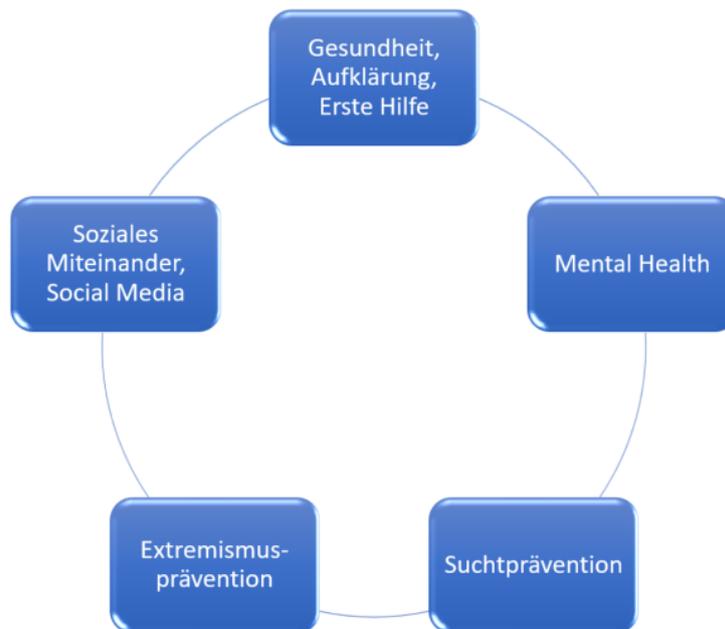


## Prävention am Josef-Hofmiller-Gymnasium Freising

Unsere Schülerinnen und Schüler kommen als Kinder an unsere Schule. Sie entwickeln sich hier zu Jugendlichen und verlassen das Gymnasium mit dem Abitur als junge Erwachsene. Wir begleiten sie also in einem Lebensabschnitt, der besonders reich an Veränderungen und damit auch besonders spannend ist. Die Verantwortung, die daraus erwächst, nehmen wir sehr ernst.

Mit verschiedenen Angeboten in jeder Jahrgangsstufe unterstützen wir unsere Schülerinnen und Schüler dabei, ihre eigene Persönlichkeit zu entwickeln, sich als wertvoller Teil einer Gemeinschaft zu erleben und den Blick für die eigene Lebenswelt zu öffnen. Auch hier ist für uns unser Schulmotto wichtig: Das WIR macht uns stark!

Dabei sieht unser Konzept neben einzelnen jahrgangsstufenspezifischen Themengebieten vor allem **jahrgangsstufenübergreifende** Komplexe vor. Unter folgende Kategorien lassen sich unsere Präventionsangebote subsumieren:



Folgende Aspekte waren bei der Erstellung des Konzepts von Bedeutung:

- Die Komponenten überschneiden sich ganz bewusst in einzelnen Bereichen (z. B. Mental Health - Suchtprävention).
- Die fünf großen Bausteine werden in verschiedenen Jahrgangsstufen aufgegriffen und altersgemäß umgesetzt.
- Es gibt für jede Einheit einen Ansprechpartner.
- Wenn möglich und sinnvoll, erfolgt eine Kooperation mit einem externen Partner, z. B. SPZ, Gesundheitsamt, Mental Health Initiative usw.

In den **einzelnen Jahrgangsstufen** werden folgende thematische Schwerpunkte gesetzt:

## 5. Jahrgangsstufe: Soziales Miteinander, Social Media

Unter diesem Motto finden verschiedene Veranstaltungen statt, die das soziale Miteinander unserer Schülerinnen und Schüler fördern sollen. Eines der ersten Highlights gleich zu Schuljahresbeginn ist dabei der Klassenkulturtag. Dieser umfasst einen Schulvormittag in den ersten Schulwochen und wird in Zusammenarbeit mit der katholischen Jugendstelle Freising durchgeführt. Er soll unseren neuen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit bieten, sich in entspannter Atmosphäre kennenzulernen und Freundschaften zu schließen. Zudem sollen sie sich aber auch bewusst machen, dass ein Umgang miteinander, der von Achtung und Wertschätzung geprägt ist, wesentlich zum Wohlfühlen in der Klasse beiträgt.

Im weiteren Verlauf des Schuljahres vertiefen weitere zweistündige Module das Thema „Sozialer Umgang“. Insbesondere folgende Themen werden dabei angesprochen:

- Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen
- wertschätzende Kommunikation (Teil I)
- verantwortungsvoller Umgang mit dem Handy: Chatten

|  |           |          |
|--|-----------|----------|
| Klassenkulturtag                                   | 6 Stunden | Workshop |
| Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen    | 2 Stunden | Workshop |
| Wertschätzende Kommunikation I                     | 2 Stunden | Workshop |
| Verantwortungsvoller Umgang mit dem Handy: Chatten | 2 Stunden | Workshop |

## 6. Jahrgangsstufe: Social Media: Umgang mit dem Smartphone, Erste Hilfe

In dieser Jahrgangsstufe sind mehrere Doppelstunden dem Thema „soziale Medien“ gewidmet. Schwerpunkte sind alltägliche Vorgänge:

- Smartphone – was darf ich aus rechtlicher Sicht?
- wertschätzende Kommunikation II
- verantwortungsvoller Umgang mit dem Handy: Fotos

Des Weiteren finden Workshops aus dem Bereich Erste Hilfe statt (Juniorhelfer Plus).

|  |           |          |
|--|-----------|----------|
| Smartphone: Was darf ich aus rechtlicher Sicht?  | 2 Stunden | Workshop |
| Wertschätzende Kommunikation II                  | 2 Stunden | Workshop |
| Verantwortungsvoller Umgang mit dem Handy: Fotos | 2 Stunden | Workshop |
| Erste Hilfe – Juniorhelfer Plus                  | 2 Stunden | Workshop |

## 7. Jahrgangsstufe: Soziales Miteinander: Gewaltprävention, Mental Health

Zivilcourage muss gelernt werden. Dazu gehört, sich im Vorfeld mit Begriffen wie Gewalt und Ausgrenzung einerseits und den Möglichkeiten des Helfens bzw. des Eingreifens andererseits auseinanderzusetzen. Idealerweise findet diese Auseinandersetzung bei den zukünftigen Erwachsenen, also den Kindern und Jugendlichen, statt, denn die meisten Menschen machen bereits in jungen Jahren Gewalterfahrungen unterschiedlicher Ausprägung. Daher kann davon ausgegangen werden, dass in entsprechend großen Gruppen – wie zum Beispiel Schulklassen – sowohl Täter als auch Betroffene und Zeugen vertreten sind.

Das Präventions- und Opferschutzkommissariat (K 105) des PP München und die Jugendbeamten des Polizeipräsidiums München erstellten deshalb in Zusammenarbeit mit dem Kreisjugendring München Stadt als Kooperationspartner einen Kurs, um Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 18 Jahren mit den beschriebenen Zielen präventiv zu schulen. Ausgebildete Lehrkräfte nutzen einen Tag in jeder siebten Klasse zur Durchführung des Projekts „Zammgrauft“, um in spielerischem Rahmen die Bedeutung von Gemeinschaft, Vertrauen und Zivilcourage zu verdeutlichen. Außerdem wird Gewalt im Allgemeinen thematisiert sowie deren verschiedene Formen, wie körperliche Gewalt, Ausgrenzung, Fremdenfeindlichkeit und Mobbing, ins Bewusstsein gerufen. Ergänzend dazu werden Strategien erarbeitet, wie Gewalt verhindert oder unterbunden werden kann.

Des Weiteren findet ab dem Schuljahr 2024/25 mit dem Projekt „Seelenstark“ eine erste Einheit zum Themenkomplex Mental Health statt. „Seelenstark“ möchte den jungen Menschen zeigen, dass Höhen und Tiefen im Leben normal sind und was man tun kann, um wieder in sein seelisches Gleichgewicht zurückzufinden. Ziel ist es auch, der Stigmatisierung und Tabuisierung in Bezug auf psychische Erkrankungen entgegenwirken.

|                          |           |          |
|--------------------------|-----------|----------|
| Zammgrauft               | 6 Stunden | Workshop |
| Seelenstark (ab 2024/25) | 2 Stunden | Workshop |

## 8. Jahrgangsstufe: Extremismusprävention, Suchtprävention, Erste Hilfe, Gesundheit, Mental Health

Der Workshop „Jugendliche im Fokus von Rechtsextremisten“ der Bayerischen Informationsstelle gegen Extremismus (BIGE) trägt der Tatsache Rechnung, dass Rechtsextreme sich zunehmend bemühen, über soziale Medien gezielt auch Jugendliche anzusprechen. Er stellt daher die verschiedenen Erscheinungsformen des Rechtsextremismus sowie Zeichen, Symbole, Kleidung und Musik, die mit rechtsextremistischen Einstellungen assoziiert werden, vor. Ziel ist es, die eigenständige Meinungsbildung und Argumentationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu fördern.

Außerdem finden, wenn von Anbieterseite möglich, die Workshops „Keine Macht den Drogen@school“ statt. Die sechsstündigen Veranstaltungen werden im Klassenverband durchgeführt und bestehen aus drei Bausteinen: suchtpäventives Basiswissen, rechtliche Fragestellungen und Stärkung der Lebenskompetenzen. KMDD@school beruht dabei auf den Grundprinzipien moderner Suchtprävention. Aufklärung und Information auf der einen Seite und Methoden zur Lebenskompetenz- und Selbstbewusstseinsförderung auf der anderen Seite greifen ineinander. Auf diese Weise erhalten die Jugendlichen die nötigen Grundlagen und Kompetenzen, um sich gegen Suchtmittelmissbrauch zu entscheiden.

Darüber hinaus arbeiten wir jedes Schuljahr auch wieder mit externen Fachleuten des Gesundheitsamts Freising zusammen. So finden die Workshops „Liebe, Sex und Beziehung“ in allen 8. Klassen statt. Die Schülerinnen und Schüler erhalten dabei Gelegenheit, sich in getrennten Gruppen über physische und psychische Veränderungen in der Pubertät, Verhütungsmittel sowie HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten zu informieren und fachkundige Antworten auf ihre Fragen zu erhalten. Die Referentinnen und Referenten orientieren sich an den Lebensrealitäten der Jugendlichen und greifen Aspekte von Liebe, Sexualität und Beziehung auf. Zwar wird häufig angenommen, dass Kinder und Jugendliche angesichts des Überangebots an sexualisierten Inhalten in den Medien heutzutage keinen Aufklärungsbedarf im Bereich der Sexualpädagogik haben. Doch gerade was sachlich korrektes Fachwissen und den verantwortungsvollen Umgang mit Sexualität betrifft, bestehen bei vielen Jugendlichen große Lücken. Diese können nur geschlossen werden, indem Elternhaus und Schule jeweils ihren Beitrag dazu leisten. Die altersgemäße Vermittlung verlässlicher Informationen schützt junge Menschen auch ein Stück weit davor, mit ihren offenen Fragen an Informationsquellen zu geraten, die ihrer seelischen Entwicklung schaden könnten.

Des Weiteren kann – dank der Finanzierung durch Elternbeirat und Freundeskreis – das umfangreiche Projekt YAM (Youth Aware of Mental Health) mit der Mental Health Initiative durchgeführt werden. Dazu finden in jeder Klasse drei Doppelstunden in drei aufeinanderfolgenden Wochen statt. Dabei gibt es Input zum Thema Mentale Gesundheit und praktische Übungen, Rollenspiele zu relevanten Themen sowie eine Übersicht zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten.

Auch zur Ersten Hilfe bietet das Team wieder einen Workshop an. Dabei steht in dieser Jahrgangsstufe eine Einheit zur Wiederbelebung – Themenfeld Notruf auf dem Programm.

|   |               |           |
|---|---------------|-----------|
| Aussteiger-Interview  | 1 Stunde      | Vortrag   |
| Extremismusprävention                                       | 3 Stunden     | Workshop  |
| Liebe, Sex und Beziehungen                                  | 3 Stunden     | Workshop  |
| Erste Hilfe – Einheit zur Wiederbelebung: Themenfeld Notruf | 2 Stunden     | Workshop  |
| (Keine Macht den Drogen                                     | 6 Stunden     | Workshop) |
| YAM   | 3 x 2 Stunden | Workshop  |

### **9. Jahrgangsstufe: Soziales Miteinander: Tag der Orientierung, Suchtprävention, Mental Health, Extremismusprävention**

In der 9. Jahrgangsstufe haben unsere Klassen die Möglichkeit, sich gemeinsam für einen „Tag der Orientierung“ zu entscheiden. Hierbei handelt es sich um ein persönlichkeitsbildendes Angebot mit starkem Gemeinschaftsbezug. Fünf Stunden lang können sie mit den Referentinnen und Referenten des Schulpastoralen Zentrums ein vorher selbst gewähltes Thema mit verschiedenen Methoden kreativ und kooperativ bearbeiten. Dabei sollen einerseits die Selbstfindung und die Stärkung des Selbstwertgefühls der Jugendlichen gefördert werden, andererseits auch die gegenseitige Anerkennung und Klassengemeinschaft.

In allen 9. Klassen findet darüber hinaus ein Workshop der Regionalbeauftragten für Demokratie und Toleranz sowie Extremismusprävention statt. Dabei handelt es sich um speziell ausgebildete, fortwährend geschulte Schulpsychologinnen und -psychologen oder Beratungslehrkräfte, die uns als kompetente Ansprechpartnerinnen und -partner für verhaltensorientierte Prävention und anlassbezogene Intervention gegen jede Form von politisch oder religiös motiviertem Extremismus zur Verfügung stehen. Sie sind dienstlich an die Staatliche Schulberatungsstelle angebunden. Ziel ist es, die Jugendlichen noch einmal für diese Thematik zu sensibilisieren. Im Mittelpunkt der Workshops steht dieses Mal unter anderem der Umgang der Schülerinnen und Schüler miteinander in den sozialen Medien. So nutzen Jugendliche auf ihrem Smartphone privat u. a. Messenger-Dienste wie WhatsApp, um Textnachrichten, Bild-, Video- und Tonmaterial auszutauschen. Oft wird dabei nicht bedacht, dass das Zugänglichmachen, Verwenden und Verbreiten von menschenverachtenden, gewaltverherrlichenden, antisemitischen, nationalsozialistischen oder rassistischen Inhalten eine Straftat darstellen kann. Stattdessen werden diese als vermeintlich „humoristisch“ eingestuft. Darüber möchten die Veranstaltungen aufklären.

Auch das Thema Suchtprävention ist Bestandteil des Konzepts in der 9. Jahrgangsstufe. Bei dem dreistündigen Workshop „Sauba bleim“ setzen sich die Jugendlichen aktiv mit vorgegebenen Themen aus dem Bereich Sucht und Drogen durch Spiele, Übungen und Diskussionen auseinander. Gleichzeitig werden Lebenskompetenzen gefördert.

Im Bereich Mental Health führen die Schulsozialpädagogin und die Schulpsychologin in allen Klassen eine zweistündige Einheit zum Thema „Resilienz“ durch. Hiermit ist die psychische Widerstandskraft gemeint, also die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich mit Stressoren in ihrem (Schul-)Alltag und setzen sich vor allem mit der Frage auseinander, wie sie gesund bzw. resilient bleiben können.

|                                       |             |          |
|---------------------------------------|-------------|----------|
| Tag der Orientierung                  | 1 Vormittag | Workshop |
| Resilienz                             | 2 Stunden   | Workshop |
| Sauba blei'm                          | 3 Stunden   | Workshop |
| Extremismusprävention, v. a. in Chats | 2 Stunden   | Workshop |

## **10. Jahrgangsstufe: Mental Health, Erste Hilfe, Gesundheit**

Auch in der 10. Jahrgangsstufe besteht für Klassen die Gelegenheit, an einem Tag der Orientierung teilzunehmen. Darüber hinaus sind weitere Veranstaltungen geplant, die das psychische Wohlergehen der Schülerinnen und Schüler ins Auge fassen. Außerdem steht in dieser Jahrgangsstufe ein weiterer Erste-Hilfe-Workshop an (Einheit zur Wiederbelebung: Themenfelder stabile Seitenlage und automatische externe Defibrillation).

Des Weiteren findet in der 10. Jahrgangsstufe im Rahmen der Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit ein Vortrag zum Thema „Gefahren der HIV-Infektion und anderer STIs“ statt. Diesen hält Herr Dr. Stefan Zippel, der für diesen Vortrag extra ans JoHo kommt.

Angelehnt an das umfassende Programm „Mind Matters“ der Leuphana Universität Lüneburg führen die Schulpsychologinnen in allen Klassen eine zweistündige Einheit zur psychischen Gesundheit durch. „My Mind Matters“ fokussiert sich vor allem auf die eigenen Ressourcen

der Schülerinnen und Schüler anhand lebenspraktischer Tipps, erläutert aber auch den theoretischen Zusammenhang zwischen Kognition und Emotion.

|  |                            |           |
|--|----------------------------|-----------|
| Tag der Orientierung   | 1 Vormittag                | Workshop  |
| My Mind Matters  | 2 Stunden                  | Workshops |
| Erste Hilfe – Einheit zur Wiederbelebung:<br>Themenfelder stabile Seitenlage und automatische externe Defibrillation | 2 Stunden                  | Workshop  |
| Gefahren der HIV-Infektion und anderer STIs (Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit)                                | 2 Stunden, alle zwei Jahre | Vortrag   |

### 11. Jahrgangsstufe: Erste Hilfe, Mental Health

Neben der abschließenden Erste-Hilfe-Einheit zum Thema Wiederbelebung finden hier noch einmal Workshops statt, die dem Themenbereich Mental Health zugeordnet werden können. Dabei geht es in den vier Einheiten zum Thema „Fit für die Oberstufe“ (Umfang: je 60 Minuten) nicht nur um Lernorganisation, sondern auch Stressbewältigung und Resilienz. Durchgeführt werden sie von unserer Schulpsychologin und unserer Beratungslehrkraft.

|  |   |          |
|--|---|----------|
| Erste Hilfe – Einheit zur Wiederbelebung:<br>Themenfelder Atemspende und automatische externe Defibrillation | 2 Stunden   | Workshop |
| Fit für die Oberstufe  | 60 Minuten –<br>Freitagnachmittag, Teilnahme freiwillig | Workshop |