auswertung oase-Lager)

Mit einem Postenlauf können Inhalte vermittelt und Aufgaben gestellt werden. Auch Auswertungen von oase-Lagern, Spiele, Diskussionen, Rituale etc. sind möglich. In der Gestaltung von Postenläufen sind kaum Grenzen gesetzt.

Organisatorisches

Diese Idee kann eingesetzt werden...:

...für die Auseinandersetzung im Team	<input checked="" type="checkbox"/> ja	...als Teil eines Kursblockes	<input checked="" type="checkbox"/> ja
...für die Vorstellung der oase bei den Eltern	<input type="checkbox"/>	...als Teil eines Lagerblockes	<input checked="" type="checkbox"/> ja
Phase:	<input type="checkbox"/> Einstieg	<input checked="" type="checkbox"/> Hauptteil	<input checked="" type="checkbox"/> Auswertung
Form:	<input checked="" type="checkbox"/> Informationen	<input checked="" type="checkbox"/> Diskussion	<input type="checkbox"/> grösseres Projekt
Dauer:	<input type="checkbox"/> 5-15 Min.	<input checked="" type="checkbox"/> 15-30 Min.	<input checked="" type="checkbox"/> 30-60 Min.
		<input checked="" type="checkbox"/> 60-120 Min.	<input checked="" type="checkbox"/> ca. ½ Tag
			<input checked="" type="checkbox"/> ca. 1 Tag
Gruppengrösse:	<input type="checkbox"/> bis 5 Pers.	<input type="checkbox"/> 5-10 Pers.	<input type="checkbox"/> 10-20 Pers.
		<input checked="" type="checkbox"/> 20-40 Pers.	<input checked="" type="checkbox"/> 40-60 Pers.
			<input checked="" type="checkbox"/> > 60 Pers.
Hilfsmittel:	- Individuell - je nach Inhalt und Ausgestaltung des Postenlaufs		
Material:	- Individuell - je nach Inhalt und Gestaltung des Postenlaufs		

Ziele

- Die Teilnehmenden lernen die oase kennen.
- Die Teilnehmenden können ein Lager/einen Kurs oder einen Block in kleinen Gruppen auswerten.
- Die Teilnehmenden kennen die Anliegen der oase und können diese konkret in das Lagerprogramm einbauen.

Ablauf

Postenlauf (Zeitbedarf individuell)

Die oase kann mit einem Postenlauf individuell vorgestellt werden. Der Vorteil ist, dass nur kleine Gruppen die Posten absolvieren. Die Leitung kann besser auf die Anliegen und Fragen der Teilnehmenden eingehen. Ausserdem kann ein Postenlauf sehr abwechslungsreich gestaltet werden.

Beispiele für Posten zur Vorstellung der oase und für die Auseinandersetzung im Team:

- Infoplakate
- oase-Film oder oase-Diashow
- oase-Hilfsmittel vorstellen
- oase-Spiele
- Diskussion (z.B. Lagerprogramm durchsuchen, Umkehrfrage etc.)
- Schwerpunkte, Ziele und konkrete Ideen für die Umsetzung der oase im Lager entwickeln
- Handout abgeben

Mögliche Posten für die Auswertung eines Lagers oder Leiterkurses:

- Rückblick Lager- resp. Kurswoche
- wann habe ich mich besonders wohl und wann unwohl gefühlt
- was kann ich vom Lager/Kurs mit nach Hause nehmen (Freundschaften, Erlebnisse, Wissen etc.)
- Abschlussritual
- Diskussion über Sucht (ist auch mit den Kleinsten gut möglich)
- Abschiedsgeschenk oder -Brief an FreundIn
- Rückblick und Rückmeldungen auf oase-Blöcke
- Rückmeldungen an das Leitungsteam und umgekehrt
- oase-Film oder oase-Diashow

Wanted

In einem Rollenspiel wird ein fiktiver Konflikt unter LeiterInnen zum Thema Alkohol im Lager gespielt/gelöst.

Organisatorisches

Diese Idee kann eingesetzt werden...:

...für die Auseinandersetzung im Team	<input checked="" type="checkbox"/> ja	...als Teil eines Kursblockes	<input checked="" type="checkbox"/> ja
...für die Vorstellung der oase bei den Eltern	<input type="checkbox"/>	...als Teil eines Lagerblockes	<input type="checkbox"/>
Phase:	<input type="checkbox"/> Einstieg	<input checked="" type="checkbox"/> Hauptteil	<input type="checkbox"/> Schlussteil
Form:	<input type="checkbox"/> Informationen	<input checked="" type="checkbox"/> Diskussion	<input type="checkbox"/> Arbeitsauftrag
		<input type="checkbox"/> ganzer Block	<input checked="" type="checkbox"/> Spiel / Theater
		<input type="checkbox"/> Auswertung	<input type="checkbox"/> grösseres Projekt
Dauer:	<input type="checkbox"/> 5-15 Min.	<input type="checkbox"/> 15-30 Min.	<input checked="" type="checkbox"/> 30-60 Min.
		<input checked="" type="checkbox"/> 60-120 Min.	<input type="checkbox"/> ca. ½ Tag
			<input type="checkbox"/> ca. 1 Tag
Gruppengrösse:	<input checked="" type="checkbox"/> bis 5 Pers.	<input checked="" type="checkbox"/> 5-10 Pers.	<input checked="" type="checkbox"/> 10-20 Pers.
		<input type="checkbox"/> 20-40 Pers.	<input type="checkbox"/> 40-60 Pers.
			<input type="checkbox"/> > 60 Pers.
Hilfsmittel:	- Hilfsmittel f. Diskussion		
	auseinandersetzung_team.pdf		
Material:	kein Material erforderlich		

Ziele

- Die SpielerInnen setzen sich mit Konfliktlösungen auseinander.
- Das Thema Suchtmittelkonsum im Lager wird besprochen.
- Lagerregeln zum Thema Suchtmittelkonsum werden festgelegt (Team) resp. ausgetauscht (Kurs).

Ablauf

Ausgangslage des Rollenspiels (ca. 5 min.)

Ein/e LeiterIn trinkt im Lager viel Bier. Eines Tages findet er/sie an seinem Zelt einen Zettel mit der Bemerkung: "Wer immer Alkohol trinkt, sollte kein Jugendlager leiten". Die entsprechende Person verlangt, dass sich die Person sofort meldet, die den Zettel geschrieben hat.

Rollenspiel (ca. 20-60 min.)

Jetzt werden die Rollen verteilt: LagerleiterIn / Präses / Anti-AlkoholikerIn / BiertrinkerIn / ZettelschreiberIn / etc. und das Rollenspiel kann beginnen. Weil die Teilnehmenden die Haltung der zugeteilten Rolle und nicht die eigene Meinung vertreten müssen, entsteht eine offene Diskussion um Sucht, Genuss, Verantwortung etc. Der/die LeiterIn des Rollenspiels kann sich selber auch eine Rolle zuteilen und damit die Diskussion mitsteuern und auf weitere Aspekte der Suchtprävention und Gesundheitsförderung lenken.

Variante (auch ca. 20-60 min.)

Die Rollen werden verdeckt verteilt. Niemand bekommt die Rolle des Zettelschreibers.

Lagerregeln (ca. 10-30 min.)

Aufgrund der Diskussion im Rollenspiel werden die Lagerregeln betr. Suchtmittelkonsum festgelegt (Team) resp. ausgetauscht (Kurs).

Bemerkungen

Es können verschiedene Themen/Konflikte so besprochen werden.

Wichtig:

Diese Idee alleine reicht nicht für die Auseinandersetzung im Team. Sie kann jedoch auch dort als Teil der Diskussion zur oase verwendet werden.

Anhang 2: Die oase

Die oase ist ein Suchtpräventions- und Gesundheitsförderungsprogramm der Kinder- und Jugendorganisationen im Kanton Luzern. Die Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern ist in der Programmleitung der oase vertreten. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG), Gesundheitsförderung Schweiz und der Kanton Luzern (Alkohol-Zehntel) unterstützen das 1995 gegründete Luzerner Programm finanziell. Die oase ist ein Teilprogramm des gesamtschweizerischen Gesundheitsförderungs- und Suchtpräventionsprogramm Voilà, dem auch ähnliche Programme aus weiteren Kantonen angehören (siehe www.voila.ch).

Die oase bietet interessierten Leitungsteams die Möglichkeit, sich mit dem Thema Suchtprävention und Gesundheitsförderung intensiver auseinander zu setzen. Die oase führt Aus- und Weiterbildungen für LeiterInnen durch, gibt konkrete Tipps für die Durchführung von oase-Lagerblöcken und hat einige praktische Hilfsmittel mit vielen direkt umsetzbaren Ideen erarbeitet. Mit Hilfe der verschiedenen Angebote können die Scharen und Abteilungen im Lager kinder- und jugendgerechte Suchtprävention und Gesundheitsförderung umsetzen. Die oase-LeiterInnen werden von den oase-BetreuerInnen begleitet. Die ehrenamtliche Arbeit der oase-LeiterInnen, oase-BetreuerInnen und der oase-Programmleitung tragen das Programm mit.

Die oase in Zahlen: Im Jahr 2003 bildete die oase 97 jugendliche LeiterInnen aus, welche in 59 Ferienlager mit 3602 Kindern und Jugendlichen die oase umgesetzt haben. Das sind gut 6% aller Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 9 und 22 Jahren aus dem Kanton Luzern.

Das Handout der oase (Flyer) kann den LeiterInnen abgegeben werden. Es enthält die wichtigsten Infos über die oase auf zwei Seiten zusammengefasst und kann ab der oase-CD oder unter www.oase.voila.ch heruntergeladen werden.

Gründe, die für die oase sprechen:

- Die oase geht davon aus, dass Kinder- und Jugendorganisationen schon wirkungsvolle Gesundheitsförderung betreiben und dabei besondere Stärken und Chancen haben. Dies will die oase bewusst machen und verstärken.
- Durch die oase wird nicht die ganze Lagertradition oder das Programm umgekrempelt. Die Arbeit in den Kinder- und Jugendorganisationen bleibt weitgehend gleich.
- Die oase ist für die LeiterInnen ohne grosses Fachwissen gut umsetzbar.
- Die Anliegen der oase werden spielerisch, lustvoll und kreativ umgesetzt. Viele konkrete, kinder- und jugendgerechte Ideen und Infos befinden sich im oase-Ordner.
- Es gibt keine Bevormundung, Vorschriften, Verbote und Kontrollen von der oase betreffend Suchtmittelkonsum im Lager.

- Das Programm oase wurde von Jugendorganisationen entwickelt, von Präventionsfachleuten inhaltlich unterstützt und vom Bundesamt für Gesundheit, von Gesundheitsförderung Schweiz und vom Kanton Luzern (Alkohol-Zehntel) finanziert.
- Die oase ist ein kantonales Teilprogramm vom gesamtschweizerischen Programm Voilà. Voilà hat 2001 einen internationalen Preis als innovativstes Suchtpräventionsprogramm erhalten. Dieser Preis wurde von der Schwedischen Königin Silvia überreicht (siehe oase-Film auf der oase-CD).
- In der Schweiz gibt es 15 weitere Suchtpräventionsprogramme, die sich ebenfalls seit Jahren bewährt haben.

Grundlagen der Suchtprävention / Gesundheitsförderung als Leitbild der oase

Die oase betreibt Gesundheitsförderung und Suchtprävention in den Kinder- und Jugendorganisationen im Kanton Luzern. Gesundheit ist dabei ganzheitlich zu verstehen und meint sowohl physisches als auch psychisches Wohlbefinden. Es geht also um die Vermeidung von Risikofaktoren und um die Stärkung der Schutzfaktoren, wie auch um die Herausbildung einer gesunden und stabilen persönlichen Identität.

Die oase stützt ihre Bemühungen auf die folgenden vier Pfeiler ab:

Sensibilisierung: Wir wollen Kinder und Jugendliche sensibilisieren. Sie sollen mit grossen und kleinen Frustrationen umgehen können und unbewusste und unformulierte Ängste anzunehmen lernen. Ebenso sollen sie Gefühle von Ärger, Wut und Zorn aber auch von Freude, Liebe und Anerkennung bei sich entdecken und schätzen lernen.

Lebenskompetenz: Wir ermöglichen Kindern und Jugendlichen die Bewusstwerdung für eigene Stärken und Schwächen, das Formulieren und Leben eigener Bedürfnisse, sowie die Auseinandersetzung mit eigenen Sehnsüchten. Dadurch tragen wir dazu bei, dass sie andere Wege aus schwierigen Lebenssituationen als die Flucht in die Sucht suchen und finden können.

Teamfähigkeit: Wir fördern die Zusammenarbeit in den Scharen und Abteilungen der Kinder- und Jugendorganisationen. So lernen Kinder und Jugendliche Konflikte auszutragen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, Teamarbeit positiv zu nutzen, Gefahren von Gruppendruck und -zwang zu erkennen und zu verhindern.

Körperbewusstsein: Wir wollen den Kindern und Jugendlichen einen verantwortungsbewussten Umgang mit ihrer Gesundheit aufzeigen und ihnen die Chancen eines gesunden, nicht krankmachenden Verhaltens bewusst machen. Sie werden ermutigt, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen und sensibler mit eigenen Ressourcen umzugehen. Sie lernen eigene Grenzen zu akzeptieren und diese nicht zu verdrängen. Wir befähigen sie, Aggressivität positiv umzusetzen und Gewalt abzulehnen.

Weitere Hilfsmittel der oase

- **oase-Ordner und oase-CD**
Der oase-Ordner und die oase-CD sind die wichtigsten Hilfsmittel der oase. Sie beinhalten zahlreiche Hintergrundinformationen, konkrete Ideen und Formulare.
- **oase-Film und die oase-Diashow**
Diese Hilfsmittel sind geeignet für die Vorstellung der oase. Sie können direkt ab der oase-CD abgespielt oder als VHS-Kassette resp. als echte Dias bestellt werden.
- **oase-Plakat, oase-Broschüren, oase-Jahresberichte ...**
... sind ebenfalls auf der oase-CD gespeichert und können bestellt werden.

Bezugsquellen für die Hilfsmittel

Bestellformular online unter:
www.oase.voila.ch

Arbeitsstelle Blauring & Jungwacht Kanton Luzern
St. Karliquai 12, 6004 Luzern,
Tel. 041 412 09 61
sekretariat@jublaluzern.ch,
www.jublaluzern.ch

Sekretariat Pfadi Luzern, Stiftung Rodtegg / DAP
Rodteggstrasse 3, 6005 Luzern,
Tel. 041 368 40 35,
Fax 041 368 42 94
sekretariat@pfadiluzern.ch,
www.pfadiluzern.ch

Kontaktadresse der oase

Administration oase
Brigitte Schulyok, Bundesstrasse 23,
6003 Luzern
041 210 33 93 / N: 079 405 22 07
oase-luzern@gmx.net
www.oase.voila.ch



www.oase.voila.ch

Kontaktpersonen für Fragen zur Lageradministration

Kontaktperson für Pfadi:
Roger Buob, Himmelrichstrasse 5,
6010 Kriens
P: 041 311 15 17 / N: 079 390 41 41
buob.roger@bluewin.ch

Kontaktperson für Blauring & Jungwacht:
Beat Zurfluh, Dammstrasse 9,
6003 Luzern
P: 041 240 50 21,
beat.zurfluh@my-mail.ch

Für oase-LeiterInnen ist in erster Priorität die entsprechende oase-Betreuungsperson Ansprechpartner.