

Handbuch zur Umsetzung des Lernmoduls Präzubi – Prävention mit Auszubildenden



VGAFS
Niedersachsen Bremen e. V.

präzubi

Dr. Susan Radant, Maxi Schäfer,
Veronika Warga

Mai 2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Projekt Hintergrund	3
Das interaktive Tool „Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden“	3
Einsatzmöglichkeiten	4
1. Spiele und Methoden zur Aktivierung und zum Beziehungsaufbau	5
1.1 Fakten in der Kiste	5
1.2 Qual der Wahl.....	6
1.3 Aufstellungen in der Klasse.....	6
1.4 Speeddating.....	7
1.5 Digitale Interaktion mit Mentimeter	7
1.6 Zollstock balancieren	9
1.7 Das ist mein Knie	9
2. Selbstreflexion und Gesundheit	10
2.1 Hinführung zum Thema Gesundheit.....	10
2.2 Arbeit mit Zeitschriften	11
2.3 Was tue ich, um mich zu entspannen?.....	11
2.4 Der Arbeitsalltag und seine Herausforderungen.....	12
2.5 Worst-Case-Szenario.....	13
2.6 Dr. Google	13
2.7 Black Stories erstellen und spielen.....	14
3. Nutzung des Tools Präzubi Stories.....	15
3.1 Weitere Tipps zur Nutzung.....	15
4. Feedback	16
4.1. Feedback einholen.....	16
4.1.1. Zielscheibe	16
4.1.2. Mentimeter als Feedbacktool.....	16
4.1.3. Was nehmt ihr mit? Was kann weg?.....	17
4.1.5 Forms-Umfrage	18
5. Check-Outs und Abschlüsse	18
5.1 Abfragen im Plenum	18
5.2 Sneak Preview (Ausblick)	19
6 Anhang.....	0
Literatur:.....	3
Linksammlung „Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden.“	4

Vorwort

Liebe Leser:innen,
herzlich willkommen in unserem Handbuch zu einem Lernmodul, welches im Rahmen des **Projekts "Präzubi – Prävention mit Auszubildenden"** entstanden ist. In einer Zeit, in der Gesundheitskompetenz und Wohlbefinden zunehmend an Bedeutung gewinnen, ist es unser Ziel, (Berufs-)Schüler:innen für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren und ihre Gesundheitskompetenz zu fördern.

Gesundheit ist mehr als nur das Freisein von Krankheit – sie umfasst körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Dieses Handbuch soll Ihnen helfen, Ihre Schüler:innen auf **spielerische und interaktive** Weise für das Thema Gesundheit zu begeistern. Die vorgestellten Methoden dienen als **Werkzeuge**, um das Bewusstsein der Schüler:innen für Gesundheit zu schärfen und ihnen zu zeigen, wie sie aktiv und selbstbestimmt ihr Wohlbefinden fördern können.

Unsere Sammlung umfasst bewährte Spiele und Methoden, die auf vielfältige Weise eingesetzt werden können. Sie reichen von einfachen Kennenlernspielen bis hin zu tiefgreifenden Reflexionsübungen. Die Spiele und Methoden können individuell zusammengestellt werden – je nach zeitlichen Kapazitäten im Unterricht. Am Ende finden Sie Beispiel-Ablaufpläne für eine 90 bis 180 Minuten Unterrichtseinheit.

Die Werkzeuge sind flexibel sowie anpassbar und lassen sich leicht in den Unterrichtsalltag integrieren. Sie benötigen nur wenig Material und können sowohl in großen Klassen als auch in kleineren Gruppen durchgeführt werden.

Zur besseren Orientierung sind die einzelnen Methoden und Spiele mit Symbolen gekennzeichnet, die Ihnen auf einen Blick zeigen, welche Übungen für Ihre spezifischen Unterrichtsbedingungen geeignet sind. Eine detaillierte Erläuterung dieser Symbole finden Sie in der Tabelle unter diesem Text.

	altersunabhängig
	Fitness spielt kaum eine Rolle
	sehr schnell vorbereitet
	wenig Materialeinsatz
	spezifisches Material wird benötigt
	Indoor
	Outdoor
	spielerisches Vermitteln des Zusammenhangs
	die Gruppe muss im Team agieren
	Einzelarbeit
	Arbeit im Tandem oder in der Gruppe

Projekt Hintergrund

Insbesondere Menschen mit körperlich anstrengenden und gering entlohnerten Beschäftigungen haben ein erhöhtes Risiko für spätere Einschränkungen der Teilhabe. Daher ist ein frühzeitiger Zugang zu Präventionsinformationen und -angeboten bedeutend für eine selbstbestimmte lebenslange Gesundheit. Auffällig ist, dass von Jugendlichen und jungen Erwachsenen nur bedingt Leistungen und Präventionsangebote abgerufen werden. So deuten Daten der Deutschen Rentenversicherung (DRV) darauf hin, dass junge Erwachsene trotz zum Teil chronifizierter Beschwerden und psychischen Belastungen Präventions- und Rehabilitationsleistungen nur unterdurchschnittlich in Anspruch nehmen.

An dieser Stelle setzte das Projekt „Präzubi – Prävention mit Auszubildenden“ an. Das Projekt wird in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover, Berufsbildenden Schulen und einer Rehaeinrichtung in Niedersachsen durchgeführt. Es wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) im Rahmen des Bundesprogramms „Innovative Wege zur Teilhabe am Arbeitsleben – rehapro“ gefördert.

Ziel des Projekts ist es, gemeinsam mit Schüler:innen niedersächsischer Berufsbildender Schulen ein partizipatives Lernmodul zu entwickeln, das junge Erwachsene nachhaltig in ihrer Gesundheitskompetenz stärkt und ihre Lebensqualität sowie Erwerbsfähigkeit langfristig fördert. Die spezifischen Ziele des Projekts umfassen:

- die bedarfs- und bedürfnisgerechte Vermittlung von Präventionsinformationen
- die Erhöhung der Inanspruchnahme von Präventionsangeboten durch junge Erwachsene
- die nachhaltige Stärkung der Gesundheitskompetenz
- die Aufrechterhaltung der Erwerbsfähigkeit und die Reduzierung der Wahrscheinlichkeit einer Erwerbsminderung

Gemeinsam mit den Berufsschüler:innen wurde von 2022 bis 2024 partizipativ ein Lernmodul entwickelt, welches das interaktive Tool „Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden“ beinhaltet und die Dialoggruppe befähigt, die eigene Gesundheitskompetenz nachhaltig zu stärken sowie langfristig die Erwerbsfähigkeit über die Ausbildung hinaus zu sichern.

Der vorliegende Werkzeugkoffer dient als Anleitung zur Anwendung des Lernmoduls für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte, die mit Auszubildenden zusammenarbeiten.

Das interaktive Tool „Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden“

Der Kern des Werkzeugkoffers ist das interaktive Tool „Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden.“ Dieses Tool wurde entwickelt, um die Gesundheitskompetenz der Schüler:innen auf spielerische Weise zu fördern. „Präzubi Stories“ bietet eine Vielzahl von unterschiedlichen Geschichten, die anhand von interaktiven Handlungssträngen und Aktivitäten, fortgeführt werden können. Die Schüler:innen werden dadurch angeregt, sich intensiv mit der Gesundheit des Spielcharakters und aber auch mit ihrer eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen. Sie können selbst wählen, wie die Geschichte weitergeht. Durch diese

aktiven Entscheidungsprozesse werden die Schüler:innen nicht nur in die Thematik eingebunden, sondern lernen auch, die Konsequenzen ihrer Entscheidungen zu reflektieren und zu bewerten. Des Weiteren lernen sie verschiedene Hilfs- und Beratungsangebote kennen, die sich auch auf die eigene Lebenswelt übertragen lassen.

Durch die Nutzung bekannter und beliebter Medienformate wird das Lernen nicht nur effektiv, sondern auch unterhaltsam gestaltet. „Präzubi Stories“ ähnelt gestalterisch der Streaming-Plattform „Netflix“. Jene Gestaltung soll das Interesse der Schüler:innen wecken und bietet zudem den Vorteil, dass sie sich bereits mit der Handhabung auskennen und dadurch Hemmschwellen sinken.

Wir hoffen, dass dieser Werkzeugkoffer Ihnen wertvolle Impulse und praktische Instrumente an die Hand gibt, um die Gesundheitskompetenz Ihrer Schüler:innen zu stärken und sie zu einem bewussten und gesunden Leben zu motivieren.

„**Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden.**“ umfasst:

- **Thematische Episoden:** Jede Episode behandelt ein spezifisches Gesundheitsthema, wie Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit, Stressbewältigung oder Sucht.
- **Interaktive Handlungsstränge:** Die Schüler:innen können selbst entscheiden, wie die Geschichte weitergeht und erleben so die Auswirkungen ihrer Entscheidungen.
- **Interaktive Aufgaben:** Es gibt Übungen und Reflexionsaufgaben, die die Schüler:innen aktiv einbeziehen und ihre Selbstreflexion fördern.
- **Multimediale Inhalte:** Videos, Quizfragen und andere multimediale Elemente, die das Lernen abwechslungsreich und ansprechend gestalten, sind hier enthalten.
- **Selbstreflexion und Gruppendiskussionen:** Aufgaben, die zur Selbstreflexion anregen und den Austausch in der Gruppe fördern.
- **Links zu Hilfeangeboten und Beratungsstellen:** Die Handlungsstränge sind je nach entsprechenden Inhalten mit Links, Videos sowie Hinweisen zu Beratungsstellen unterfüttert, sodass sie gleichzeitig die verschiedenen Hilfemöglichkeiten kennenlernen und ggf. anschließend auch für sich anwenden können.

Einsatzmöglichkeiten

Die nachfolgenden Methoden und Übungen können in den regulären Unterricht eingebaut werden. Es können aus dem Werkzeugkoffer heraus Ablaufpläne für 90 bis 180 Minuten-Einheiten zusammengestellt werden.

Zudem ist es denkbar in Form von Projektwochen und/oder Thementagen Unterrichtseinheiten zum Thema Gesundheit umzusetzen.



In der beiliegenden Power-Point-Präsentation finden Sie Beispiel-Folien für einzelne Methoden und Spiele. Stellen Sie sich Ihre Unterrichtseinheit einfach zusammen.



1. Spiele und Methoden zur Aktivierung und zum Beziehungsaufbau

1.1 Fakten in der Kiste

Methode: Gruppenaktivierung



Dauer: je nach Anzahl der Schüler:innen in der Klasse, zum Beispiel bei 25 Schüler:innen ca. 15 bis 20 Minuten

Material: kleine Zettel, eine Kiste

Ziele: Die Schüler:innen...

- lernen sich gegenseitig besser kennen
- erfahren Dinge, die sie vielleicht noch nicht von ihren Mitschüler:innen wussten
- können die neuen Informationen für weitere Gespräche untereinander nutzen
- bauen Vertrauen zur/zum Anleiter:in bzw. zur Lehrkraft auf

Anleitung: Jede:r Schüler:in erhält einen kleinen Zettel, auf den er/sie 3 Fakten über sich notieren soll. Gern können auch Fakten genutzt werden, von denen die Schüler:innen denken, dass die Mitschüler:innen diesen Fakt noch nicht kennen. Anschließend werfen alle Schüler:innen ihren zerknüllten Zettel in eine Kiste. Die Lehrkraft liest nun einzelne (oder alle) Zettel vor und die Klasse soll erraten, welcher Zettel zu wem gehört. Durch die neuen Fakten über die anderen Mitschüler:innen entsteht neuer Gesprächsstoff zwischen den Schüler:innen und die Klasse lernt sich noch besser kennen.

Tipps: Der/die Lehrkraft kann ebenfalls einen Zettel befüllen und in die Kiste werfen. Wichtig ist, dass den Schüler:innen vorab verdeutlicht wird, dass die Zettel im Anschluss vorgelesen werden, sodass keine Informationen auf denzetteln notiert werden, die der- oder diejenige nicht vor der gesamten Klassen teilen möchte.

1.2 Qual der Wahl

Methode: Gruppenaktivierung 

Dauer: 5 bis 10 Minuten

Material: Platz im Raum, ggf. Tische beiseiteschieben

Ziele: Die Schüler:innen...

- kommen in Bewegung
- lernen sich zu entscheiden und einzuteilen
- lernen die Mitschüler:innen und deren Präferenzen besser kennen
- können die neuen Informationen für weitere Gespräche untereinander nutzen

Anleitung: Die Schüler:innen werden aufgefordert aufzustehen und sich je nach Thema zu positionieren. Wichtig ist dabei, dass ausreichend Platz im Raum vorhanden ist, sodass sich die Schüler:innen entsprechend aufstellen können. Die Lehrkraft gibt die Themen zur Aufstellung vor. Beispiele sind „Möchtest du lieber nur Sommer oder nur Winter für den Rest deines Lebens haben?“ Die Lehrkraft kann nach Aufstellung einzelne Schüler:innen zu ihrer Entscheidung befragen. Weitere Beispiele zur Aufstellung:

- Möchtest du lieber...
 - ...für immer Sommer oder für immer Winter?
 - ...nie wieder Social Media-Apps (Instagram, Tik Tok, WhatsApp) nutzen oder nie wieder einen Film schauen?
 - ...ein schlechtes Kurzzeitgedächtnis oder ein schlechtes Langzeitgedächtnis?
 - ...

Tipps: Hilfreich ist es, wenn die Optionen zur Aufstellung durch eine Power-Point unterstützt werden, sodass die Schüler:innen beide Wahlmöglichkeiten sehen können. Modifiziert werden kann dieses Aktivierungsspiel durch Bebilderung innerhalb einer Power-Point (siehe Beispielfolien).



1.3 Aufstellungen in der Klasse

Methode: Gruppenaktivierung 

Dauer: 5 bis 10 Minuten

Material: Platz im Raum, ggf. Tische beiseiteschieben

Ziele: Die Schüler:innen...

- kommen in Bewegung
- kommen in den Austausch miteinander
- erkennen Unterschiede und Gemeinsamkeiten untereinander
- lernen sich gegenseitig besser kennen

Anleitung: Die Schüler:innen werden aufgefordert aufzustehen und sich auf einer Skala zu einer bestimmten Themenstellung zu positionieren. Eine Beispielfrage wäre „Wer hat den weitesten Arbeitsweg?“. Die Schüler:innen müssen nun selbst einteilen, wo die Skala „am



Nächsten“ sowie „am Weitesten“ platziert wird. Zudem müssen sie sich selbst einordnen und in den Austausch miteinander kommen. Weitere Beispiele zur Aufstellung:

- Wer hat die längste Anfahrtszeit zur Berufsschule?
- Wer ist am jüngsten? Wer ist am ältesten?

Tipps: Wenn die Aufstellung erfolgt ist, kann die Lehrkraft einzelne Schüler:innen befragen.

1.4 Speeddating

Methode: Zweiergruppen    

Dauer: jeweils pro Runde 1 bis 2 Minuten, bei 5 Runden 5 bis 10 Minuten

Material: jeweils zwei gegenüberstehende Stühle

Ziele: Die Schüler:innen...

- lernen sich in kurzer Zeit näher kennen
- lernen die Zeit effektiv für ihre Ausführungen zu nutzen und einzuschätzen
- bauen eine Beziehung und Vertrauen auf

Anleitung: Die Schüler:innen sitzen sich jeweils gegenüber und erhalten von der Lehrkraft ein vorgegebenes Thema, über welches sie in der Speed-Dating-Runde sprechen sollen. Die Schüler:innen haben für eine Runde 1 bis 2 Minuten Zeit, um das Thema miteinander zu besprechen und etwas voneinander zu erfahren. Die Lehrkraft stoppt die Zeit. Themen zum Austausch könnten beispielsweise sein:

- letztes Urlaubsziel
- Lieblingsserie
- Hobbies
- Lieblingsschulfach (vor der Ausbildung)
- Top 3 der Bucket-List

Tipps: Die Zeit wird mit einem Handytimer gestoppt, der bei Beendigung für alle hörbar klingelt. Um noch mehr Aufmerksamkeit auf das Gesagte des Gegenübers zu erreichen, könnte das Aktivierungsspiel um folgende Aufgabe erweitert werden:

Fasse in wenigen Sätzen zusammen, was dein Gegenüber dir über sich erzählt hat. Jede:r Schüler:in trägt die Zusammenfassung kurz im Plenum vor.



1.5 Digitale Interaktion mit Mentimeter

Methode: Gruppenaktivierung    

Dauer: 5 bis 10 Minuten pro Frage

Material: internetfähiges Endgerät, WLAN

Ziele: Die Schüler:innen...

- beteiligen sich aktiv

- aktivieren ihr Vorwissen und ihr Erinnerungsvermögen
- öffnen sich durch die Möglichkeit des anonymen Feedbacks

Anleitung:

1. Schritt: Registrieren

- Registrieren Sie sich auf der Mentimeter-Website (<https://www.mentimeter.com/>) mit Ihrer E-Mail-Adresse, Ihrem Namen und Ihrem selbst gewählten Passwort.

2. Schritt: (Kostenlose) Version wählen

- Entscheiden Sie sich zwischen der kostenfreien oder kostenpflichtigen Version. Die kostenlose Free-Version bietet beliebig viele Textfolien, zwei Umfragen und fünf Quizfragen. Zudem können Sie die gesammelten Ergebnisse als PDF-Datei speichern und den Schüler:innen anschließend zur Verfügung stellen.

3. Schritt: Loslegen

- Über die Hauptseite von Mentimeter können Sie über das Fragezeichen eine Videoanleitung finden.
- Um eine Folie zu erstellen, klicken Sie auf *New presentation* und wählen Ihre gewünschte Folienart, zum Beispiel Multiple Choice oder eine Wortwolke.
- Anschließend können Sie den Inhalt der Folie über *Content* gestalten.
- Nach Fertigstellung der Präsentation können Sie diese über *Present* oben rechts präsentieren.
- Über einen Link, einen Zahlencode oder einen QR-Code gelangen die Schüler:innen zu Ihrer Präsentation.
- Achtung: Jede Präsentation besitzt einen eigenen QR-Code.

Mentimeter ist ein Echtzeit-Präsentationstool, das für eine interaktive Unterrichtsgestaltung genutzt werden kann. Das Tool ist vielseitig einsetzbar, zum Beispiel zur Aktivierung von Schüler:innen, aber auch zur Bearbeitung von konkreten Themen.

Tipps: Den Schüler:innen sollte zu Beginn der Arbeit mit Mentimeter etwas Zeit eingeräumt werden, um den Link bzw. den QR-Code auf dem Endgerät zu öffnen und den Zahlencode einzugeben. Auch sollte Zeit für technische Schwierigkeiten eingeplant werden. Zudem kann die kostenlose App die Bedienung erleichtern. Ideen für Fragestellungen über Mentimeter könnten folgende sein:

- Was ist dir als Erstes eingefallen, als du an ... gedacht hast?
- Was ist dein Hashtag des Tages?
- Abstimmungen mit Antwortvorgaben über Mentimeter – Beispiel: Welche letzte Quelle hast du genutzt, um an Gesundheitsinformationen zu kommen?
- Rückblicke: Was ist das Erste, was dir einfällt, wenn du an die letzte Stunde denkst?
- anonyme Feedbackrunden: Wie hat es dir heute gefallen?
- Auf was freust du dich besonders am Wochenende? (als Abschluss)

1.6 Zollstock balancieren

Methode: Gruppenaktivierung, Gruppenarbeit



Dauer: 10 Minuten

Material: Zollstock (ggf. 2 Stück), Raum zum Aufstellen

Ziele: Die Schüler:innen...

- werden aktiviert (eignet sich gut als Zwischenübung oder Aktivierung nach einer Pause)
- kommen in Kommunikation miteinander und müssen sich für den Spielerfolg abstimmen
- arbeiten gemeinsam (Teambuilding)

Anleitung: Die Schüler:innen stehen sich gegenüber. Sie strecken abwechselnd die Zeigefinger (Reißverschlussprinzip) aus. Die Lehrkraft legt einen ausgeklappten Zollstock auf die ausgestreckten Finger. Aufgabe ist es, den Zollstock gemeinsam, ohne den Kontakt mit den Fingern zum Zollstock zu verlieren, diesen am Boden abzulegen. Die Finger bleiben stets im Kontakt zum Zollstock! Wahlweise können zwei Teams pro Zollstock gebildet werden, um einen Wettbewerb zu erzeugen.



1.7 Das ist mein Knie

Methode: Gruppenaktivierung



Dauer: je nach Klassengröße, bei ca. 25 Schüler:innen circa 10 Minuten

Material: Es werden keine Materialien benötigt.

Ziele: Die Schüler:innen...

- konzentrieren sich auf die Aufgabe und ihre Aufmerksamkeit steigt.
- werden alle einbezogen.

Anleitung: Die Schüler:innen sitzen im Kreis oder an ihrem Platz. Ein:e Schüler:in beginnt mit der Aufgabe und sagt „Das ist mein Knie“. Dabei zeigt sie/er zum Beispiel auf ihren/seinen Ellenbogen. Die/der nächste Schüler:in benennt das gezeigte Körperteil und sagt: „Das ist mein Ellenbogen“, zeigt dabei aber auf ein anderes Körperteil. Der/ die nächste Schüler:in benennt wieder das gezeigte Körperteil und zeigt wiederum auf ein anderes Körperteil. Die Schüler:innen müssen sich konzentrieren und dabei was anderes zeigen, als sie sagen.

Tipps: Es bietet sich vorab ein Probedurchlauf an.

2. Selbstreflexion und Gesundheit

2.1 Hinführung zum Thema Gesundheit

Methode: Gruppenübung, im Plenum



Dauer: 20 Minuten

Material: Bildkarten, Regenbogenmodell

Ziele: Die Schüler:innen...

- kommen durch die Übung mit dem Thema Gesundheit in Kontakt
- thematisieren ihre eigene Gesundheit und ihre Vorstellung darüber
- erkennen die unterschiedlichen Ebenen von Gesundheit
- lernen die Einflussfaktoren auf Gesundheit kennen und können diese selbst einordnen

Anleitung: Gemeinsam wird mit den Schüler:innen folgende Frage genauer bearbeitet: „Was verstehen wir unter Gesundheit?“. Die Übung soll ein Türöffner zum Thema darstellen und die Schüler:innen sollen die unterschiedlichen Ebenen und Einflussfaktoren auf die eigene Gesundheit kennenlernen. Hierfür werden auf einem großen Tisch oder auf dem Boden Bildkarten ausgebreitet. Die Schüler:innen werden nun aufgefordert sich eine Karte zu nehmen, die für sie Gesundheit symbolisiert. Anschließend wird im Plenum besprochen, warum der/die Schüler:in diese Karte gewählt hat. Danach erläutert die Lehrkraft das Regenbogenmodell mit den Determinanten der Gesundheit (Dahlgren & Whitehead, 1991). Die Schüler:innen sollen nun ihre entsprechend gewählte Karten in das Regenbogenmodell einordnen und kurz erläutern, warum sie denken, dass es an dieser Stelle richtig platziert ist. Durch jene Übung wird sichergestellt, dass die Schüler:innen das Modell verstehen und verschiedene Beispiele werden gemeinsam gefunden.

Tipps: Wenn das Regenbogenmodell auf eine Metaplanwand oder auf ein Flipchart gezeichnet ist, können die Bildkarten dort durch Magnete oder Pinnnadeln durch die Schüler:innen befestigt werden. Ein Beispiel für dieses Modell finden Sie hier in der beiliegenden Power-Point-Präsentation.

Regenbogen-Modell kurz erklärt:

Das Regenbogen-Modell bzw. das Modell der Determinanten der Gesundheit von Dahlgren & Whitehead (1991) beschreibt die Einflussfaktoren auf die Gesundheit. Die Determinanten umfassen neben biologischen Faktoren wie das Alter, das Geschlecht oder Erbanlagen auch unzähligen Einflussfaktoren, die außerhalb des Körpers liegen. Faktoren der individuellen Lebensweise wie die Ernährung, Umgang mit Stressoren oder Bewegung im Alltag oder auch soziale sowie kommunale Netzwerke formen die eigene Gesundheit. (vgl. Hurrelmann/ Richter, 2022). Auch zum Beispiel der Zugang zu Bildung, Lebens- und Arbeitsbedingungen, Wohnverhältnisse oder soziale, politische und/oder ökonomische Determinanten nehmen Einfluss auf das Individuum. Je nach Ausmaß entscheiden jene Faktoren über die Wahrscheinlichkeit der Erkrankung oder des vorzeitigen Todes (vgl. BZgA, 2022) oder auch über gesundheitliches Wohlbefinden. Den Kern des Modells stellt die genetische Disposition dar, die nicht modifiziert werden kann. Die Faktoren der individuellen Lebensweise, zum Beispiel durch Anpassung der Ernährung oder Ähnliches, können angepasst werden. Gute soziale Kontakte und Netzwerke beeinflussen ebenfalls das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit.



2.2 Arbeit mit Zeitschriften

Methode: Einzelarbeit    

Dauer: 30 bis 45 Minuten

Material: Zeitschriften (aus unterschiedlichen Themenbereichen)

Ziele: Die Schüler: innen...

- kommen durch die Übung mit dem Thema Gesundheit in Kontakt
- thematisieren ihre eigene Gesundheit und ihre Vorstellung darüber
- werden für unterschiedliche gesundheitliche Themen sensibilisiert

Anleitung: Die Schüler:innen suchen sich aus einem Stapel Zeitschriften eine für sich Ansprechende aus. Anschließend durchstöbern sie einzeln die Zeitschrift und wählen entweder einen Artikel oder ein Bild aus, welches ihrer Meinung nach mit Gesundheit zu tun hat. Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt und begründet.

Tipp: Die Schüler:innen bekommen zuvor die Aufgabe eine Zeitschrift mitzubringen.



2.3 Was tue ich, um mich zu entspannen?

Methode: Brainstorming auf Moderationskarten



Dauer: 10 bis 15 Minuten

Material: Moderationskarten, Pinnwand/
Magnettafel

Ziele: Die Schüler: innen...

- lernen durch das Brainstorming weitere Strategien zur Entspannung kennen (Bestandsaufnahme und Ideenspeicher)



Anleitung: Die Schüler:innen werden in Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält Moderationskarten und wird gebeten, Ideen zu sammeln, wie man sich entspannen kann. Mögliche Fragen zur Inspiration könnten sein: "Was macht ihr, um euch zu entspannen?" oder "Was macht ihr, damit es euch gut geht bzw. wenn es euch mal nicht so gut geht?". Anschließend notiert jede Gruppe ihre Ideen auf Moderationskarten. Nach Ablauf der Zeit präsentiert jede Gruppe ihre gesammelten Ideen der Klasse. Dabei werden die Moderationskarten an die Pinnwand oder eine Magnettafel angebracht. Gemeinsam werden doppelte Ideen identifiziert und entfernt, um eine klare und übersichtliche Liste zu erstellen. Die verbleibenden Ideen können nach Themen geordnet oder gruppiert werden, um Zusammenhänge und mögliche Schwerpunkte zu erkennen.

Tipps: Vorerst keine Bewertung der genannten Methoden. Es darf ALLES gesagt werden (auch Drogenkonsum etc.). Dies könnte ganz zum Schluss angesprochen und reflektiert werden.

2.4 Der Arbeitsalltag und seine Herausforderungen

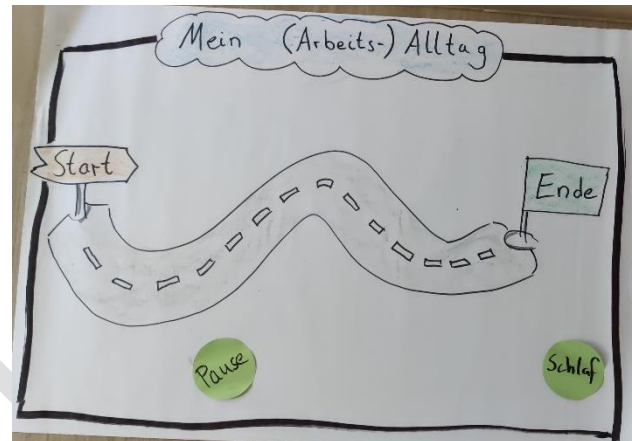
Methode: Selbstreflexion allein oder in der

Gruppe



Dauer: 20 Minuten

Material: kleine Moderationskarten/Post-its, Stifte, Metaplanwand/ Flipchartpapier mit Tagesablauf (siehe Bild)



Ziele: Die Schüler: innen...

- befassen sich mit ihrem individuellen Tagesablauf
- lernen die Arbeitstätigkeiten der Mitschüler:innen kennenlernen
- identifizieren gemeinsam Herausforderungen und Potenziale, die tagtäglich Einfluss auf ihre Gesundheit haben

Anleitung: Die Lehrkraft entscheidet, ob die Selbstreflexion einzeln oder in der Klasse durchgeführt werden soll. Die Fragestellungen lauten: "Wie ist euer Tagesablauf?" und "Was sind eure Tätigkeiten im (Arbeits-)alltag?" Die Schüler:innen können entweder ihre Antworten zurufen oder auf Post-its notieren. Gemeinsam können die gesammelten Antworten entsprechend dem Tagesablauf und den Arbeitstätigkeiten auf der Metaplanwand oder dem Flipchartpapier angeordnet werden. Erklären Sie, warum es wichtig ist, den (Arbeits-)alltag und die Tätigkeiten sichtbar zu machen. Beispielweise könnten Sie darauf hinweisen, dass dies hilft, potenzielle Herausforderungen und Möglichkeiten zur Verbesserung zu identifizieren, die sich auf die Gesundheit auswirken. Diese können in Bezug auf den (Arbeits-)alltag, die Tätigkeiten oder andere Aspekte des Lebens sein. Mit farbigen Karten oder Post-its können diese Herausforderungen (rot) und Potenziale (grün) noch besser visualisiert werden.

Tipps: Durch diese Selbstreflexion können Sie und die Schüler:innen ein besseres Verständnis für den eigenen (Arbeits-)alltag und die potenziellen Auswirkungen auf die Gesundheit gewinnen, um geeignete Maßnahmen zur Verbesserung zu ergreifen. Zudem erkennen die Schüler:innen auch die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu den anderen Mitschüler:innen. Zum Beispiel, wenn Arbeitstätigkeiten unterschiedlich in den verschiedenen Ausbildungsstätten ausgeübt werden oder Ähnliches.

2.5 Worst-Case-Szenario

Methode: Arbeit in 3 bis 5er Gruppen



Dauer: 20 bis 30 Minuten

Material: Papiertischdecke oder Tapete zum Aufzeichnen, Stifte in verschiedenen Farben

Ziele: Die Schüler:innen...

- richten ihren Blick gezielt auf ihre Zukunft
- befassen sich mit ihren (Arbeits-)Belastungen sowie Herausforderungen und stellen Schlussfolgerungen für ihr weiteres Leben an
- thematisieren ihre eigene Gesundheit und Folgen bei (Über-)Belastung
- kommen in den Austausch miteinander
- schließen Folgerungen auf ihre Gegenwart und was sie gegebenenfalls anpassen könnten



Anleitung: Die Schüler:innen erhalten eine Stück Papiertischdecke oder Tapete und zeichnen den Körper eines/einer Mitschüler:in darauf ab. Dafür legt sich die ausgewählte Person auf die Tischdecke/die Tapete und wird von den anderen Schüler:innen mit einem Stift umzeichnet. Anschließend sollen die Gruppen gemeinsam über Folgen ihrer (Arbeits-)Belastung diskutieren und in den Körper schreiben, zeichnen und markieren. Hier sind keine Grenzen der Ausgestaltung gesetzt. Abschließend werden die Ergebnisse pro Gruppe im Plenum vorgestellt.

Tipps: Es eignet sich gut, zum Umzeichnen der Person Wachsmalstifte zu nutzen, sodass keine Kleidung durch Marker oder Ähnliches verschmutzt wird. Des Weiteren ist es ratsam gemeinsam mit der Klasse die Übung zum Arbeitsalltag (2.4) auszuarbeiten, sodass die Schüler:innen bereits eine Idee zu ihren (Arbeits-)Belastungen haben. Die Übung eignet sich außerdem gut, um anschließend mit der Arbeit am interaktiven Tool „Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden“ zu beginnen (siehe Kapitel 3).

2.6 Dr. Google

Methode: Einzelarbeit, Auswertung in der Gruppe



Dauer: 5 Minuten

Material: internetfähiges Endgerät, WLAN

Ziele: Die Schüler:innen...

- erkennen, dass Google oder andere Suchmaschinen den Arztbesuch nicht ersetzen können
- erkennen, was glaubwürdige und vertrauenswürdige Internetseiten sind



- erkennen, dass die Ergebnisse sehr erschreckend sein können und eine solche Suche bei bereits bestehenden Unsicherheiten seitens der/des Erkrankten nicht hilfreich ist
- lernen etwas für ihre Gesundheitskompetenz hinzu

Anleitung: Aufgabe der Schüler:innen ist es, sich drei Symptome auszudenken und diese bei Google oder eine andere Suchmaschine im Internet einzugeben. Im Plenum werden die Ergebnisse anschließend ausgewertet.

Tipps: Geben Sie den Schüler:innen gegebenenfalls noch den Hinweis, sich ausgefallene Symptome in Kombination auszudenken und in die Suchmaschine einzugeben.

2.7 Black Stories erstellen und spielen

Methode: Einzelarbeit oder Arbeit im Tandem



Dauer: 20 Minuten

Material: Moderationskarten

Ziele: Die Schüler: innen...

- werden angeregt über gesundheitlichen Konsequenzen von Verhaltensweisen zu reflektieren

Anleitung: Die Schüler:innen denken sich eigene kurze Stories im Stil der Black Stories aus. Anschließend werden diese auf den Moderationskarten notiert (Lösung auf der Rückseite). Die Lehrkraft liest die erstellten Stories vor und im Plenum wird die Lösung erraten.

Tipps: Vorab bietet es sich an, das klassische Black Story Spiel vorzustellen und einen „normalen“ Durchlauf zu spielen.

black stories.

Morbide, blutige Rätsel lösen.

Sie sind schwarz, rätselhaft und durch und durch morbide. Wie starb der Nackte am Berghang und warum hatte er Streichhölzer dabei? Warum freuen sich drei Einarmige über ein Paket mit einem abgetrennten Arm? black stories sind dunkle, bisweilen skurrile Rätselspiele, die ihr am besten mit Freunden löst.

Worum geht's?

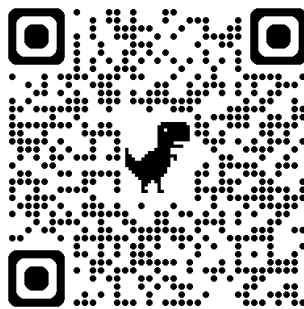
black stories sind knifflige, morbide und rabenschwarze Rätselspiele, die so oder so ähnlich passiert sein könnten. Jede black story dreht sich um die wichtigsten Eckpunkte eines makabren Ereignisses. Ihr versucht anhand gewiefter Fragen herauszufinden, wie und warum die Geschehnisse ihren grausigen Verlauf ausgerechnet so nehmen konnten. Dazu müsst ihr um die Ecke denken und die Ereignisse von allen Seiten durchleuchten. Black

stories könnt ihr in der Rätselprofi-Variante spielen (mit Gewinner*in) oder in der klassischen Rateteam-Variante (ohne Gewinner*in).

<https://www.moses-verlag.de/black-stories/>

3. Nutzung des Tools Präzubi Stories

Wie bereits vorab erwähnt, ist das das Tool „Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden“ der Kern des Werkzeugkoffers. Zur Nutzung des Tools wurde ein Nutzungsvideo für Lehrkräfte sowie für die Schüler: innen entwickelt:



QR-Code: Nutzungsvideo

3.1 Weitere Tipps zur Nutzung

Nachfolgend sind noch einige weitere Tipps zur Nutzung im Unterrichtsverbund zusammengefasst, die hilfreich sein könnten:

- Das Betrachten der Inhalte ist in Gruppen, im Plenum oder jede:r Schüler:in für sich allein möglich.
- Kopfhörer sind für die Nutzung empfehlenswert. Ein Internetzugang ist notwendig.
- Planen Sie für das Durcharbeiten eines Charakters mindestens 30 bis 45 Minuten ein. Sollen mehrere Charaktere „durchgespielt“ werden, planen Sie entsprechend mehr Zeit ein.
- Die Geschichten der Charaktere wurden durch ca. 200 Schüler: innen Berufsbildender Schulen in Niedersachsen entwickelt. Sie enthalten auch sensible Inhalte, die vorab mit Triggerwarnungen versehen sind. Weisen Sie die Schüler: innen darauf hin, dass sie bei Unbehagen zurück zur Anfangsfolie gehen und sich lieber für einen anderen Weg entscheiden sollen.
- Nutzen Sie den Trailer sowie das Nutzungsvideo zur Vorbereitung auf die eigenständige Erarbeitungsphase. So erhalten die Schüler:innen bereits einen Einblick über die Inhalte und Vorgehensweise. Trailer sowie Nutzungsvideo sind im Tool enthalten.
- Wenn möglich lassen Sie die Schüler: innen das Tool an schuleigenen Tablets bearbeiten. Die Nutzung am eigenen Mobiltelefon ist möglich, verleitet allerdings die Schüler:innen auch dazu, auf die eigenen Social-Media-Kanäle zu wechseln.

4. Feedback

4.1. Feedback einholen

Feedback ist wichtig, weil es nicht nur die Grundlage für die persönliche Entwicklung ist, sondern auch die (berufliche) Weiterentwicklung fördert. Besonders in der partizipativen Arbeit ist es wichtig, von den Schüler:innen regelmäßiges Feedback einzuholen, um besser entscheiden zu können, welche weiteren Themen oder Methoden aufgegriffen werden könnten. Konstruktives Feedback fördert außerdem das Vertrauen und die Zusammenarbeit, da es eine offene und transparente Rückmeldung ermöglicht. Im Folgenden werden einige Methoden zum Feedback gesammelt vorgestellt.

4.1.1. Zielscheibe

Methode: Einzelarbeit und ggf. verdeckt bewerten



Dauer: 10 Minuten

Material: gezeichnete Zielscheibe mit Themenbereichen (zum Beispiel 4 Felder), Klebepunkte

Ziele: Die Schüler: innen...

- erhalten die Möglichkeit, ihre Meinung frei und anonym zu äußern
- erkennen, dass ihre Meinung Gewicht hat und fühlen sich gehört
- denken noch einmal an die Unterrichtseinheit zurück und ordnen diese ein



Anleitung: Die Feedbackmethode „Zielscheibe“ ist ein strukturiertes Verfahren, das besonders klar und fokussiert auf einzelne Aspekte eingeht. Im Beispiel wurden die Bereiche „Inhalt“, „Atmosphäre“, „Stunden-Ablauf“ und „Methode“ ausgewählt, die durch das Punktesetzen der Schüler:innen bewertet werden sollten. Die beste Bewertung befindet sich im innersten Kreis, während die äußeren Kreise zunehmend eine weniger gute Bewertung darstellen. Das Feedback wird so in verschiedenen Stufen gegeben, wobei der Fokus zunächst auf den positiven Aspekten und dann auf den Bereichen liegt, in denen Verbesserungspotential besteht. Die Ergebnisse können gemeinsam diskutiert werden.

Tipps: Es bietet sich an, diese Abfrage verdeckt bzw. anonym durchzuführen.

4.1.2. Mentimeter als Feedbacktool

Methode: Einzelarbeit oder Auswertung in der Gruppe



Dauer: abhängig davon, wie viele Fragen gestellt werden

Material: Mentimeter-Zugang, internetfähiges Endgerät, WLAN

Ziele: Die Schüler: innen...

- erhalten die Möglichkeit, ihre Meinung frei und anonym zu äußern
- erkennen, dass ihre Meinung Gewicht hat und fühlen sich gehört
- denken noch einmal an die Unterrichtseinheit zurück und ordnen diese ein

Anleitung: Eine Mentimeter-Abfrage funktioniert einfach und interaktiv. Die Lehrkraft erstellt eine Umfrage oder Frage auf der Mentimeter-Plattform und teilt den Schüler:innen einen spezifischen Code mit. Die Schüler:innen geben diesen Code auf der Mentimeter-Website oder in der App ein, um auf die Abfrage zuzugreifen. Sie können dann ihre Antworten in Echtzeit eingeben, zum Beispiel durch Textantworten, Multiple-Choice oder Bewertungen. Die Ergebnisse werden sofort gesammelt und in ansprechenden Visualisierungen wie Grafiken oder Diagrammen angezeigt, was eine interaktive und dynamische Teilnahme ermöglicht.

Tipps: Die Fragen sollten leicht verständlich formuliert werden. Die Auswertung kann gespeichert und den Schüler: innen anschließend zur Verfügung gestellt werden.

4.1.3. Was nehmt ihr mit? Was kann weg?

Methode: Abfrage im Plenum



Dauer: 5 Minuten

Ziele: Die Schüler: innen...

- erhalten die Möglichkeit, ihre Meinung frei zu äußern
- erkennen, dass ihre Meinung Gewicht hat und fühlen sich gehört
- denken noch einmal an die Unterrichtseinheit zurück und ordnen diese ein

Anleitung: Die Feedback-Methode „Was nehmt ihr mit? Was kann weg?“ ist eine einfache Methode, um Rückmeldungen im Plenum zu sammeln und den Lernprozess zu reflektieren. Bei dieser Methode wird den Schüler:innen die Frage gestellt, was sie aus der vorangegangenen Unterrichtseinheit mitnehmen können und welche Erkenntnisse oder Aspekte für sie wertvoll sind. Gleichzeitig wird gefragt, was aus ihrer Sicht entfernt oder verbessert werden sollte, um die Unterrichtseinheit gegebenenfalls noch zu optimieren.

Tipps: Das Feedback kann auf einem Flipchart gesammelt werden, sodass dies für die Planung weiteren Unterrichtseinheiten genutzt werden kann.

4.1.5 Forms-Umfrage

Methode: Einzelarbeit oder Auswertung in der Gruppe



Dauer: je nachdem, wie viele Fragen gestellt werden

Material: Forms-Umfrage, Handy

Ziele: Die Schüler: innen...

- erhalten die Möglichkeit, ihre Meinung frei und anonym zu äußern
- erkennen, dass ihre Meinung Gewicht hat und fühlen sich gehört
- denken noch einmal an die Unterrichtseinheit zurück und ordnen diese ein

Anleitung: Die Nutzung einer Forms-Umfrage, über Microsoft Forms, ist eine einfache Möglichkeit, um Feedback zu sammeln und Meinungen einzuholen. Die Lehrkraft erstellt eine Umfrage (beispielsweise zu der Unterrichtseinheit), in der verschiedene Fragetypen wie Multiple-Choice, kurze Antworten oder Skalen zur Auswahl stehen. Die Umfrage wird dann durch einen Link mit den Schüler:innen geteilt. Diese füllen die Umfrage aus und die Antworten werden automatisch gesammelt und in einer übersichtlichen Darstellung angezeigt. Forms-Umfragen sind schnell zu erstellen, benutzerfreundlich und ermöglichen eine effiziente Auswertung. Die Umfrage kann auch als Wissensquiz gestaltet werden und einfach nur, um abzufragen, wie gut einzelne Elemente der vorangegangenen Unterrichtseinheit bewertet werden.

Tipps: Die Fragen sollten verständlich formuliert sein. Zudem kann die Auswertung über Microsoft Forms gespeichert werden.



5. Check-Outs und Abschlüsse

Check-Outs oder Abschlüsse bieten einen klaren Endpunkt, wodurch das Gefühl von „Das Ziel ist erreicht!“ und damit einhergehende Zufriedenheit entsteht. Sie tragen dazu bei, dass Schüler:innen mit einem positiven und klaren Gefühl aus einer Unterrichtseinheit herausgehen. Die Check-Outs müssen sich nicht zwingend inhaltlich auf die vorangegangene Unterrichtseinheit beziehen. Wichtiger ist, dass sie ein positives Gefühl vermitteln.

5.1 Abfragen im Plenum

Methode: Frage an die einzelnen Schüler:innen der Klasse



Dauer: 5 Minuten

Material: Es wird kein spezifisches Material benötigt.

Auf was freut ihr euch am Wochenende?



Ziele: Die Schüler: innen...

- beenden die Unterrichtseinheit mit einem positiven Gefühl
- bekommen das Gefühl, dass die Unterrichtseinheit einen Endpunkt/ einen Abschluss hat und dadurch gerahmt wird

Anleitung: Die Lehrkraft formuliert eine allgemeine Frage, die an die Klasse gestellt wird und jede:r Schüler:in beantwortet diese Frage kurz und knapp. Besonders gut geeignet sind Fragen an die Schüler:innen die jede:r leicht beantworten kann und eine positive Erinnerung hervorrufen. Die Antworten der Schüler:innen können etwas über ihre Persönlichkeit verraten und somit zusätzlich dem Beziehungsaufbau dienen.

Beispiele:

- Auf was freut ihr euch am Wochenende/ nach Schulschluss?
- In welcher Serie würdet ihr gerne mitspielen?
- usw.

Tipps: Wissensfragen sollten hier vermieden werden.

5.2 Sneak Preview (Ausblick)

Methode: einen Ausblick geben

Dauer: 5 Minuten

Material: ggf. Präsentation über bevorstehende Unterrichtseinheit

Ziele: Die Schüler: innen...

- erhalten einen Ausblick auf die bevorstehende Unterrichtseinheit (Neugier und Vorfreude wird geweckt)

Anleitung: Eine Sneak Preview ist eine exklusive, oft vorab gezeigte Vorstellung oder Präsentation, bei der die Schüler:innen einen ersten Blick auf die bevorstehende Unterrichtseinheit werfen können. Sie dient dazu, Interesse und Neugier zu wecken, Feedback zu sammeln oder eine erste Reaktion auf etwas Neues zu erhalten. Sneak Previews werden eingesetzt, um Erwartungen zu setzen und eine gewisse Vorfreude zu erzeugen.

Tipps: Es sollten nur die Highlights der folgenden Unterrichtseinheit vorgestellt und nicht zu viel vorweggenommen werden.

6 Anhang

Moderationsplan für eine 90 Minuten- Einheit

Schule:

Fachbereich:

Klasse:

Anzahl der Schülerinnen und Schüler (SuS):

Lehrkraft:

Datum:

Zeitraum:

Ort:

Hinweis:

- ☐ Power-Point-Präsentationen
- ☐ Beamer
- ☐ Laptop + Ladegerät
- ☐ Moderationskarten
- ☐ Stifte
- ☐ Ausdrucke
- ☐ Bildkarten
- ☐ Flipchartpapier
- ☐ weißes Papier A5
- ☐ kleine Kiste
- ☐ Tapetenrolle/ Papiertischdecke
- ☐ Internetzugang
- ☐ Tablets/ internetfähige Endgeräte
- ☐ Kopfhörer

Tabelle 1 Zeitplan 90 Minuten

Zeit	Thema	Inhalte + Methode	Dauer	Material	Wer
09:00 Uhr	Begrüßung/ Aktivierung	Aufstellung auf der Skala: Wer hat den weitesten Arbeits-/Schulweg?	5 Min	Raum zum Aufstellen	
	Hinleitung zum Thema Gesundheit	Regenbogenmodell vorstellen	10 Min	Folie 13 Regenbogenmodell	
	Hinleitung zu Präzubi Stories	Trailer und Nutzungsvideo zeigen	10 Min	ab Folie 19	
	Charaktere in Präzubi Stories	die 4 Charaktere vorstellen Auswahl eines Charakters - Gruppeneinteilung	10 Min	Folie 22-27	
	Ausprobieren von Präzubi Stories	Ausprobieren in der Kleingruppe oder allein – so viele Wege wie möglich des gewählten Charakters gehen	35 Min	Präzubi Stories, Internetzugang, Folie 20	
	Reflexion	Was hat es mit euch gemacht? Welche Themen findet ihr interessant? Welche Hilfsangebote waren neu für euch? Was kanntest du noch nicht? Ergebnisse auf Flipchart festhalten	15 Min	Flipchartpapier, Stifte	
10:30 Uhr	Abschluss/ Feedback	Was nimmst du für dich mit?	5 Min	Folie 30	

Tabelle 2 Zeitplan 180 Minuten

Zeit	Thema	Inhalte + Methode	Dauer	Material	Wer
09:00 Uhr	Begrüßung/ Aktivierung	Fakten in der Kiste?	15 Min	Raum zum Aufstellen	
	Hinleitung zum Thema Gesundheit	Was versteht ihr unter Gesundheit? Auswahl an Zeitschriften (aus unterschiedlichen Themenbereichen) Im Anschluss Regenbogenmodell vorstellen	30 Min	Zeitschriften Folie 13 Regenbogenmodell	
	Der Arbeitsalltag und seine Herausforderungen	2.4 Der Arbeitsalltag und seine Herausforderungen	20 Min	Flipchart mit Arbeitstag	
	Hinleitung zu Präzubi Stories	Trailer und Nutzungsvideo zeigen	10 Min	ab Folie 19	
Pause					
	Charaktere in Präzubi Stories	die 4 Charaktere vorstellen Auswahl eines Charakters - Gruppeneinteilung	10 Min	Folie 22-27	
	Ausprobieren von Präzubi Stories	Ausprobieren in der Kleingruppe oder allein – so viele Wege wie möglich des gewählten Charakters gehen	30 Min	Präzubi Stories, Internetzugang, Folie 20	
	Reflexion	Was hat es mit euch gemacht? Welche Themen findet ihr interessant? Welche Hilfsangebote waren neu für euch? Was kanntest du noch nicht? Ergebnisse auf Flipchart festhalten	20 Min	Flipchartpapier, Stifte	
12:30 Uhr	Abschluss/ Feedback	Was nimmst du für dich mit?	5 Min	Folie 30	

Literatur:

- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Stockholm: Institute for Future Studies.
- BZgA, 2022, online: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/determinanten-der-gesundheit/>
- Hurrelmann, K. & Richter, M. (2022). Determinanten der Gesundheit. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*.

Linksammlung „Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden.“

Liebe Leser:innen,

nachfolgend finden Sie eine Sammlung an Verlinkungen aus dem interaktiven Tool „Präzubi Stories – Dein Alltag. Dein Wohlbefinden.“.

Die Sammlung umfasst alle Verlinkungen, die in den vier Geschichten von René, Sinan, Amara und Kim enthalten sind. Die Verlinkungen wurden in die geschichtliche Abfolge sinnvoll integriert und weisen keine Vollständigkeit auf. Dabei wurde berücksichtigt, dass Hilfs- und Beratungsangebote speziell für junge Menschen und Jugendliche gefunden werden. Ziel ist es, dass die Nutzer:innen Angebote entdecken, die sie ggf. auf ihre eigene Lebensrealität übertragen und im Notfall nutzen können.

Inhalt

Sucht	5
Allgemeine Hilfen	5
Schmerzmittelabhängigkeit	5
Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit	6
Mediensucht	6
Nikotinabhängigkeit	6
Illegale Drogen	6
Ernährung	7
Stressbewältigung/ Entspannung	7
Bewegung	7
Cyber(mobbing)	8
Schlafprobleme/ -störungen	8
Depression	9
Angst/Angststörung	10
Hilfsangebote für junge Menschen und Jugendliche	10
Weitere Hilfsangebote/ Wissenswertes	11

Sucht		Erläuterungen
Allgemeine Hilfen		
Beratungsstellen suchen	https://www.nls-online.de/einrichtungssuche/	einrichtungsbezogene Suche, Bsp.: Fachstellen für Drogenberatung oder Stationäre Therapieeinrichtungen niedersächsisches Suchthilfesystem
Informationen für Ratsuchende	https://www.nls-online.de/infos-fuer-ratsuchende/	Darstellung aller Angebote des niedersächsischen Suchthilfesystems
Reha bei Abhängigkeitserkrankungen (DRV)	https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Medizinische-Reha/Sucht-Reha/sucht-reha.html?	Reha stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen, nach Abschluss einer stationären Entgiftung im Krankenhaus Empfehlung durch Haus- oder Facharzt
Kurssuche zum Thema „Umgang mit Suchtmitteln“	https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/aok-nds/suche	Zertifizierte Krankenkassen-Kurse (Präventionskurse) können gesucht werden, Themen Sucht sind „Förderung des Nichtrauchens“ (Bsp.: Rauchentwöhnungskurse) und „Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums“ Kostenübernahme durch die Krankenkasse
Digitale Suchtberatung	https://www.drugcom.de/drogenberatung-online/	Beratung per Chat oder Email möglich, Selbsttests sowie Beschreibung der Drogenarten
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen	https://www.dhs.de/	Informationsmaterial, Suchthilfe, weiterführende Informationen
Schmerzmittelabhängigkeit		
Schmerztabletten Konsum	https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/gehirn-nerven/schmerztabletten-konsum-und-gefahren/?	Wirkungen von Schmerzmitteln, wann werden/sollten welche Schmerzmittel verwendet werden?
Schmerzmittelsucht und -abhängigkeit	https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/leben/schmerzmittel-sucht?#:~:text=1%20Warum%20entsteht%20eine%20Sucht%3F%20%20Welche%20Schmerzmittel,Abh%C3%A4ngigkeit%3F%20%20Welche%20M%C3%B6glichkeiten%20zur%20Suchtpr%C3%A4vention%20gibt%20es%3F	Schmerzmittelabhängigkeit erklärt

Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit		
Programm für junge Menschen	https://my-rebound.de/was-sind-staerken/	Life-Skills-Programm für junge Menschen (14-25 Jahre, Stärken fördern, Lernen mit Alkohol oder anderen Drogen umzugehen)
Mediensucht		
Medienberatungsstelle	https://gaertnerstiftung.de/medienberatungsstelle/?#kontakt	Beratungsstellensuche speziell für Medienabhängigkeit
Was ist Mediensucht?	https://gaertnerstiftung.de/medienberatungsstelle/	
Ins Netz gehen	https://www.ins-netz-gehen.de/das-andere-leben/?	Online-Beratung, Selbsttest, Chat-Beratung
Fachverband Medienabhängigkeit	https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/adressliste/?	Adressliste mit Beratungs- und Anlaufstellen für ganz Deutschland
Online-Beratung Mediensucht	https://aktivoffline.de/	(digitale) Beratungsstelle für gesunde Mediennutzung Hilfenetzwerk (Suche nach PLZ)
Nikotinabhängigkeit		
BZgA Rauchentwöhnung	https://www.bzga.de/service/infotelefone/rauchentwoehnung/	Telefonberatung zur Rauchentwöhnung
Rauchentwöhnung Beratungsstellen	https://www.nicorette.de/service/beratungsstellen	Beratungsstellen für einen Rauchausstieg
Rehaklinikportal für COPD	https://www.dasrehaportal.de/reha/rehakliniken/copd	Rehaklinik finden bei chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD)
COPD erklärt	Dr. Johannes erklärt die Lungenkrankheit COPD (youtube.com) https://gesund.bund.de/chronisch-obstruktive-lungenerkrankung-copd#definition	Was ist COPD? Erklärfilm
Arteriosklerose	https://gesund.bund.de/arteriosklerose	Erklärung der chronischen Erkrankung der Arterien, Risikofaktoren, Symptome, Vorbeugung
Illegale Drogen		
Illegale Drogen und -abhängigkeit	https://gesund.bund.de/illegale-drogen-und-drogenabhaengigkeit	Was sind illegale Drogen? Welche Faktoren begünstigen Drogenmissbrauch und -abhängigkeit?

Ernährung		
Ernährung bei Schichtarbeit	https://www.jobundfit.de/service/film-nacht-und-schichtarbeit	Film zum Thema Nacht- und Schichtarbeit und wie gesunde Ernährung gelingen kann
Kurssuche zum Thema „gesunde Ernährung“	https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/aok-nds/suche	Zertifizierte Krankenkassen-Kurse (Präventionskurse) können gesucht werden, wohnortsnahe Suche möglich
Rehakur bei Übergewicht (Adipositas)	https://www.rehafachzentrum.de/klinik/rehafachzentrum/behandlung/Adipositas/Adipositas_artikel.html	Erklärung Rehakur bei Adipositas, Rehaklinik Passau
BREAKOUT	241218 Breakout Onlinedokument.pdf	Projekt „BREAKOUT Ihre Chance zum Aufbruch“, Rehakur speziell für junge Menschen und Jugendliche mit Adipositas
Stressbewältigung/ Entspannung		
Kurssuche zum Thema „Stressmanagement/ Entspannung“	https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/aok-nds/suche	Zertifizierte Krankenkassen-Kurse (Präventionskurse) können gesucht werden, wohnortsnahe Suche möglich Themen sind zum Beispiel Tai Chi, Hatha Yoga, Autogenes Training usw.
Bewegung		
Kurssuche zum Thema „Bewegung“	https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/aok-nds/suche	Zertifizierte Krankenkassen-Kurse (Präventionskurse) können gesucht werden, wohnortsnahe Suche möglich
Sportangebot finden	https://bewegungslandkarte.de/	Interaktive Karte, Bewegungsangebot über PLZ wohnortsnah finden

Cyber(mobbing)		
Gegen Hetze im Netz	https://meldestelle-respect.de/	Meldestelle RESpect! berät bei Hetze im Netz, inkl. Erklärfilm
Cybermobbing erkennen und handeln	https://www.klicksafe.de/cybermobbing	Informationen und Hilfen für Eltern/ Erziehungsberechtigte
Juuuport	https://www.juuuport.de/ueber-uns	Online-Beratungsplattform für junge Menschen, die Probleme im Netz haben, ehrenamtlich aktive Jugendliche beraten Jugendliche
Juuuport Ratgeber	https://www.juuuport.de/infos/ratgeber	Ratgeber zu verschiedenen Themen wie Cybermobbing, Sexting, Hass im Netz, sexuelle Belästigung usw.
Plattform Demokratie im digitalen Raum	https://hateaid.org/	Aufklärungsplattform, Beratung und rechtliche Unterstützung bei digitaler Gewalt
Mobbing	https://zeichen-gegen-mobbing.de/	Netzwerk für besseres Miteinander und gegen Mobbing an Schulen, Tipps bei Mobbing, Hilfe erhalten
Mobbing	Was tun bei Mobbing? (aok.de) https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/was-tun-bei-mobbing/	Was ist Mobbing? Was tun bei Mobbing in der Schule oder am Arbeitsplatz?
Mobbing – Schluss damit!	https://mobbing-schluss-damit.de/	Infoportal, Mobbing, Cybermobbing, erste Hilfe, Informationen für Eltern
Schlafprobleme/ -störungen		
Gut schlafen	https://gesund.bund.de/gut-schlafen	Innere Uhr, Schlaf-Wach-Rhythmus, Lerchen und Eulen, Einflüsse auf einen gesunden Schlaf
Schlafstörungen	https://gesund.bund.de/schlafstoerungen	Was ist eine Schlafstörung? Ursachen und Behandlungen von Schlafstörungen
Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V.	https://www.dgsm.de/	Informationen rund um das Thema Schlaf, Schlafapnoe und -störungen, Patient:inneninformationen uvm.

Tipps zum Schlafverhalten	https://www.dgsm.de/gesellschaft/aktionstag/informationen-zum-thema-schlaf/tipps-fuer-ihr-schlafverhalten-selbsttest-schlafstoerung	Tipps gesunder Schlaf/ Schlafverhalten
Schlaflaborsuche	https://www.dgsm.de/gesellschaft/fuer-patienten/schlaflabore	Schlaflaborsuche
Depression		
Selbsttest	https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest-offline	Selbsttest „Bin ich depressiv?“
Hilfe und Informationen	https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start	Was ist eine Depression?, Info-Telefon Depression, Wo finde ich Hilfe?
dajeb	https://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe	u.a. Jugendberatung, Beratungsführer Online
Was ist eine Depression?	https://gesund.bund.de/depression#definition https://www.youtube.com/watch?v=vWEALfbZYZk	Definition Depression inkl. Erklärfilm
Schwarze Hund (Film-Depressionen)	https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE	Erklärfilm Depressionen, verständlich und anschaulich erklärt
Arzt Auskunft Niedersachsen	https://www.arztauskunft-niedersachsen.de/ases-kvn/	Ärzt:innen-Auskunft für Niedersachsen
Übersicht psychiatrische Notaufnahmen	https://www.psychenet.de/de/hilfe-finden/schnelle-hilfe/soforthilfe.html?view=page&layout=index&id=263	Übersicht über psychiatrische Versorgung in einzelnen Bundesländern
Psychotherapiesuche	https://www.therapie.de/psyche/info/	Informationen rund um Psychotherapie, Therapieverfahren, Wissenswertes über psychische Krankheiten, Psychotherapeut:innen-Suche
Psychotherapiesuche	https://psych-info.de/	Suche nach Psychotherapeut:innen nach PLZ, wohnortsnahe Hilfe finden
Infoportal Depression und psychische Gesundheit	https://www.ich-bin-alles.de/	Infoportal für Kinder und Jugendliche, Depression erkennen, verstehen, behandeln, psychisch gesund bleiben
Psychotherapeuten Kammer Niedersachsen	https://www.pknds.de/ratsuchende/	Allgemeine Informationen, Wie finde ich einen Therapieplatz? Hilfe für Kinder und Jugendliche

Angst/Angststörung		
Angst zu Versagen (Atychophobie)	https://www.youtube.com/watch?v=XNYUbV_kK1Y	Erklärfilm Atychiphobie – Angst vor dem Scheitern/ vor Fehlern
Angststörung – Deutsche Angst-Hilfe e.V.	https://www.angstselbsthilfe.de/	Informationen zu Angststörungen, Arten der Angststörungen, Tipps zur Selbsthilfe, Therapieformen

Hilfsangebote für junge Menschen und Jugendliche		
Online-Beratung	https://jugendnotmail.de/	Livechat, Online-Beratung für Kinder und Jugendliche, inkl. Erklärfilm
Online- Suizidprävention	https://www.u25-deutschland.de/	Mailberatung für unter 25-Jährige in (suizidalen) Krisen
SeeleFon Telefonberatung psychisch Erkrankter und deren Angehörige	https://www.bapk.de/angebote/seelefon	Informationen und Hilfe durch Telefon- und Emailberatung
TelefonSeelsorge	https://www.telefonseelsorge.de/?q=node%2F7686	Beratung vor Ort, telefonisch, per Mail oder Chat möglich App zur Suizidprävention= KrisenKompass
Youth Life Line – Hilfe bei Suizidgedanken	https://www.youth-life-line.de/	Online-Beratung bei Suizidgedanken
Sofahopper – Hilfe für von Obdachlosigkeit bedrohter Jugendlicher	https://sofahopper.de/	für unter 27-Jährige, inkl. Erklärfilm
Nummer gegen Kummer 116 111	https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/	Telefon-, Mail- oder Chat-Beratung
Juuuport	https://www.juuuport.de/ueber-uns	Online-Beratungsplattform für junge Menschen, die Probleme im Netz haben, ehrenamtlich aktive Jugendliche beraten Jugendliche
Juuuport Ratgeber	https://www.juuuport.de/infos/ratgeber	Ratgeber zu verschiedenen Themen wie Cybermobbing, Sexting, Hass im Netz, sexuelle Belästigung usw.
Krisenchat	https://krisenchat.de/	Chat-Beratung von Profis, für unter 25-Jährige

Weitere Hilfsangebote/ Wissenswertes		
Trauerbegleitung	https://bautbruecken.org/	Trauernetzwerk in Norddeutschland, Beratungsangebote
Trauerbegleitung Da-sein	www.da-sein.de	Jugend-Onlineberatung zu Themen wie Abschied, Tod und Trauer, bundesweites Angebot
Frühe Hilfe, Angebot für Familien	https://www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen/	Angebot für Familien mit Kindern bis drei Jahre, ab der Schwangerschaft Hilfe, Beratung, Vermittlung, Begleitung
Journaling	https://www.selfapy.com/magazin/wissen/journaling	positive Effekte des Tagebuchschreibens, Techniken des Journalings
5 Journaling Methoden (Podcast Folge)	https://open.spotify.com/episode/OJZpk3udiaaELAKKG9VJir	Podcast Folge des 7Mind-Podcasts -Podcast rund um (mentale) Gesundheit
Azubi-Rechte	https://www.ausbildung.de/ratgeber/rechte-pflichten-azubi/?/	Rechte und Pflichten von Auszubildenden, Welche Gesetze regeln die Berufsausbildung?
Instagram-Account johnfit_praxisleiter	https://www.instagram.com/johnfit_praxisleiter/	Einblicke in die Altenpflege, Influencer stellt seinen Berufsalltag dar
Antidiskriminierungsstelle	https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/startseite/startseite-node.html	Inkl. Erklärfilm, Beratungsangebot
bke-Jugendberatung	https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/willkommen	professionelle Jugendberatung, Mailberatung, Gruppenchats, Einzelchats
jmD4you	https://beratung.jugendmigrationsdienste.de/	Onlineberatungsangebot der Jugendmigrationsdienste (JMD), professionelle Beratung bei schulischer, beruflicher und sozialer Integration in Deutschland, für Jugendliche mit Migrationshintergrund
Was ist Stress?	https://gesund.bund.de/stress	Was bedeutet Stress? Stresssymptome, Krankwerden durch Stress, Stressbewältigung, Hilfsangebot