InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

KRIBBELN IM BAUCH

Projektbericht 2012 / 2013

von Anna Muschalek,
Praktikantin 2013

VORWORT

Liebe Sponsorinnen und Sponsoren, liebe Leserinnen und Leser,

es ist wieder so weit, wieder ist ein Schuljahr vorbei und auch diesmal hat es mächtig gekribbelt. Ganze 15 Klassen aus Bremen haben in diesem Durchgang 2012/13 an dem sucht- und gewaltpräventiven Projekt KRIBBELN IM BAUCH teilgenommen.

Die Klassen hatten die Chance eine Woche lang den Schulalltag hinter sich zu lassen und etwas Neues und ganz anderes zu lernen und erleben. Es wurde Hip Hop, Zumba und Walzer getanzt, gemeinsam mit den Trainern der innere Schweinehund überwunden und mächtig geschwitzt.
Während die eine Hälfte der Klasse an der Choreografie arbeitet, sprechen die anderen Schüler und Schülerinnen, in der gegenüberliegenden Seniorenresidenz, über unterschiedliche Themen mit dem Präventionsteam. Jeden Tag geht es um etwas anderes, damit es auch nicht langweilig wird. Welche Süchte gibt es? Was ist überhaupt Sucht? Wie stelle ich mir meine Traumfrau/meinen Traummann vor? Sollte meine Freundin/mein Freund dieselben Eigenschaften haben wie die/der Traumfrau/Traummann? Außerdem machen die Jugendlichen in verschiedenen Übungen die Erfahrung, wie schnell es zu Konflikten kommen kann und wie wichtig jeder Einzelne für ein gut funktionierendes Team ist. Am Mittwoch steht der Tag unter dem Motto "Biographiearbeit". Dazu sind eine ehemalige Drogenabhängige und eine ehemalige Magersüchtige zu Gast, die von ihren Lebensgeschichten und ihren Erfahrungen erzählen.
Zum Schluss der Woche steht am Freitag um 11Uhr dann ein großartiger Auftritt in der Tanzschule vor Freunden, Eltern, Lehrern, Teamern und den Bewohnern der Seniorenresidenz an. Hierbei lernen die Jugendlichen, was es heißt etwas gemeinsam auf die Beine zu stellen. Die Freude auf beiden Seiten ist jedes Mal zu sehen!

Doch nun verschaffen Sie sich selbst auf den nachfolgenden Seiten des Jahresberichtes 2012/2013 von KRIBBELN IM BAUCH einen Eindruck über das Projekt und den letzten Durchlauf. Viel Freude dabei!

Das TEAM von Kribbeln im Bauch

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

Zahlen und Fakten

Welche Klassen waren dabei?

Seit sieben Jahren läuft KRIBBELN IM BAUCH schon. Insgesamt haben von 2006 - 2013 ca. 1490 Schülerinnen und Schüler aus Förder-, Werk- und Sekundarschulen in 75 Wochen an dem Projekt teilgenommen.
Voraussetzung für die Teilnahme der Klassen sind die Lehrerworkshops. 114 Lehrkräfte haben sich bereits intensiv fortgebildet.
Außerdem hat es 6 Intensivwochen mit insgesamt ca. 600 begeisterten Jugendlichen der teilnehmenden Klassen gegeben.

In diesem Schuljahr 2012/ 2013 haben 15 Klassen aus Bremen an KRIBBELN IM BAUCH teilgenommen. Wie in den Jahren zuvor haben sich weitaus mehr Klassen beworben.

03. - 07. Dez 2012	9b der Oberschule Roter Sand
17. - 21. Dez 2012	9c der Oberschule Roter Sand
07. - 11. Jan 2013	9.3 der Gesamtschule Bremen-Ost
21. - 25. Jan 2013	12.1 WS des Schulzentrum Neustadt
04. - 08. Feb 2013	8./9. der Schule an der Marcusallee
11. - 15. Feb 2013	9d der Oberschule Helgolander Straße
25.02. - 01. März 2013	9a/9b der Oberschule im Park
04. - 08. März 2013	9a der Oberschule Roter Sand
11. - 15. März 2013	9e der Oberschule in den Sandwehen
08. - 12. April 2013	9. der Oberschule Wilhelm-Kaisen
22. - 26. April 2013	9a der Oberschule in den Sandwehen
13. - 17. Mai 2013	9a der Oberschule Koblenzer Straße
27. - 31. Mai 2013	9. der Gesamtschule Bremen-West

Vielen Danke an Euch! Es hat wieder super viel Spaß gemacht! Ihr wart einfach Klasse!

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

Das TEAM

Foto v. l.:Mareike, Driton, Asllan, Margrit, Jana, Sonja, Tanja, Randolf

Margrit Hasselmann hat das Projekt entwickelt und leitet es. Sie organisiert das ganze Drumherum und holt immer fleißig Geld herein. Sie ist unsere "Chefin".
Christine Witte ist Mitbegründerin des Projektes. Sie war künstlerische Leiterin und Teil des Präventionsteams. Aus beruflichen und persönlichen Gründen hat Christine KRIBBELN leider verlassen.
Driton ist Besitzer der Driton-Dance-School, in der Kribbeln im Bauch stattfindet und erarbeitet mit den Jugendlichen die Choreographie. Seit April ist er Nachfolger von Christine in der künstlerischen Leitung von KRIBBELN.
Randolf ist für den Standard-Tanz-Teil zuständig und "quält" die Jugendlichen jeden Donnerstag mit Combat. Außerdem vermittelt er den Schülern, was Respekt bedeutet.
Jana und **Tanja** sind die beiden Expertinnen in der Präventionsarbeit. Den beiden ist vor allem eine wertschätzende Haltung gegenüber den Jugendlichen und untereinander wichtig. Es geht neben der Wissensvermittlung darum, seinen eigenen Horizont zu erweitern und seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser wahr zu nehmen.
Martin spielt jeden Dientag mit den Jugendlichen unterschiedliche Teamspiele. Konfliktlösung, Teamwork und Präsentation in Bewerbungsgesprächen werden mit ihm angesprochen.
Mareike ist neu im Kibbeln-Team und gestaltet mit Jana und Tanja den Montag.
Asllan ist Tänzer und unterstützt bei der Hip-Hop Choreographie. Mit ihm haben die Schüler viel Spaß.
Sonja und **Gabi** kommen Mittwochs und erzählen über ihre Erlebnisse und Erfahrungen aus ihrer früheren Sucht (Drogen, Essstörungen...).
Und zuletzt noch all die vielen angagierten **Praktikantinnen und Praktikanten**, die helfen wo gefragt ist.

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

INTERVIEW

Gespräch mit Driton, Randolf, Jana und Tanja

Was hat Euch persönlich dazu bewegt an dem Projekt KRIBBELN IM BAUCH mitzumachen? Und seit wann seid ihr dabei?

Randolf: Christine hatte mich schon häufiger gefragt, ob ich mitmachen möchte. Aus Zeitgründen hatte ich immer wieder abgelehnt, bis ich dann doch einmal mit ihr mitgekommen bin. Es *hat mir von Anfang an gefallen. (...) Das Präventionsteam und die Präventionsarbeit und die Tanzarbeit in dem Sinne, haben mich gereizt und seitdem bin ich dabei. Mit Leidenschaft!*

Driton: *Ich wusste gar nicht, was das für ein Projekt ist (...).* Durch Christine Witte kam ich in das Projekt. Sie hatte mich gefragt, ob ich Lust hätte, Mal was zu machen. Was genau mich dort erwartet, wusste ich nicht. Es war auf jeden Fall eine große Herausforderung, mit den Jugendlichen solche Tänze zu erarbeiten, aber auch interessant. Was den Präventionsteil betrifft, hat es bei mir länger gedauert, bis ich verstanden habe, um was es geht. Doch dann hat es *mich richtig erwischt. (...) tatsächlich geht es nicht nur um das Tanzen, sondern es geht auch um Prävention. Und es geht darum, dass die Schüler miteinander arbeiten, im Team arbeiten und sich gegenseitig respektieren.* Und das möchte ich machen und da *kriegt mich keiner mehr weg!*

Randolf: *Bei dem Projekt KRIBBELN IM BAUCH kann ich noch etwas bewegen.*

Jana: *Ich hab damals, bei Margrit Hasselmann, ein Praktikum gemacht. Das war 2009 und darüber bin ich in das Projekt gekommen.* Am Anfang habe ich ganz viele Brötchen geschmiert. *Später habe ich dann mit Mandy Knack die Präventionsarbeit gemacht. (...) darüber bin ich rein gekommen und seitdem mit Herzblut dabei!*

Tanja: *Ich bin seit letztem Jahr hier im Team. Ich hab auch ein Praktikum bei Margrit Hasselmann gemacht und hab meine Masterarbeit über das Projekt geschrieben.* Ich *war total begeistert von der Arbeit hier. Ich fand das gut und ich hatte Lust so was zu machen. Tolles Team! Und deswegen bin ich geblieben und hatte die Chance auch zu bleiben.*

Was ist das Besondere an KRIBBELN?

Jana: *(...) das, was dieses Projekt abhebt von anderen Projekten ist, dass die Schüler hier mit einem Team konfrontiert werden, wo's nicht heißt, ihr könnt dieses und jenes nicht, sondern wir gehen mit einer wertschätzenden Haltung an die Schüler heran.* Wir treiben die Schüler an, *(...) an ihre eigenen Grenzen zu gehen und zu gucken, welche Verantwortung kann ich selbst für mein Leben übernehmen (...).*

Tanja: Ja genau, wir bewerten die Schüler nicht. Wir sagen nicht, nimm keine

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

INTERVIEW

Gespräch mit Driton, Randolf, Jana und Tanja

Drogen oder rauch nicht, sondern tauschen uns mit ihnen aus. Jeder muss *für sich selber Verantwortung übernehmen." „Und ich denke auch, dass das Besondere auch das Team ist (...). Wir sind alle unterschiedlich, jeder hat seine Art, aber wir sind ein Team! Und alle ziehen an einem Strang.*

Jana: *Und ich glaube durch's Tanzen wird das eigene Körpergefühl und das Bewusstsein für sich selbst so ein bisschen geöffnet. Und das ist das, wo wir dann quasi mit der Prävention ansetzen. Wenn sie sich selbst spüren, spüren sie auch, was ist gut für mich und was nicht.*

Driton: *Ich finde, wir sind auch ziemlich offen mit den Schülern, darum haben wir auch, glaube ich, bessere Karten.*

Randolf: Wir bilden für die Jugendlichen einen groben Rahmen, a*ber innerhalb des Rahmens sind wir unglaublich flexibel und können (...) je nach Situation immer reagieren. Und das ist auch wichtig.*

Seht ihr Veränderungen bei den Schülerinnen und Schülern innerhalb der Projektwoche? Wie sehen diese aus?

Randolf: In der Feedbackrunde bekommen wir von den Schülern mitgeteilt, was sich bei ihnen bzw. in der Klasse verändert hat. *Und da ist in der Regel immer sehr hoher Zuspruch.* Außerdem kommen Sie auch teilweise hinterher zu uns und wollen gerne weiter tanzen oder Sport machen. *Oder Sie suchen die Gespräche mit Jana und mit Tanja (...).*

Tanja: *Ich glaub, dass man die Veränderungen auch nicht immer unbedingt sieht. Aber ich hab das Gefühl, jeder nimmt für sich irgendwas mit aus dieser Woche, der eine mehr, der andere weniger.* Ich glaube, *dass da noch mehr ist, was man nicht messen kann und was man nicht sieht, sondern was einfach in der Person innen passiert durch die Woche.*

Jana: *Und ich glaube, das spürt man aber. Also, ich glaube, wenn die Montag kommen und man sieht was die alle für Gesichter ziehen, weil sie von ihrem Lehrer hier angemeldet wurden und sie eigentlich alle keine Lust haben und sie freitags alle irgendwie, eben dieses KRIBBELN IM BAUCH haben. Da spürt man, da hat sich was im Laufe der Woche geändert!*

Driton: Beim Tanzen kommen viele Schüler am Montag und haben zuerst keine Lust, manche haben kein Bock, überhaupt was zu machen. Aber allein nach den ersten Stunden kann man schon was erkennen. Am Mittwoch dann geben sie richtig alles und Freitag bei der Show kann man dann eine große Veränderung zum Anfang der Woche sehen.

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

INTERVIEW

Gespräch mit Driton, Randolf, Jana und Tanja

Erinnert Ihr euch an eine letzte Situation/Erlebnis, wo Ihr KRIBBELN IM BAUCH hattet?

Tanja: Ich stand eben in der Tür und sah, wie eine etwas korpulentere Schülerin Walzer tanzte (...) *und sie strahlte über das ganze Gesicht und sie war so glücklich, dass ich da stand und dachte, gleich kommen mir die Tränen und was für 'nen tollen Job ich hier doch mache,* (...) *also wie wertvoll diese Arbeit ist und was ist das für ein tolles Gefühl, das zu sehen. Also bei welchem Job kriegst du so direkt die Rückmeldung von dem, was du machst. Und das war einfach so schön, das zu sehen.*

Randolf: *Solche Erlebnisse kommen eigentlich jede Woche […] Wenn ich merke, dass ich sie irgendwie kriegen kann, gerade die, die am Anfang vielleicht gesagt haben: "och ne, langsamer Walzer ist überhaupt nicht meins." Und wenn die dann wirklich am Ende, dann auf der Fläche stehen und dann tanzen und dann später nochmal sagen: ich hätte es am Anfang nicht gedacht, aber es hat mir richtig Spaß gemacht.* Da bin ich total froh und denke ich hab alles richtig gemacht.

Driton: Bei mir gab es einen Moment an den ich mich noch ganz gut erinnere. Mir ging es die eine Woche richtig schlecht und hätte eigentlich gar nicht arbeiten können, aber da gab es eine Klasse, die so super war, dass ich doch gearbeitet habe. Wären ein oder zwei Schüler nicht da gewesen, wäre ich, glaube ich an den Tagen nicht gekommen und hätte auch nicht arbeiten können, aber *jedes Mal, wo ich rein gekommen bin, hab ich den einen Schüler gesehen und sein Lächeln oder wie die Klasse mich zum Lachen gebracht hat, obwohl ich richtig traurig war, die haben mir so viel Kraft und Mut gegeben […] Diesen Moment werd ich in meinem Leben nie vergessen.* Das war für mich wow!

Jana: *Ich hab jeden Freitag hier Kribbeln im Bauch. […] Die Woche, egal wie anstrengend sie war, Freitag geben die Schüler uns das zurück, was wir irgendwie da rein gesteckt haben. Und das merkt man und …* (Jana ist sprachlos.)

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

Christine Witte

Zu ihrem "Ausstieg" aus KRIBBELN IM BAUCH

Christine Witte, die sieben Jahre im Projekt mitgearbeitet hat, zieht nun weiter und ist seit März diesen Jahres nicht mehr bei KRIBBELN IM BAUCH.

Sie selbst sieht ihren Weggang nicht als direkten Ausstieg. *Ich glaube, dass das Team sehr gut ist und (...) ich hab mit den Tänzern jetzt über drei Jahre gearbeitet und die können die Arbeit genauso gut weiter machen, auch ohne mich. Ich stehe voll hinter dem Konzept von KRIBBELN IM BAUCH und hoffe auch, dass das weiterhin läuft, auch noch viele Jahre hinweg, weil das (...) eine Lichtsäule in der Jugendpräventionsarbeit* ist.

Da Christine gerne länger mit Jugendlichen an einem Projekt zusammen arbeitet, hat sie sich entschieden, ihre eigenen Arbeitsmöglichkeiten aufzubauen. *Ich würde gern weiterhin künstlerisch mehr arbeiten und das heißt, wenn man die Jugendlichen dann nach KRIBBELN IM BAUCH geöffnet hat. In dem Moment bin ich eigentlich interessiert, mit diesen Jugendlichen, die Feuer gefangen haben, weiter zu machen.*

Beruflich wie auch privat hat Christine viel aus der KRIBBELN Zeit mitgenommen. Sie hat unglaublich viele Jugendliche aus unterschiedlichen Kulturen kennengelernt *(...) und dadurch eine Vielfalt an Ansatzmöglichkeiten und einen ungeheueren Erfahrungsschatz (...) im Umgang mit Jugendlichen" bekommen. (...) ich hab gelernt, mich auch unterzuordnen. Das ist schwer für mich als Künstlerin. Und strukturierter zu sein (...).*

Das Spannendste und Berührendste für Christine in der Zeit war bzw. ist: *dass ich jetzt immer Jugendliche treffe, die irgendwie sieben Jahre später oder fünf Jahre später mir sagen, hey Christine und super und weißt du noch und damals und das hat mir so viel gbracht und ich bin jetzt irgendwie besser drauf (...). Also, das freut mich immer sehr, wenn ich Jugendliche finde und sehe, die durch dieses Projekt stärker geworden sind und ihren Weg besser finden konnten.*

Das Tolle ist auch, dass KRIBBELN so ein großes Team ist und diese Vielfalt an Menschen, die mit den Jugendlichen arbeiten.

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

Die Projektwoche

Prävention in der Seniorenresidenz

Die Seniorenresidenz "AHB Residenz Oslebscity" vom Ambulanten Hauspflegeverbund Bremen stellt uns nun seit drei Jahren einen Raum zur Verfügung, in dem die nicht-tänzerischen Aspekte unseres Projektes durchgeführt werden können. Für den Präventionsteil ist es toll, einen eigenen, abgeschotteten Raum von den Tänzern zu haben, um gut arbeiten zu können.
Zum Dank werden die Bewohner der Seniorenresidenz jeden Freitag zur Aufführung der Jugendlichen in die Tanzschule eingeladen, damit Sie sich ein Bild machen können, was die Jugendlichen denn so in ihren Räumlichkeiten getrieben haben.
Dafür holen jeden Freitag einige Schülerinen und Schüler die älteren Zuschauer aus dem gegenüberliegenden Gebäude ab. Dies ist zu einer Tradition bei uns geworden.
Die Damen und Herren vergnügen sich jedes mal. Beide Seiten merken, wie liebenswert die Anderen doch eigentlich sind.

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

Die Projektwoche

Fotos vom Tanzen und der Aufführung am Freitag

"Und täglich grüßt das Starkebäcker-Brötchen..." Liebevoll geschmiert von den Lehrkräften der jeweiligen Klassen!

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

SCHÜLER/INNEN-FEEDBACK

Jeden Freitag, nachdem die Schülerinnen und Schüler einen fantastischen Auftritt hinlegen, dürfen sie nochmal zu Wort kommen und ihre Meinung über die Projektwoche los werden. Was fandet ihr gut? Was schlecht? Hat sich etwas in eurer Klasse verändert? Was nehmt ihr mit?
Hier ein paar Feedbacks der Jugendlichen:

"Mir hat alles Spaß gemacht!"

"Es war nie langweilig, immer was Neues!"

"Sehr gut und witzig!"

"Wir schämen uns nicht mehr, sind offener geworden."

"Ich fand gut, dass ihr uns ermutigt habt weiter zu machen."

"Ich wünsche mir, dass es auch so in der Schule bleibt."

"Das Tanzen hat mir besonders gut gefallen."

"Ich hätte nie gedacht, dass ich Walzer tanze."

"Wir haben Respekt!"

"Ich fand gut, dass man aus sich rausgekommen ist!"

"Wir arbeiten mehr zusammen, sind ruhiger!"

"Wir haben richtig gut mit dem Arsch gewackelt."

"Alles war so locker hier"

"Alles war sehr gut, besonders der Hip-Hop-Teil."

"Ich fand gut, dass keiner den anderen ausgelacht hat!"

"Ich fande die Woche super!"

"Die Teamspiele haben alle Spaß gemacht."

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

WISSENSCHAFT

Evaluation zum sucht- und gewaltpräventiven Projekt KRIBBELN IM BAUCH

Neben der Abschlussevaluation mit den Schülerinnen und Schülern am Freitag, die uns Rückmeldung über die Projektwoche geben, sind wissenschaftliche Untersuchungen, die Vorher-Nachher-Erhebungen über verschieden lange Zeiträume beobachten, besonders wichtig, um die Nachhaltigkeit des Projektes zu sichern.
KRIBBELN IM BAUCH ist schon mehrfach evaluiert worden und die Wirksamkeit des Projektes ist wissenschaftlich mehrfach bestätigt.

Die letzte größere Forschungsarbeit wurde von **Tanja Schäfer** (2012) im Rahmen ihrer Masterarbeit im Studiengang "Prävention und Gesundheitsförderung" an der Universität Flensburg durchgeführt. Der Titel Ihrer Arbeit lautet:
"**Evaluation eines Trainings zur Förderung der Lebenskompetenz für Jugendliche in Abhängigkeit von Geschlecht und Migrationshintergrund am Beispiel von Kribbeln im Bauch.**"
Dabei befragte Sie 65 Schülerinnen und Schüler vor der Projektwoche sowie unmittelbar danach und sechs Monate nach Beendigung des Projektes.
Ein paar Ergebnisse haben wir für Sie im Folgenden zusammengefasst.

Ergebnisse:

Das Projekt KRIBBELN IM BAUCH zur Gewalt- und Suchtprävention bei Jugendlichen wirkt sich positiv auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität aus.

Die Jugendlichen weisen nach der Projektwoche ein verbessertes Selbstwertgefühl sowie ein verbessertes körperliches wie auch psychisches Wohlbefinden auf.
Auch sechs Monate nach der Projektwoche konnte noch ein verbessertes Selbstwertgefühl festgestellt werden. *(Laut Roth und Petermann (2006) ist die Stärkung des Selbstwertgefühls, eines der wichtigesten Ziele in der suchtpräventiven Arbeit mit Jugendlichen. Denn: Je stärker das Selbstwertgefühl und das Wissen, dass Enttäuschungen und Probleme gemeistert werden können, desto stärker ist auch die innere Sicherheit gegen Drogen und süchtigen Verhalten.)*

Des Weiteren ließ sich nachweisen, dass die Schülerinnen und Schüler sich nach der Projektwoche wohler in ihrer Klassengemeinschaft fühlten und den Zusammenhalt und die Fairness untereinander besser einschätzten.

Insgesamt ließ sich feststellen, dass die Lebenskompetenzen der Jugendlichen durch die Projektwoche KRIBBELN IM BAUCH günstig beeinflusst werden.

WISSENSCHAFT

Weitere Arbeiten, die die kurz- und langfristigen Erfolge des sucht- und gewaltpräventiven Projektes KRIBBELN IM BAUCH unterstreichen sind:

Gabriele Seemann (2009), Universität Oldenburg:
"Kribbeln im Bauch" - Die Evaluation des gleichnamigen Projekts zur Lebenskompetenzförderung in Bremen

Gabriele Seemann untersuchte im Rahmen Ihrer Diplomarbeit die Nachhaltigkeit des Projektes mittels qualitativer Interviews zwei bis drei Jahre nach Projektwoche. Noch nach dieser langen Zeit zeigten sich positive Auswirkungen auf das Sozialverhalten, das Selbstwertgefühl und das Verhalten in Konfliktsituationen der Jugendlichen, auch nach Einschätzung von Eltern und Lehrern.

Mandy Knaack (2007), Universität Bremen:
Lebenskompetenzförderungsprogramme als Möglichkeit der Sucht-prävention bei Jugendlichen

Mandy Knaack untersuchte in der Pilotphase (2006/2007) des Projektes mit Hilfe einer Fragebogen-Erhebung kurz vor, direkt nach und sechs Monate nach den Projektwochen insbesondere die Frage, ob KRIBBELN IM BAUCH eine positive Auswirkung auf das Sozialverhalten der Jugendlichen hat. Die Ergebnisse der Evaluation machten deutlich, dass nicht nur das durchschnittliche Konsumverhalten legaler Drogen weniger geworden war, sondern auch, dass sich ein Großteil der Schüler und Schülerinnen jetzt mehr mit den eigenen Gefühlen auseinandersetzte, dass ihr Körpergefühl gesteigert war und dass ihr Selbstwertgefühl größer geworden war. Außerdem gaben 35 % der Jugendlichen an, sechs Monate nach Beendigung des Projektes, weniger Alkohol zu trinken. Über die Hälfte sagten, dass Sie nicht mehr im letzten Monat betrunken gewesen seien. Vor Projektbeginn sagten dies lediglich ein Drittel.

HTA-Studie des Bundesgesundheitsministeriums (BMG) von 2012 zur Wirksamkeit von Präventionsangeboten zur Reduzierung des Akoholkonsums

Die Studie bestätigt, dass das Projekt KRIBBELN IM BAUCH zu einer Reduktion des Alkohlkonsums und des Rauschtrinkens führt (S. 63 f).
Von 208 gemeldeten Präventionsprojekten haben nur elf Projekte (5,3%) eine Ergebnisevaluation durchgeführt. Nur bei vier von diesen Projekten (1,9 %) können zum gegenwärtigen Zeitpunkt auf der Basis der Ergebnisse der vorhandenen Evaluationsstudien Wirkungen festgestellt werden. KRIBBELN IM BAUCH ist eines dieser vier Projekte (S. 53 f).

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

"Das war die schönste Woche in meinem Leben!"

Ulrike Plappert, Oberschule Hermannsburg, August 2012, BremerLehrerzeitung

Über ein Gewalt- und Suchtpräventionsprojekt und seinen großen Erfolg

Dies schwappte förmlich und beinahe unbemerkt wie ein großer Glücks-seufzer aus einer Fünfzehnjährigen hervor, als wir alle uns am letzten der fünf Tage der Projektwoche „Kribbeln im Bauch" in die Abschlussrunde setzten.

Wann ist ein Lehrer zufrieden? Wenn Schüler gute Noten schreiben, den „Stoff" hoffentlich verstanden haben und dies dokumentieren können? Wann ist ein Lehrer glücklich? Selten. Ich war es in dem Moment.
Wir hatten im Juni eine Woche lang keinen klassischen Unterrichtsstoff bearbeitet, kein Papier und keinen Stift in der Hand gehalten, keine Zahl, keine Formel, kein Wort gelesen oder geschrieben. Die gesamte Persönlichkeit einer und eines jeden jedoch war auf „Volle Achtsamkeit!" gestellt, war gefordert und bewegte sich non-stopp. Fünf Tage lang hatte meine Klasse, die 9b aus der Oberschule Hermannsburg, getanzt und getanzt und sich mit Informationen und Übungen zur Sucht- und Gewaltprävention intensiv auseinandergesetzt.
Dies war eine sehr erfolgreiche, aufrüttelnde Woche für alle, auch für mich. Während meiner inzwischen langen Lehrtätigkeit habe ich sehr viele Erfahrungen mit Gewalt- und Suchtprävention, auch selber als Fortbildende, machen können. Dieses Projekt vereint, was möglich und wünschenswert ist. Es gehört hoch an die Spitze und ist zu Recht über Bremen hinaus anerkannt.

Was sind die Indikatoren des Projekts?
Wurden Lernziele „abgearbeitet", „heruntergebrochen"? Erkenntnisse „implementiert"? Nein. Jedenfalls keine, die sich mit dieser krassen Bürokratensprache erfassen ließen. Die Entwicklung der (gesamten) Persönlichkeit war und ist hier Weg und Ziel. So banal? Nein: so komplex!

Was geschieht in der Woche?
Regeln und Grenzen werden von Anfang an gesetzt und verabredet.
Die eine Hälfte der Zeit lernen die Jugendlichen zumeist in Halbgruppen verschiedene aktuelle Tanzstile kennen, aber auch den Walzer. In der anderen Hälfte geht es in Gesprächen und Erfahrungsberichten um Suchtverhalten und –vermeidung.
Bei Übungen etwa werden komplexe Aufgaben gestellt, die erfahren lassen, was es bedeutet, gemeinsam einen Lösungsweg zu finden und ein Ziel zu erreichen.
Dazu gehört das Einüben von offenem und respektierendem Umgang miteinander, was ja bekanntlich nicht nur für Jugendliche sehr schwer sein kann. So ist selbstverständlich, dass Emotionen Teil dieser Prozesse sind. Gibt es Konflikte, versuchen die kompetenten Teamerinnen und Teamer begleitend zu entzerren.
Seit sieben Jahren initiiert und plant Margrit
Hasselmann vom „Referat Gesundheit und Suchtprävention" beim LIS dieses Projekt jährlich für z.Zt. etwa 10 neunte Schulklassen aus bremischen Stadtteilen, in denen es die Mehrheit der Kinder sozial und bildungsbezogen nicht leicht hat. Regelmäßig wird intensiv und wissenschaftlich evaluiert. Frau Hasselmann arbeitet eng mit ihrem Team aus Tanzexperten und Fachkräften der Sozialpädagogik und Psychologie, holt den größten Teil der Gelder ran (gar nicht einfach!) und hofft jedes Mal, dass sie im Folgejahr wieder Projekte wird finanzieren können. Es könnten noch mehr sein, wenn es eine bessere Finanzbasis gäbe. Der Wert dieser Arbeit des Teams ist so groß, dass es dem Land Bremen gut anstünde, hier nicht nur minimalst, sondern intensiv zu investieren.
(Ja ja, es ist bekannt, das mit dem Geld... Aber man denke doch an die Folgekosten dauernder Mangelausstattungen bei wichtigen Aufgaben in der Prävention. Broschüren reichen eben nicht.)

Und überhaupt: Projekt?
Ist das nicht überholt? Gibt es dafür denn noch Raum in unseren Schulen? Sind das nicht bloß ein paar Tage „Event" und dann ist`s passé? Ganz sicher nicht bei diesem.
„Diese Woche werden wir nie vergessen!" berichteten mir Schülerinnen und Schüler aus der Klasse, die 2011 mitgemacht hatte. Sie hatten dafür solche Gründe wie meine Klasse jetzt auch. Es gibt dieses inzwischen inflationär gebrauchte Wort der Nachhaltigkeit. Schriebe man es mit Doppel-L, würde ich es hier benutzen:

Mit „Kribbeln im Bauch" hallt in den Teilnehmern etwas nach. Und dies verliert sich nicht einfach. Die Chance besteht vor allem deshalb, weil dieses Projekt Grundlegendes für den „Gesamtmenschen" erfahrbar macht. Weder Körper noch Hirn vergessen das.

Aus den Schülerrückmeldungen:

„Ich habe gelernt, offen zu reden."
„Es hat viel Spaß gemacht."
„Ich habe gedacht, dass ich nach so vielen Jahren die Klasse schon kenne... Aber das stimmte gar nicht."
„Ich bin morgens immer mit schlechter Stimmung aufgestanden und habe gedacht, jetzt muss ich auch noch (von Huchting) nach Oslebshausen. Und dann war es immer gut!"
„Es hat total Spaß gemacht! Aber da war noch was anderes. – Ich weiß nicht, wie ich das sagen soll – Wärme."
„Alle sind so herzlich hier."
„Alle sind so freundlich."
„Die Klasse ist sich viel näher gekommen."
„Ich weiß jetzt, was Respekt bedeutet."

<u>In der 9b geschah nach der Woche zum Beispiel dies:</u>

Zwei Drittel der Klasse (den anderen war das Zeugnis zu nah) beteiligten sich an der zusätzlichen Tanz-Intensivwoche, die abschließend kurz vor den Ferien für Freiwillige aller teilnehmenden Klassen folgte und in einer öffentlichen Präsentation auf dem Rathausplatz gipfelte. Und dabei waren von uns vor allem diejenigen, die sich sonst gerne verstecken, sich nichts oder nur wenig trauen und zutrauen!

Sätze wie „Man muss über sich hinauswachsen" wurden erinnernd zitiert.

Die Klasse erfuhr auch danach viel Lob und Respekt und führte einen der gelernten Tänze öffentlich beim Schulfest auf.

Selbst Lehrerinnen und Lehrer wurden nach dem Schulfest zum Tanzen gebracht, einfach weil es Spaß machte.

Wenn ich mir im Nachhinein Fotos ansehe, erblicke ich ausnahmslos Jugendliche mit einer Körperhaltung und Konzentration, der ich bei den meisten von ihnen in dieser Qualität sonst selten oder gar nicht begegnet bin. Beeindruckend waren ihre Bereitschaft und vor allem Geduld. Eine Sache wurde immer und gemeinsam zu Ende gebracht. Sie ermutigten und motivierten sich gegenseitig.
Welche Energie und welche Schritte hin zu einem wachsenden Selbstbewusstsein wurden hier ausgelöst! Es wurde viel gelacht, geschwitzt, auch mal gestöhnt, hart gearbeitet und gejubelt,
Schüchternheit und Scham wurden überwunden, Wagnisse eingegangen, Ergebnisse

vorgeführt, Grenzen überschritten und erfahren, was "Herzblut" ist.

Mehr kann man nicht erreichen mit einem Projekt!
Und es wird nachhallen und weiter wirken.

(Ulrike Plappert, Klassenlehrerin der 9b)

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

DANKE

Wie bereits im letzten Jahr, wurde KRIBBELN IM BAUCH auch 2013 vom Projekt "Bremen macht Helden" der Bremer Sparkasse unter zahlreichen Kinder- und Jugendprojekten ausgewählt und gefördert.
Uns freut sehr, dass unsere Arbeit weiterhin solche Anerkennung findet und sagen Danke für die Unterstützung!

Ein Dankeschön an das Bürgerhaus Oslebshausen, in welchem wir seit zwei Jahren unsere Intensivwoche gestalten. Dort haben wir genug Platz um mit rund 100 Schülerinnen und Schülern eine großartige Choreographie einzustudieren. Vielen Dank!

BÜRGERHAUS
OSLEBSHAUSEN
Ein Treffpunkt für Menschen.

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

SCHÖN!!!

Unseren Sponsoren und privaten Unterstützern gilt ganz besonderer Dank. Ohne Sie wäre dieses Projekt nicht möglich!

Als Hauptsponsor ist die AOK von Anfang an unentbehrlich für KRIBBELN! Die AOK Bremen/Bremerhaven ermöglicht, dass in jedem Jahr Schulklassen an unserem gewalt- und suchtpräventiven Projekt teilnehmen können. Damit übernimmt sie mit ihrer finanziellen Unterstützung bewusst soziale Verantwortung für die nachfolgenden Generationen. Das finden wir super! Wir von KRIBBELN IM BAUCH wünschen uns weiterhin eine so tolle Zusammenarbeit und sagen Vielen Dank!!

AOK Die Gesundheitskasse.

STARKEBÄCKER Fit seit 1868.

StarkeBäcker ist seit vielen Durchgängen bereits dabei. An allen Tagen der Projektwoche versorgen sie uns mit leckeren, frisch gebackenen Brötchen. So sind die Schülerinnen und Schüler versorgt und fit für das Tanzen! Dankeschön!

Firma Lampe & Schwartze finanzierte erneut eine komplette Woche, Danke!

Lampe & Schwartze ASSEKURANZVERMITTLUNG

Ein großes Dankeschön geht an Henning Melchers, Hans E.W. Hoffmann, Dr. Walter Krawitz, Dieter Harald Berghöfer und Andreas de Maizière, die uns zwei ganze Wochen finanzierten!!
Herr Berghöfer, seine Frau und Freunde kamen uns an einem Freitag besuchen und schauten sich den Auftritt der Jugendlichen mit großer Freude an.
"Es kribbelt in allen Gliedmaßen." (D.H. Berghöfer)

Die Stefes-Stiftung ist ein weiterer langjähriger Sponsor von KRIBBELN IM BAUCH!

STB STEFES BAU

Last but not least: Danke für die jahrelange Unterstützung an **Rotary Inner Wheels!**

Sowie dem **Verein InGePP e.V.** der dem Projekt sehr viel ermöglicht, viel organisiert und fleißig Gelder für uns sammelt.

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

FINALE 2012

Wie jedes Jahr bekommen alle Jugendlichen am Ende des Schuljahres die Chance, noch einmal eine Woche ganz intensiv an einer Choreographie zu arbeiten. Auch im letzten Durchgang kamen wieder viele Schüler und Schülerinnen zusammen.

Belohnt wurde all der Eifer dann mit einem fantastischen Auftritt auf dem Bremer Marktplatz, bei dem es nicht nur bei den Jugendlichen kribbelte, sondern auch in den vielen Bäuchen der Eltern, Freunde, Passanten und Teamer!

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

FINALE 2012

InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

AOK Die Gesundheitskasse.

LIS Landesinstitut für Schule Bremen

KONTAKT

Wo gibt's mehr Infos? Flyer? Materialien?

Margrit Hasselmann
Landesinstitut für Schule
Gesundheit und Suchtprävention
Große Weidestr. 4-16
28195 Bremen

Tel. 0421 361-8209
Email: mhasselmann@lis.bremen.de

InGePP e.V. Institut für Gesundheitsförderung und Pädagogische Psychologie
Bismarckstr. 58, 28203 Bremen.
www.ingepp-bremen.de

Es KRIBBELT auch bei facebook