

ALF

ALF - Allgemeine Lebenskompetenzen und -fertigkeiten
Stufe 3: Effektivität nachgewiesen

Programminformationen

Ziel

Verhinderung und Verminderung des Gebrauchs / Missbrauchs psychoaktiver Substanzen durch Stärkung von Persönlichkeit (Selbstwahrnehmung, Gefühlsbewältigung, kreatives Denken, kritisches Denken) und Lebenskompetenz (Problemlösefertigkeit, interpersonale Beziehungsfertigkeit), Kommunikationsfähigkeiten, Stress- und Problembewältigung.

Zielgruppe

Klassenstufen 5 und 6 an Haupt-, Real- und Gesamtschulen sowie Gymnasien.

Methode

Die Methodik des Programms ist gekennzeichnet durch interaktive Unterrichtsformen, zu denen auch Entspannungsübungen und Rückmelderunden gehören. In der 5. Klasse finden 12 Unterrichtseinheiten à 1,5 Std. statt, in der 6. Klasse gibt es 8 Unterrichtseinheiten à 1,5 Std. Das „ALF“-Curriculum für 6. Klassen baut auf dem Programm der 5. Klasse auf. „ALF“-6 setzt die Durchführung von „ALF“-5 unbedingt voraus.

Das Programm greift in den 5. und 6. Klassen verschiedene Themen auf. In der 5. Klasse: Information zu Rauchen und Alkohol, Gruppendruck widerstehen, Kommunikation und soziale Kontakte, Gefühle ausdrücken, Selbstsicherheit, Beeinflussung durch Medien und Werbung widerstehen, Entscheidungen treffen, Problemlösung und Freizeitgestaltung. In der 6. Klasse: Gruppendruck widerstehen, Einstellung zu Rauchen und Alkohol, Klassenklima verbessern, Problemlösung, Kommunikation, Freundschaften, mit Angst umgehen und positives Selbstbild.

„ALF“ setzt Offenheit, Vertrauen und Respekt zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern voraus. Eine „ALF“-Unterrichtseinheit beginnt in der Regel mit der vertiefenden Besprechung einer Hausaufgabe (10 – 35 Minuten). Ein Beispiel wäre das Interview mit einer Raucherin bzw. einem Raucher. Der Besprechung der Hausaufgabe folgt die Bearbeitung des jeweiligen Themas (45 – 70 Minuten). Dabei kommen Methoden wie die Kleingruppenarbeit, Rollenspiele und Gruppendiskussionen zum Einsatz. So soll beispielsweise ein Schüler in einer simulierten Situation „Nein“ zu einer angebotenen Zigarette sagen. Jede Unterrichtseinheit schließt mit einer Entspannungsübung (z.B. imaginierte Ballonfahrt, 10 Minuten), einer Gesprächsrunde und einer neuen Hausaufgabenstellung ab (5 – 10 Minuten). Die Vorbereitungszeit der Lehrkräfte ist gering, da sie neben den Manualinhalten keine weiteren Unterrichtsmaterialien benötigen. Den Lehrkräften wird empfohlen, vor Programmbeginn an einer Schulung teilzunehmen. Über einen Referentenpool für diese Schulungen verfügt das Institut Mobile (Kontakt: mail@institut-mobile.de).

Material / Instrumente

Für beide Klassenstufen gibt es je ein Manual mit Anleitungen und Materialien für Rollenspiele, Gruppendiskussionen, Kleingruppen- und Paararbeit sowie Hausaufgaben. Inhalte, Reihenfolge und Vorgehensweise sind explizit vorgegeben, darunter 3 substanzspezifische Einheiten zu Nikotin, Alkohol und zum Widerstehen bei Gruppendruck zum Konsum von Alkohol oder Zigaretten.

Programmbeschreibung

Bühler, A./ Cygan-Guglhör, S. (2004). Lebenskompetent erwachsen werden. In: Landesinstitut für Erziehung und Unterricht Stuttgart (2004). Suchtvorbeugung, Gesundheitsförderung, Lebenskompetenzen. Eine Handreichung für die Lehrerinnen und Lehrer für Informationen zur Suchtprävention in Baden-Württemberg. Landesinstitut für Erziehung und Unterricht Stuttgart
Bühler, A./ Heppekausen, K. (2005). Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland – Grundlagen und kommentierte Übersicht. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Köln

Ansprechpartner

Entwickelt am IFT Institut für Therapieforchung in München, es finden keine Ausbildungen zu ALF mehr statt.
Das Mobile - Institut für Sozialkompetenzen in Ahlen verfügt über einen Referentenpool für die Lehrerschulungen. Telefon: 023 88 / 8000 75, E-Mail: mail@institut-mobile.de.

Evaluation

Bühler, A. (2004). Entwicklungsorientierte Evaluation eines suchtpreventiven Lebenskompetenzprogramms. IFT Bericht, Bd. 145. München: IFT.

Kröger, C. & Reese, A. (2000) Schulische Suchtprävention nach dem Lebenskompetenzkonzept - Ergebnisse einer vierjährigen Interventionsstudie. Sucht, 46 (3), 209 - 217.

Bühler, A., Schröder, E. & Silbereisen, R.K. (2008) The role of life skills promotion in substance abuse prevention - A mediation analysis. Health Education Research, 23 (4), 621 - 632.

Bühler A., Schröder, E. & Silbereisen, R.K. (2007) Welche Lebensfertigkeiten fördert ein suchtpreventives Lebenskompetenzprogramm ? Quantitative und qualitative Ergebnisse einer schulbasierten Interventionsstudie. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 15 (1), 1 - 13.

Das Programm wurde am 24.05.2011 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 21.01.2022 geändert.

Kommentar der Programm-Verantwortlichen (2011-07-12)

Drei Aufsätze zur Evaluation und Verweis auf EDDRA-Datenbank nachgetragen am 12. 7. 2011,

Einstufung aktualisiert (heraufgesetzt) und zusätzlichen Risikofaktor (fehlende Bindung an die Schule) angegeben am 17. 8. 2011

Umsetzung und Evaluation

Evaluation

veröffentlicht

Evaluationsmethode und Ergebnisse

Bühler et al. (2007): Quasi-Experiment in der Praxis mit Prätest, Posttest und Follow-up nach 1 Jahr. Stichprobe: 753 Schüler aus 26 5. Klassen aus Gütersloher Gesamt- und Realschulen (selbst-selegierte Schulen), vollständige Datensätze von 448 Schülern, dazu Telefon-Interviews mit je 26 zufällig ausgewählten Schülern der Interventions- und der Kontrollgruppe, letztere erhielt allerdings "schultypische" einschlägige Unterrichtseinheiten. Implementationsaspekte wurden zusätzlich zu Interventions-Ergebnissen untersucht.

Das Wissen der Teilnehmer über systematisches Problemlösen nimmt signifikant zu, während es in der Kontrollgruppe unverändert bleibt. Auch die (selbst-ingeschätzte) Anwendung konstruktiver Problemlösetechniken verbessert sich, defizitäre Strategien (z.B. Ausweichen, Aggression) werden dagegen nicht verringert. Der Einsatz effektiver Gesprächs- und Entspannungstechniken ist in der Interventionsgruppe ebenfalls signifikant häufiger, nicht aber der Einsatz von Stressbewältigungsstrategien.

Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt

Evaluationsergebnisse

(überwiegend) positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft

4 Sterne, starke Beweiskraft

Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Lehrerschulungen (€), Manuale (€)

erforderliche Kooperationspartner

Schule

Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

Erfahrungen mit dem Programm

Programm probiert in

Nordrhein-Westfalen, Oberbayern, Baden-Württemberg

Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.
Promoting and Protecting Mental Health (ProMenPol) Datenbank:

<http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol.de.toolkit.175>

Exchange on Drug Demand Reduction Action (EDDRA) Datenbank:

http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index52035EN.html?project_id=48&tab=overview

Xchange Prevention Registry

Suchzugänge

Problemverhalten

Alkohol- und Drogenmissbrauch

Risikofaktoren

Schule

fehlende Bindung zur Schule

Kinder / Jugendliche

Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum

früher Beginn des Problemverhaltens: Alkohol- und Drogenkonsum

zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum

Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche

Moralische Überzeugungen und klare Normen

Soziale Kompetenzen

Programmtyp

universell

Institutionen

Schule

Geschlecht

beide

Alter der Zielgruppe

10

11

12

13