

Was möchten wir erreichen?

Eine Sucht ist eine zwanghafte Abhängigkeit eines Menschen von einer Substanz oder einem Verhalten. Sie beeinträchtigt in der Regel langfristig und dauerhaft seine Gesundheit – auf physischer, psychischer oder emotionaler Ebene. Deshalb gilt es, Suchtprävention als einen essentiellen Faktor der Gesundheitsförderung zu betrachten.

Suchtprävention will der Sucht beziehungsweise einem Suchtverhalten zuvorkommen, also eine zwanghafte Abhängigkeit gar nicht erst entstehen lassen.

In Bezug auf die Suchtprävention lassen sich zwei übergeordnete Strategien festhalten:

- **Stärkung von persönlichen Ressourcen, wie z. B. Selbstachtung, Selbstvertrauen, Wohlbefinden.**
- **Verhinderung des Konsums von abhängig machenden Substanzen, beziehungsweise Förderung von risikoarmem Umgang mit diesen Substanzen. Thematisierung und (nach Möglichkeit) Eindämmung oder Verhinderung von abhängig machenden Verhaltensweisen.**

Während der Pubertät haben Jugendliche unterschiedliche, oftmals belastende Herausforderungen zu bewältigen, etwa die körperliche Entwicklung, die nicht immer nach ihren Wünschen verläuft, oder die manchmal hohen Ansprüche der Schule und des Elternhauses.

Gleichzeitig streben sie danach, sich von ihren Eltern abzulösen und sich alterstypischen Peergroups zuzuwenden. Jugendliche sind während ihrer Pubertät besonders neugierig, so dass mit einem gesteigerten Risikoverhalten zu rechnen ist. Diese und weitere Umstände können eine Suchtanfälligkeit begünstigen.



Wie gehen wir am RG vor?

Die am Realgymnasium gelebte Kultur von gegenseitiger Wertschätzung und Vertrauen kann Sucht verhindern helfen. Im Bereich der Gesundheitsförderung richten sich die Aktivitäten der Schule hauptsächlich auf die Schülerschaft, aber auch auf die Lehrerschaft und weitere am Realgymnasium Arbeitende. Die Schülerinnen und Schüler sollen zu gesundheitsfördernder Haltung und Verhaltensweise motiviert werden.

Die Angebote des Realgymnasiums sind auf drei Grundpfeilern abgestützt, die fortlaufend überprüft und angepasst werden:

■ **Altersgerecht informieren.** Durch regelmässig stattfindende, stufenspezifische Veranstaltungen (z. B. Gewaltpräventionsmodule oder Halbtage zum Thema «Grenzen und Rollenbilder») werden die Schülerinnen und Schüler zu gesundheitsförderndem Denken und Verhalten angespornt. Sie werden objektiv informiert und fortlaufend zu mehr Eigenverantwortung angehalten.

■ **Strukturen anbieten.** Schulische Strukturen, welche die persönliche Entwicklung fördern, das Wohlbefinden erhöhen und somit vor Sucht schützen: z. B. Klassenlehrerstunde, RG-Woche zweimal jährlich, Angebote an musischen und sportlichen Fächern, Wintersportlager, Tanzaufführungen, Mitwirken der Schülerinnen und Schüler an den Gesamtkonventen und in Kommissionen.

■ **Ressourcen stärken.** Schule, Familie und Mitschüler – sie alle gehören gleichermaßen zum persönlichen Umfeld eines Jugendlichen. Alle am Schulleben Beteiligten wollen die gesundheitsrelevanten Ressourcen der Jugendlichen im Alltag stärken; eine gute Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus ist dabei besonders erstrebenswert. Elternabende zu unterschiedlichen Themen ermöglichen einen wichtigen Kontakt zwischen Schule und Eltern.

Die Angebote werden vom Team für Suchtprävention und Gesundheitsförderung koordiniert und organisiert.



Team für Suchtprävention und Gesundheitsförderung (TSG)

Das Team für Suchtprävention und Gesundheitsförderung besteht aus einem Vertreter der Schulleitung, Vertreterinnen und Vertretern der Lehrer- und Schülerschaft und des Elternvereins sowie einer Fachperson der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich und der Schulärztin.

Aufgrund der heterogen zusammengesetzten Kommission können differenzierte und breit abgestützte Projekte initiiert und umgesetzt werden.

«Die Lehrkräfte fördern die Entwicklung des Selbstwertgefühls der Schülerinnen und Schüler.»

Zitat aus dem Leitbild des Realgymnasiums Rämibühl

Impressum

Herausgeber: Realgymnasium Rämibühl Zürich | Ausgabe: 2012
Redaktion: Christine Borsodi, Philipp Wettstein
Gestaltung: GRAFIK2, Zürich

Weiterführende Links

<http://www.rgzh.ch> → Beratung

<http://tsg.rgzh.info/>

<http://www.suchtpraevention-zh.ch/>

<http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention>

**Realgymnasium
Rämibühl Zürich**

**Rämistr. 56
8001 Zürich**

T 044 265 63 12

F 044 265 63 14

sekretariat@rgzh.ch