

## **Begleittext zum Selbstlernheft „DU bist VERDAMMT STARK!“**

Das Selbstlernheft „**DU** bist **VERDAMMT STARK!**“ ist ein speziell entwickeltes Arbeitsheft zur Förderung der Resilienz bei Schüler:innen ab der 5./6. Klasse. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, auch in schwierigen Lebenslagen oder nach belastenden Erfahrungen wieder aufzustehen, Lösungen zu finden und gestärkt aus der Situation hervorzugehen. Diese innere Widerstandskraft ist nicht nur eine angeborene Eigenschaft, sondern kann auch durch positive Einflüsse aus dem Umfeld wie Familie, Freunde und schulisches Personal gezielt gefördert werden.

### **Warum Resilienzförderung wichtig ist:**

In einer Zeit, in der Jugendliche mit vielen Herausforderungen konfrontiert sind, wie etwa familiäre Konflikte, schulische Anforderungen oder persönliche/globalen Krisen, spielt Resilienz eine entscheidende Rolle. Eine gut entwickelte Resilienz hilft (jungen) Menschen, Rückschläge zu akzeptieren, aus schwierigen Erfahrungen zu lernen und konstruktiv mit negativen Gefühlen umzugehen. Ohne diese Widerstandskraft kann es jedoch dazu kommen, dass Jugendliche in riskantes Konsumverhalten abrutschen, um unerwünschte Gefühle zu bewältigen. Dies kann langfristig zu süchtigen Verhaltensweisen führen, weshalb die Stärkung der Resilienz auch ein wichtiger Aspekt der Suchtprävention ist.

### **Anwendung des Hefts:**

„**DU** bist **VERDAMMT STARK!**“ ist als Selbstlernheft konzipiert und kann von den Schüler:innen eigenständig bearbeitet werden. Die Inhalte und Aufgaben sind so gestaltet, dass sie ohne zusätzliche Erklärungen verständlich sind. Dabei bietet das Heft eine Vielzahl an spielerischen und kreativen Übungen wie Malen, Schreiben und Dichten, die die Auseinandersetzung mit den Themen Selbstliebe, positive Lebenseinstellung, soziales Netzwerk, Konfliktlösung und Zukunftsperspektiven erleichtern. Wichtig ist dabei, dass das Heft als persönliches Werk der Schüler:innen behandelt wird. Es sollte nicht eingesammelt oder kontrolliert werden, um die Privatsphäre zu wahren und einen geschützten Raum für persönliche Reflexion zu schaffen.

Einige Methoden, wie beispielsweise der „Baum der Stärken“, eignen sich auch für den Einsatz im Klassenverband. Hierbei können die Schüler:innen ihre individuellen Stärken und Ziele für die Klassengemeinschaft gemeinsam im Großformat gestalten und in der Klasse platzieren.

### **Weitere Hinweise und Ansprechpartnerin:**

Für interessierte Lehrkräfte, Sozialarbeiter:innen und Eltern gibt es weiterführende Informationen zur Resilienzförderung als Suchtprävention. Sollten Sie weitere Fragen haben oder Unterstützung bei der Anwendung des Hefts benötigen, melden Sie sich gerne:

Freie Hansestadt Bremen  
Landesinstitut für Schule  
Referat 14 – Gesundheit und Suchtprävention  
Jaqueline Heinzl  
Große Weidestr. 4-16  
28195 Bremen  
Mail: Jaqueline.Heinzl@lis.bremen.de  
Tel.: 0421/361-16468