

IPSY

IPSY - Information und psychosoziale Kompetenz

Stufe 3: Effektivität nachgewiesen

Programminformationen

Ziel

Prävention von Substanzkonsum und -missbrauch. Förderung allgemeiner, substanzspezifischer Lebenskompetenzen. Hinauszögern des Konsumbeginns und Reduktion der Konsummengen im Jugendalter. Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit legalen Substanzen wie Alkohol und Zigaretten.

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 15 Jahren

Methode

„IPSY“ ist ein schulbasiertes, manualisiertes Lebenskompetenzprogramm zur Primärprävention von Alkohol- und Tabakmissbrauch. Es wurde am Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena entwickelt, wird seit 1999 in Deutschland eingesetzt, ist interaktiv, speziell auf Jugendliche zugeschnitten, lebensweltorientiert und wird auf Basis eines Trainingsmanuals von speziell geschulten Lehrkräften durchgeführt. Inhaltlich kombiniert das Programm die Förderung allgemeiner Lebenskompetenzen (Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit, Empathie, Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit, kritisches und kreatives Denken, Selbstwahrnehmung, Gefühls- und Stressbewältigung) mit der Vermittlung substanzspezifischer Fertigkeiten. Risiko- und Schutzfaktoren für Substanzmissbrauch werden gezielt thematisiert, eine kritische Einstellung gegenüber Werbung und spezifisches Wissen zu Alkohol und Nikotin vermittelt, selbstsicheres „Nein-Sagen“ gegenüber Peers beim Angebot von Alkohol und Zigaretten trainiert und unrealistische, alterstypische Überzeugungen zum Substanzkonsum bei Gleichaltrigen anhand realistischer Fakten korrigiert. Jugendliche sollen durch Vermittlung von Wissen, Werten, Einstellungen und Stärkung positiver Verhaltensweisen, Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben, die es ihnen ermöglichen, mit den Anforderungen der Jugendphase angemessen umzugehen und dem Konsum von Alkohol und Zigaretten zu widerstehen.

„IPSY“ besteht aus vier Programmteilen: Einem Basisprogramm aus 15 Einheiten (10x90 min, 5x45 min) in Klasse 5, das Grundfertigkeiten (core-life-skills) vermittelt, je einem Aufbautraining aus 7 Einheiten (4x90 min, 3x45 min) in Klasse 6 und 7, das substanzspezifische Kompetenzen vermittelt und Lebenskompetenzen für kritische Situationen aktiv trainiert (z.B. Situationen, in denen Druck durch Freunde ausgeübt wird) sowie einem Aufbautraining aus 5 Einheiten (5x90 min.) in Klasse 8 zu altersspezifischen Risikofaktoren für Substanzkonsum (insbesondere Kompetenzen, Gruppendruck zu widerstehen und Bindung an die Schule). Die Einheiten sind voneinander unabhängig, wenden hauptsächlich interaktive Lehrmethoden (z.B. Rollenspiele, Gruppenübungen und Gruppendiskussionen) an, die praktisches Üben von Verhaltensweisen im Peerkontext, Feedbackmöglichkeiten im angstfreien Raum und intensiven Kontakt zwischen allen Schülerinnen und Schülern einer Klasse ermöglichen und folgen immer demselben Ablauf: Einleitung/Warm-up, Selbstständige Themenbearbeitung (z.B. anhand von Arbeitsblätter), Diskussion (Ergebnisse werden in kleinen Gruppen oder im Klasseverband besprochen und weiterführende Informationen durch den Lehrenden vermittelt), Aktives Anwenden/Einüben zuvor erarbeiteter Kompetenzen in Rollenspielen, Abschlussreflexion, Entspannungs- oder Bewegungsübung. Die Häufigkeit interaktiver Komponenten erhöht sich im Lauf der Programmteile.

Im Rahmen der „IPSY“-Einheiten werden folgende Themen vermittelt: Ich (Gefühle und Selbstbild), Problemlösen (Umgang mit Angst/Stress, Problemen/Bedürfnissen), Ich & Andere (Kommunikation, Selbstsicherheit, Nein-Sagen, Widerstandsfähigkeit), Information (Prävalenzen, kurzfristige Konsequenzen des Konsums von Nikotin und Alkohol, Werbung und Medien), Schule & Ich (Schulbindung, optimale Lernumwelten), Freizeit (effektive Nutzung von freier Zeit). Das Lehrerverhalten während der Programmvermittlung (und darüber hinaus) ist explizit ressourcenorientiert, arbeitet mit Lob statt Strafe und hat zum Ziel, in jedem Jugendlichen Stärken, Begabungen und positive Eigenschaften zu entdecken, zu fördern und insbesondere leistungsschwächeren Schülern ein positiveres Feedback zu ihrer Person zu ermöglichen.

Material / Instrumente

Trainingsmanual

Programmbeschreibung

[IPSY Homepage](#)

[Techniker Krankenkasse Homepage](#)

Weichold, K., Silbereisen, R.K. (2014). Suchtprävention in der Schule: IPSY - Ein Lebenskompetenzprogramm für die Klassenstufen 5-7. Göttingen: Hogrefe.

Weichold, K. (2009). Epidemiologie des Substanzkonsums im Jugendalter. In: Thomasius, R., Schulte-Markwort, M., Küstner, U.J., Riedesser, P. (Hrsg.). Handbuch der Suchtstörungen im Kindes- und Jugendalter. Stuttgart: Schattauer, S. 21-33.

Weichold, K., Bühler, A., Silbereisen, R.K. (2008). Konsum von Alkohol und illegalen Drogen im Jugendalter. In: Hasselhorn, M., Silbereisen, R.K. (Hrsg.). Enzyklopädie Psychologie, Serie V (Entwicklung), Band 5: Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Göttingen: Hogrefe, S. 537-586.

Weichold, K. (2008). Alkoholprävention durch Lebenskompetenzprogramme. In: Tossmann, P., Weber, N.H. (Hrsg.). Alkoholprävention in Erziehung und Unterricht. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Herbolzheim: Centaurus-Verlag, S. 102-114.

Silbereisen, R.K., Weichold, K. (2007). Entwicklungspsychologische Aspekte von Drogenkonsum. In: Hasselhorn, M., Schneider, W. (Hrsg.). Handbuch der Psychologie. Band: Entwicklungspsychologie. Göttingen: Hogrefe, S. 581-590.

Silbereisen, R.K., Weichold, K. (2007). Beziehungen des Substanzgebrauchs und -missbrauchs zwischen Eltern und Jugendlichen. In: Mann, K., Havemann-Reinecke, U., Gassmann, R. (Hrsg.). Jugendliche und Substanzmittelkonsum.

Trends-Grundlagen-Maßnahmen. Freiburg: Lambertus-Verlag, S. 139-168.

Ansprechpartner

Friedrich-Schiller-Universität Jena, Institut für Psychologie, Arbeitsbereich Jugendforschung
Prof. Dr. Karina Weichold (Projektleitung)
Am Steiger 3, Haus 1, 07743 Jena
Tel.: 03641-945221
E-Mail: Karina.Weichold@uni-jena.de
www.ipsy.uni-jena.de

Evaluation

Weichold, K., Blumenthal, A. (2016). Long-Term Effects of the Life Skills Program IPSY on Substance Use: Results of a 4,5-Year Longitudinal Study. *Prevention Science*, 17(1), 13-23.

Weichold, K., Brambosch, A., Silbereisen, R.K. (2012). Do girls profit more? Gender-specific effectiveness of a life skills program against alcohol consumption in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 32(2), 200-225.

Hofstätter, A. (2010). Evaluation eines Suchtpräventionsprogramms in österreichischen Gymnasien. Diplomarbeit. Wien: Universität Wien.

Spaeth, M., Weichold, K., Silbereisen, R.K., Wiesner, M. (2010). Examining the differential effectiveness of a life-skills program (IPSY) on alcohol use trajectories in early adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 334-348.

Wenzel, V., Weichold, K., Silbereisen, R. K. (2009). The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*, 32, 1391-1401.

Weichold, K. (2008). Alkoholprävention durch Lebenskompetenzenprogramme. In: Tossmann, P., Weber, N.H. (Hrsg.). *Alkoholprävention in Erziehung und Unterricht. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage*. Herbolzheim: Centaurus-Verlag, S. 102-114.

Weichold, K. (2007). Prevention against substance misuse: Life Skills and Positive Youth Development. In: Silbereisen, R.K., Lerner, R.M. (Hrsg.), *Approaches to positive youth development*. Thousand Oaks: Sage.

Wenzel, V., Weichold, K., Silbereisen, R.K. (2007). Schultypspezifische Wirksamkeit eines Lebenskompetenzprogramms. *Sucht*, 53(6), 335-346.

Weichold, K., Giannotta, F., Silbereisen, R.K., Ciairano, S., Wenzel, V. (2006). Cross-cultural evaluation of a life-skills program to combat adolescent substance misuse. *Sucht - German Journal for Addiction Research and Practice*, 52(4), 268-278.

Das Programm wurde am 29.08.2011 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 19.01.2024 geändert.

Kommentar der Programm-Verantwortlichen (0000-00-00)

Kein Eingang bis zum 15.02.2012

Umsetzung und Evaluation

Evaluation

veröffentlicht

Evaluationsmethode und Ergebnisse

Wenzel, et al. 2007:

Längsschnittstudie mit vier Messzeitpunkten im quasi-experimentellen Design mit Follow-up nach 12 und 24 Monaten. Von 2003-2006 nahmen 44 Schulen (21 Gymnasien, 23 Regelschulen) mit insgesamt 1693 Schülerinnen und Schülern, im Alter von 10 bis 15 Jahren, aus ganz Thüringen an der Studie teil. 23 Schulen (968 Schülerinnen und Schüler), in denen das Programm

implementiert wurde, bildeten die Interventionsgruppe und 21 Schulen (726 Schülerinnen und Schüler), in denen die Entwicklung der Jugendlichen ohne Intervention beobachtet wurde, bildeten die Kontrollgruppe. Schülerinnen und Schüler beider Gruppen wurden im Rahmen einer Fragebogenuntersuchung im Prä-Post-Follow-up-Design mit vier Messzeitpunkten, vor Implementation und nach Durchführung des Programms in Klassenstufe 5, zu verschiedenen Aspekten des Alkohol- und Zigarettenkonsums, Lebenskompetenzen, Familie, Freunden, Freizeit, Schule und Verhaltensproblemen befragt. Weitere Fragebögen wurden nach Implementation des IPSY-Aufbautrainings in den Klassenstufen 6 und 7, jeweils am Ende des Schuljahrs erhoben und die Entwicklung der Jugendlichen mit und ohne IPSY-Programm über 4 Mess-Zeitpunkte verglichen (Ergebnisevaluation). Zusätzlich zu den Schülerinnen und Schülern, wurden Implementationsgüte und Durchführbarkeit des Programms mittels Kurzfragebögen durch die Klassenlehrerinnen und -lehrern jeder Klasse erhoben (Prozess-Evaluation).

Die Befunde zeigten, dass „IPSY“ den Alkohol-Erstkonsum bei Jugendlichen langfristig hinausgezögert, den Anstieg der Konsumhäufigkeit reduziert, den alterstypischen Konsumanstieg des Rauchens oder Alkoholtrinkens eindämmt, die Distanz zukünftigen Konsums stärkt und die Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Peerdruck fördert und erhöht. Darüber hinaus fördert das Programm Kompetenzen, Wissen und erzielt positive Effekte auf das Klassenklima und die Schulbindung. Jugendliche identifizieren sich stärker mit ihrer Schule, fühlen sich dort wohl und ernstgenommen. IPSY ist allgemein anwendbar und in seiner Effektivität unabhängig von Geschlecht und Schultyp. Während bei den Mädchen vor allem das Selbstwertgefühl gestärkt wird, gewinnen Jungen deutlich an Kommunikationskompetenz. Gymnasiasten profitieren eher von Wissenskomponenten, während bei Regelschülerinnen und -schülern vor allem Widerstandsfähigkeiten gestärkt werden. „IPSY“ ist insgesamt sehr gut geeignet, Missbrauch von Alkohol und Nikotin im Kindes- und Jugendalter vorzubeugen und wurde seit 2003 in über 100 Schulen im Freistaat Thüringen eingeführt. Sowohl die Effekte des Programms bei den Schülerinnen und Schülern als auch die Erfahrungen der Lehrkräfte, die sich an der Umsetzung von IPSY beteiligen, sind durchweg positiv.

Eine aktuelle Nacherhebung (Weichold & Blumenthal 2016) zeigt die Stabilität einiger Ergebnisse auch 2 Jahre nach Ende der Intervention.

Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

Evaluationsergebnisse

(überwiegend) positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft

4 Sterne, starke Beweiskraft

Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

(€) eintägiger Workshop für Lehrkräfte an der Uni Jena (im Online-Format zwei halbe Tage); (€) Manual (bis 2024 Training und Programmmanuale kostenfrei durch Förderung der Techniker Krankenkasse)

erforderliche Kooperationspartner

Lehrkräfte

Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

Erfahrungen mit dem Programm

Programm probiert in

Seit 2015 wurden mehr als 1500 Lehr- und andere pädagogische Fachkräfte von 770 Schulen trainiert (Stand 11/2023).

Das Programm wird in Deutschland, Italien und Österreich angewendet.

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

Die Initiative

Deutscher Bildungsserver

Xchange Prevention Registry

Suchzugänge

Präventionsthema

Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Rauchen
Alltagskompetenzen, Problemlösefähigkeiten
Soziale Interaktion

Risikofaktoren

Schule

fehlende Bindung zur Schule

Kinder / Jugendliche

Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum
Anerkennung von Peers für Problemverhalten
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
14
15