

# Lions-Quest

Erwachsen werden

## Stufe 2: Effektivität wahrscheinlich

### Programminformationen

---

#### Ziel

Förderung der sozialen Kompetenzen von Schülerinnen und Schülern, Stärkung von Selbstvertrauen und kommunikativen Fähigkeiten, Aufbau und Pflege von Kontakten und positive Beziehungen, Fördern der Fähigkeiten, Konflikt- und Risikosituationen im Alltag angemessen zu begegnen und konstruktive Lösungen für Probleme zu finden. Orientierung beim Aufbau eines eigenen, sozial eingebundenen Wertesystems (Lebenskompetenz-Erziehung).

#### Zielgruppe

10 bis 15-jährige Mädchen und Jungen der Sekundarstufe I

#### Verhalten/Verhältnis

ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

#### Methode

„Erwachsen werden“ umfasst in 7 Kapiteln ein Curriculum „Soziales Lernen“, das Kindern und Jugendlichen für ihr Selbstverständnis, ihr Verhalten und ihre Werteorientierung nachhaltige Hilfen anbietet. Jedes Kapitel ist einem Schwerpunktthema gewidmet und zielt auf die Vermittlung und das Training grundlegender Lebensfertigkeiten: Meine Klasse: Fragen zur eigenen Person: Wer bin ich? Wer sind die anderen? Wie gehen wir miteinander um? Welche Bedeutung hat die Gruppe und wie beeinflusst sie mich? (Grundlage für eine offene, vertrauensvolle und konstruktive Lernatmosphäre und für die Arbeit mit den weiteren Kapiteln des Programms.)  
Stärkung des Selbstvertrauens: Was ist Selbstvertrauen? Worauf gründet sich Selbstvertrauen? Wie kann ich mein eigenes oder auch das anderer stärken? Sich der eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst werden, diese einzusetzen und so Verantwortung zu übernehmen und dafür Anerkennung zu bekommen, fördert das Selbstvertrauen.  
Mit Gefühlen umgehen: Eigene Gefühle wahr- und ernstnehmen, sie akzeptieren, ausdrücken und als etwas begreifen, das bei der Entwicklung der Persönlichkeit hilft, dazu auch Umgang mit belastenden Situationen.  
Die Beziehungen zu Freunden: Wie kann man echte Freundschaften aufbauen, weiterentwickeln, aufrechterhalten? Welchen Einfluss hat die Clique? Wie hält man Gruppendruck stand? Wie kann man Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte in einer Freundschaft konstruktiv lösen? Wie geht man gut mit Enttäuschungen, mit einem Verlust um?  
Mein Zuhause: Welche Erwartungen und Wünsche haben Jugendliche an ihr Zuhause, was empfinden sie als enttäuschend, konfliktträchtig? Beziehungen innerhalb der eigenen und in anderen Familien reflektieren und Schritte zur Verbesserung der Beziehungen oder zur Lösung von Konflikten probieren.  
Ich entscheide für mich selbst: Verantwortung für eigene Entscheidungen u. a. bei den Themen Lebensstil, Umgang mit dem eigenen Körper und berufliche Zukunft. Werbung und Medien werden kritisch hinterfragt. Zusätzlich werden im Anhang des Lehrerhandbuchs enthaltene Informationen über Sucht, Suchtmittel und Suchtverhalten aufgegriffen.  
Ich weiß, was ich will: Kinder und Jugendliche haben Träume und Hoffnungen, was sie in ihrem Leben erreichen möchten. Sie müssen lernen, sich Ziele zu setzen und sich auf den Weg dorthin zu machen.  
Damit Lehrkräfte das Programm professionell umsetzen können, werden sie von speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern praxisorientiert geschult, begleitet und fortgebildet. Das dreitägige Einführungsseminar führt in die Inhalte und Methoden von „Erwachsen werden“ ein. Zweitägige Aufbauseminare werden zu den Themen Refresher und Motivation, Pädagogisches Rollenspiel, Förderung der Teamfähigkeit und Elternarbeit angeboten. Die unterrichtsbegleitende Fortbildung (6 Termine zu ca. 3 Stunden) wird in Zusammenarbeit mit der staatlichen Lehrerfortbildung durchgeführt.  
Die Eltern werden in vielfältiger Weise in die Arbeit ihrer Kinder mit dem Programm aktiv einbezogen.

Außerdem verfügbar: Lions-Quest "Erwachsen handeln", Lions-Quest "Zukunft in Vielfalt"

#### weiteres zur Zielgruppe

Das Programm ist auch in Förderschulen anwendbar: [Lions-Quest- Erwachsene werden: Anwendbarkeit in Förderschulen.pdf](#)

#### Material

Lehrkräftehandbuch „Erwachsen Werden - Soziales Lernen in der Sekundarstufe I“, Elternheft „Jahre der Überraschungen“ und Elternbriefe 1-7 (beides in deutsch, russisch und türkisch vorhanden), Ordner für Schülerinnen und Schüler „Erwachsen werden“, Energizer „Soziales Lernen mit Kopf, Herz und Hand“, CD „Zufallskarten zur Paar- und Gruppenbildung“, DVD „Erwachsen werden“, Plakat Lions-Quest „Erwachsen werden“, Flyer Lions-Quest „Erwachsen werden“, Infopaket Lions-Quest „Erwachsen werden“, Zertifikat für Schülerinnen und Schüler, „Handreichungen für die Schulentwicklung und Prozessbegleitung: Unterrichtsentwicklung und Schulentwicklung“, Energizer „Soziales Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ (Energizer sind kreative Übungen, die müde Klassen munter machen und unruhige Klassen zur Konzentration bringen. Dieses

Buch enthält 69 Energizer und erweitert die Übungen, die im Lehrkräftehandbuch „Erwachsen werden“ enthalten sind.) Alles online bestellbar unter <http://shop.lions-hilfswerk.de/>

**Kosten und Aufwand**

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Seminarkosten (€), Arbeitsmaterialien (€). In der Regel übernehmen Lions Clubs Seminarkosten für Lehrkräfte aus Schulen ihres Einzugsbereichs.

**weitere Programminformationen**

<http://www.lions-quest.de>

**Ansprechperson**

Stiftung der Deutschen Lions, Lions-Quest  
Bleichstraße 3, 65183 Wiesbaden  
E-Mail: [info@lions-quest.de](mailto:info@lions-quest.de)  
[www.lions-quest.de](http://www.lions-quest.de)

In jedem der 16 Lions-Distrikte in Deutschland steht eine Ansprechperson für Lions-Quest zur Verfügung. Unter [www.lions-quest.de](http://www.lions-quest.de) lässt sich die Ansprechperson für den jeweiligen Distrikt finden.

**Evaluation**

Gerdes, J., Osipov, I., Okcu, G., Bittlingmayer, U.H. (2018). Die Entwicklung von Life Skills in eineinhalb Schuljahren. Wirksamkeitsevaluation des schulischen Life Skills-Förderprogramms Lions-Quest "Erwachsen werden". Freiburg: Pädagogische Hochschule Freiburg.

Hartung, S., Kluwe, S., Sahrai, D. (2010). Elternbildung und Elternpartizipation in Settings. Eine programmspezifische und vergleichende Analyse von Interventionsprogrammen in Kita, Schule und Kommune. Abschlussbericht Projekt BEEP. Bielefeld: Universität Bielefeld.

Hartung, S., Kluwe, S., Sahrai, D. (2009). „Neue Wege in der Elternarbeit“. Evaluation von Elternbildungsprogrammen und weiterführende Ergebnisse zur präventiven Elternarbeit. Kurzbericht. Bielefeld: Universität Bielefeld.

Hartung, S., Bittlingmeyer, U.H. (2008). Schulische Elternedukation im Spannungsfeld zwischen Gesundheitsförderung und Präventionsdilemma. Eine empirische Studie zur integrierten schulischen Elternedukation von „Erwachsen werden“. Bielefeld: Universität Bielefeld.

Bauer, U., Langness, A. (2004). Implementierung des Lions-Quest Programms „Erwachsen werden“, Ergebnisse der Befragung von Schulleitungen, SchülerInnen und Eltern.

Kähnert, H. (2002). Evaluation des Lions-Quest Programms „Erwachsen werden“. Abschlussbericht. Bielefeld: Universität Bielefeld.

Hurrelmann, K. (1996). Pilotprojekt in Nordrhein-Westfalen, Abschlussbericht „Entwicklung und Erprobung der Lions-Quest-Unterrichtsmaterialien zur Suchtprävention“. Bielefeld: Universität Bielefeld.

## Programmbewertung

---

**Konzeptqualität**

Kriterien sind erfüllt.

**Evaluationsmethode und –ergebnisse**

Quasi-experimentelles Prä- und Posttest Design (einschließlich Follow-up sechs Monate nach Programmende) mit Kontroll- und Interventionsgruppen über 2 Jahre (Zuweisung von Kontroll- und Interventionsklassen auf Schulebene). Die Stichprobe umfasste 1000 Schülerinnen und Schüler von 15 Schulen der vier Regelschultypen der Jahrgangsstufen 5 und 7. Neben der Befragung von Schülerinnen und Schülern fand auch eine Befragung von Lehrkräften und Schulleitungen zu Akzeptanz, Wirksamkeit und Implementation des Programms statt.

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass das Programm positive Auswirkungen auf die Entwicklung des Selbstwertgefühls und der sozialen Kompetenz der Schülerinnen und Schüler hat. Darüber hinaus nimmt das Programm positiven Einfluss auf die substanzspezifische Selbsteinschätzung wie z.B. die Widerstandsgewissheit und Ausstiegsbereitschaft. Wobei hier die Mädchen mehr von dem Programm profitieren als die Jungen. Hinsichtlich des Konsumverhaltens bei Zigaretten konnte in den 5. Klassen ein präventiver Effekt nachgewiesen werden.

**Ergebnisbewertung**  
(überwiegend) positiv

**Evaluationsniveau und Beweiskraft**  
4 Sterne, schwache Beweiskraft

**Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren**

mittelfristig (1 bis 2 Jahre)

## Programmumsetzung

---

### erforderliche Kooperationen

Lions Clubs und Lions-Quest im jeweiligen Lions-Distrikt, Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern

### Programm probiert in

Deutschlandweit und in mehr als 50 Ländern weltweit

### Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.

ProMenPol Datenbank: <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol.de.toolkit.276>

Datenbank NiMaP (Niedersächsische Maßnahmen der Prävention):

<http://www.lpr.niedersachsen.de/nano.cms/de/nimap/Page/1/?XAction=Details&XID=17>

Projektdatenbank des Hessischen Kultusministeriums:

<http://schuleundgesundheit.hessen.de/medien/angebotsregister/angebote/detail/hkmoffer/lions-quest-80.html>

Datenbank der Landesschulbehörde Niedersachsen:

<http://www.landesschulbehoerde-niedersachsen.de/bu/schulen/schulentwicklung/gewaltpraevention>

Die Initiative:

<http://www.dieinitiative.de/menue/nibis.phtml?menid=1079&PHPSESSID=44a5edb097f274ea8f43319bce2999fe>

Communities That Care - Prevention Strategies Guide: <http://www.sdr.org/ctcresource/>

## Suchzugänge

---

### Präventionsthema

Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Rauchen  
Alltagskompetenzen, Problemlösefähigkeiten  
Soziale Interaktion

### CTC-Risikofaktoren

**Kinder / Jugendliche**  
Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum  
Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: antisoziales Verhalten  
früher Beginn des Problemverhaltens: antisoziales Verhalten  
früher Beginn des Problemverhaltens: Alkohol- und Drogenkonsum  
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum  
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: antisoziales Verhalten

### CTC-Schutzfaktoren

**Familie**  
Bindung zur Familie

**Kinder / Jugendliche**  
Moralische Überzeugungen und klare Normen  
Soziale Kompetenzen

### Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

### Lebensumfeld

Schule

### Geschlecht

alle Geschlechter

### Alter der Zielgruppe

5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15

Das Programm wurde am 24.05.2011 in die Datenbank eingestellt  
und zuletzt am 06.03.2025 geändert.