

## Präventionswoche in der Berufsbildung: **Gemeinsam stark für die Zukunft.**

In der Berufsbildung der Institution Barbara Keller drehte sich kürzlich alles um Prävention und Eigenverantwortung. Im Rahmen der Präventionswoche setzten sich die Lernenden aktiv mit den Themen Sucht, Selbstständigkeit und Lebenskompetenz auseinander – praxisnah, interaktiv und mit viel Raum für eigene Gedanken und Meinungen.

Ein Highlight bildete der Workshop der **Beratungsstelle Samowar für Jugend- und Suchtberatung**. Ziel war es, die Jugendlichen für Suchtgefahren zu sensibilisieren und ihnen Ideen an die Hand zu geben, wie sie Risikosituationen erkennen und ihnen begegnen können. Dabei standen nicht belehrende Vorträge im Vordergrund, sondern der Austausch auf Augenhöhe.

In Gruppenarbeiten und Rollenspielen wurden Fragen diskutiert wie: «Was bedeutet Sucht für mich?» oder «Wann merke ich, dass mein Smartphone fehlt?» Spielerisch wurden Aussagen hinterfragt, etwa: «*Ich finde Vapen cool.*» oder «*Medikamente helfen, Gefühle zu regulieren.*» Die Jugendlichen konnten sich frei äussern und haben super mitgemacht. «*Tiktok ist gut gegen Langeweile.*», «*Wenn ich traurig bin, ist immer jemand für mich da.*» – Gedanken, die aufzeigen, wie wichtig ein stabiles Umfeld für die Suchtprävention ist. Besonders eindrücklich: Die Erkenntnis, dass Menschen in schwierigen Lebensphasen häufiger suchtfährdet sind.

In einer weiteren Einheit schlüpfen die Lernenden selbst in die Rolle von Suchtexperten. In Zweiergruppen bereiteten sie Kurzpräsentationen zu Themen wie Drogen, Glücksspiele oder Online-Games vor – mit dem Ziel, sich intensiv und reflektiert mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

In einer weiteren Einheit schlüpfen die Lernenden selbst in die Rolle von Suchtexperten. In Zweiergruppen bereiteten sie Kurzpräsentationen zu Themen wie Drogen, Glücksspiele oder Online-Games vor – mit dem Ziel, sich intensiv und reflektiert mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

Auch das Thema Selbstständigkeit im Alltag kam nicht zu kurz. Ein informativer **Vortrag von Pro Infirmis** beleuchtete, was sich ändert, wenn junge Menschen volljährig werden: Steuern, IV, Beistandschaft, Haushaltsführung – viele neue Herausforderungen, auf die die Jugendlichen nun vorbereitet sind.

Besonders spannend waren die Fragen zur Budgetplanung: Wie viel Geld bleibt nach fixen Kosten wie Krankenkasse, ÖV oder Handyrechnung übrig? Wie funktionieren Ergänzungsleistungen oder die FLB (Finanzielle Leistungen für Menschen mit Behinderungen)? Anschaulich wurden Angebote der Pro Infirmis wie die Wohnschule, BEWO (Begleitetes Wohnen) und der Bildungsclub vorgestellt – mit dem Ziel, das selbstständige Leben Schritt für Schritt zu erlernen. Am Schluss durften alle Lernenden noch via Handy an einem interaktiven Quiz teilnehmen, wo die ersten drei Plätze einen kleinen Preis gewinnen konnten.

Die Woche hat gezeigt: Prävention ist mehr als reine Wissensvermittlung – sie lebt vom Mitmachen, vom Dialog und vom Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Eine starke Basis für den Weg ins Erwachsenenleben.

