

# Leitlinien für eine gelungene Prävention

**Prof. Dr. Udo Rudolph**

*Professur Allgemeine und Biopsychologie, TU Chemnitz*

---

**1. Sächsischer Landespräventionstag**

Stadthalle Chemnitz, 27. & 28. Februar 2012



TECHNISCHE UNIVERSITÄT  
CHEMNITZ



# Leitlinien einer gelungenen Prävention

-- Helfen und Fördern aus psychologischer Sicht --

Prof. Dr. Udo Rudolph  
Professur für Allgemeine und Biopsychologie



## Was ist Prävention?

‚prae-venire‘: lat. für zuvorkommen, vorher daher sein

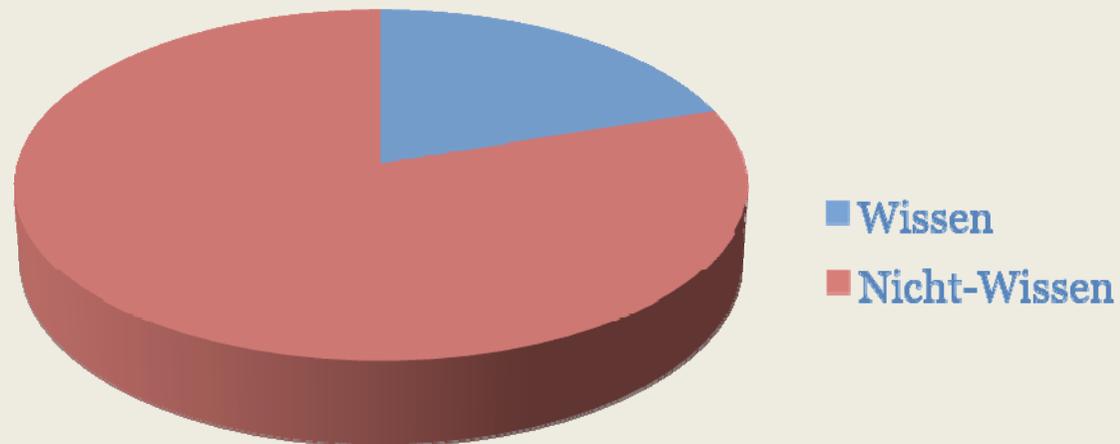
‚to prevent‘: engl. für verhindern

A. Verhindern ... dass etwas passiert

B. Verhindern ... dass etwas schlimmer wird

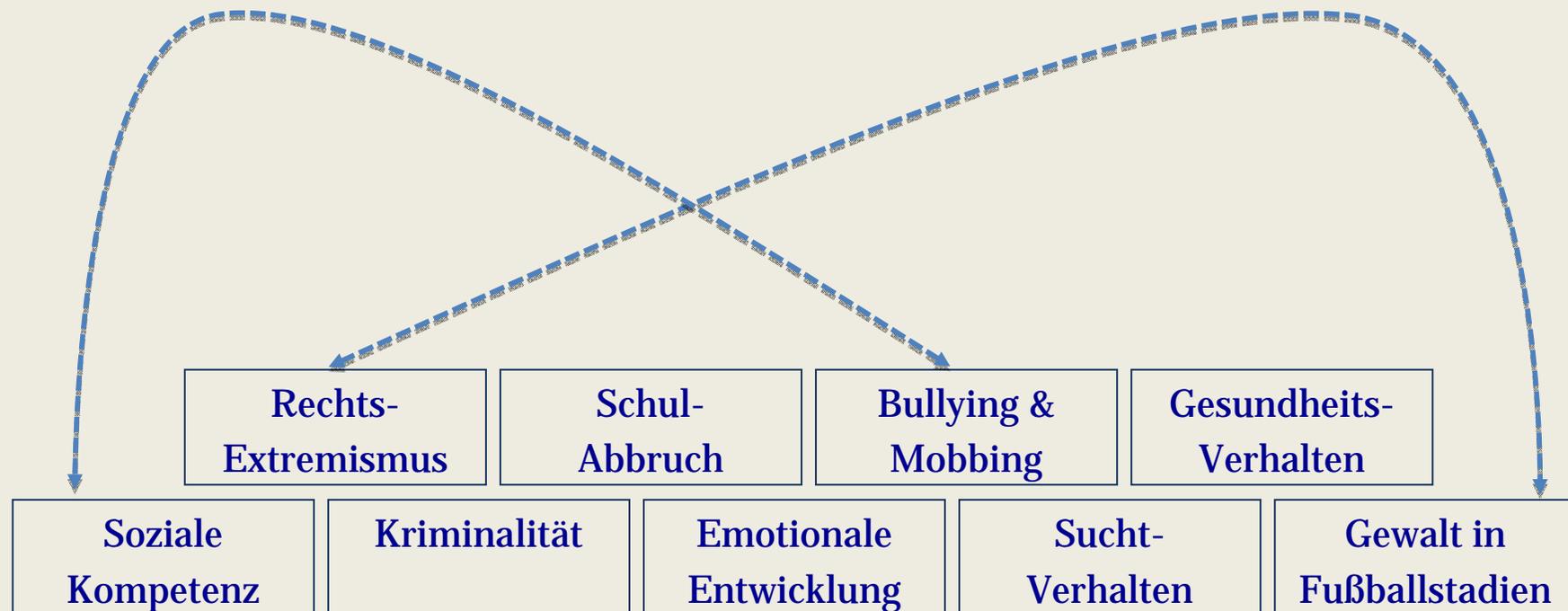


## Was wissen wir über Prävention?





## Landespräventionsrat





## Wer sind die Akteure?

„Die Politik“

„Institutionen“

„Runder  
Tisch“

„Vereine“

„Wissenschaft“



## 8 Merkmale einer wirkungsvollen Prävention

(nach den Standards von WHO und APA, 2003):

### 1. Theoretische Fundierung:

#### A. Diagnose:

- Was ist das Phänomen?
- Was sind die Ursachen des Phänomens?

#### B. Therapie:

- Gibt es hierzu wissenschaftliche Erkenntnisse?
- Nichts ist so praktisch wie eine gute Theorie!



## 8 Merkmale einer wirkungsvollen Prävention

(nach den Standards von WHO und APA, 2003):

### **2. Indizierte Förderung:**

- A. Alternative 1: alles und jeden mit Prävention beglücken
- B. Alternative 2: dort eingreifen, wo es nötig ist
- C. Alternative 3: dort eingreifen, wo es möglich ist



## 8 Merkmale einer wirkungsvollen Prävention

(nach den Standards von WHO und APA, 2003):

### **3. Ganzheitlicher Ansatz:**

- Alle Betroffene an einen Tisch bringen
- Betroffene zusammen bringen

Beispiel 1: Kinder, Eltern, Erzieherinnen ...

Beispiel 2: Gewaltbereite, Fangruppen, Verantwortliche im Verein

...



## 8 Merkmale einer wirkungsvollen Prävention

(nach den Standards von WHO und APA, 2003):

### 4. Herstellung positiver Beziehungen:

- **Wie lernen?**
  - A. Etwas verbieten, ermahnen, bestrafen, Broschüren drucken, Medien einsetzen
  - B. Konkrete Erfahrungen sammeln unter Anleitung und von Mensch zu Mensch



## 8 Merkmale einer wirkungsvollen Prävention

(nach den Standards von WHO und APA, 2003):

### 5. Langfristige Perspektive:

- **Wie lernen?**
  - A. Ein Projekt-Nachmittag? Ein Projekt-Tag? Ein Seminar? Jemand, der mal vorbeikommt?
  - A. Lernen braucht Zeit und Ziele und Rituale!



## 8 Merkmale einer wirkungsvollen Prävention

(nach den Standards von WHO und APA, 2003):

### **6. Gute Erreichbarkeit:**

- Anbindung an vorhandene Institutionen
- Geringe Kosten
- Niedrige Schwellen durch bereits vorhandenes Vertrauen
- Niedrige Schwellen, wenn Betroffene & Betroffene sich treffen
- ...



## 8 Merkmale einer wirkungsvollen Prävention

(nach den Standards von WHO und APA, 2003):

### **7. Trainierte Mitarbeiter:**

- Ehrenamtliches Engagement ist wertvoll.
- Die Ehrenamtlichen sollten nicht allein gelassen werden.
- Hierzu braucht es Training, Zugang zu Schulungen, und gegebenenfalls Supervision.



## 8 Merkmale einer wirkungsvollen Prävention

(nach den Standards von WHO und APA, 2003):

### **8. Wissenschaftliche Begleitung:**

- Wir wissen zu wenig über wirkungsvolle Prävention
- Wir lernen nur dazu, wenn wir Projekte evaluieren.
- Dies ist eine wissenschaftliche Aufgabe.
- Stichworte: Längsschnittdaten, Kontrollgruppen, Effektstärken



## Was wissen wir noch?

### 1. Alter & Wirkung

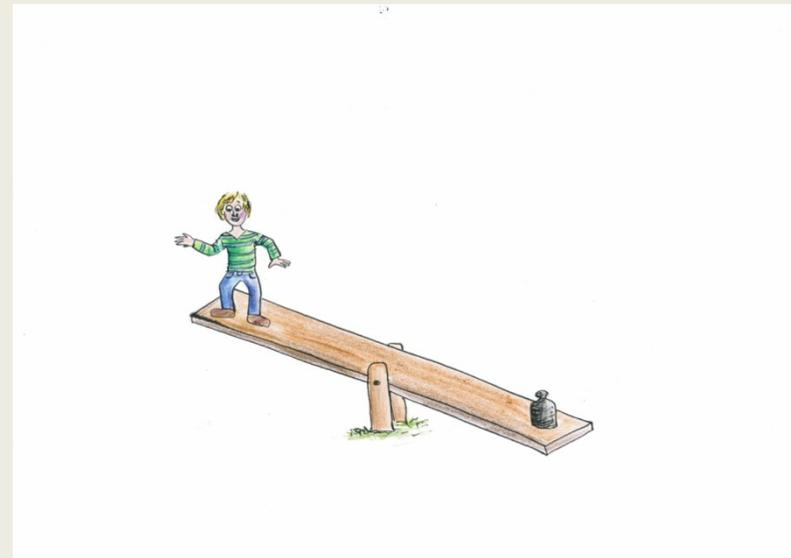
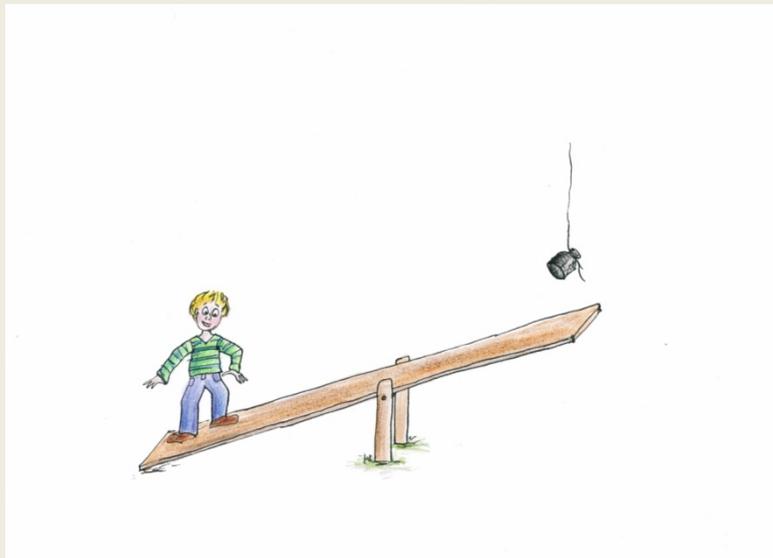
- Die Weichen werden früh gestellt.
- Der gleiche Input (Geld, Zeit, ...) bewirkt umso mehr, je früher wir ansetzen.
- Die stärksten Effekte finden wir für Vorschul- & Grundschulkindern.
- Das Zeitfenster bis zum 6. Lebensjahr ist kritisch: Zahlreiche Kompetenzen, die bis dahin nicht erworben wurden, sind kaum mehr kompensierbar.

# Was wir wissen:



## Was wissen wir noch?

### 1. Alter & Wirkung

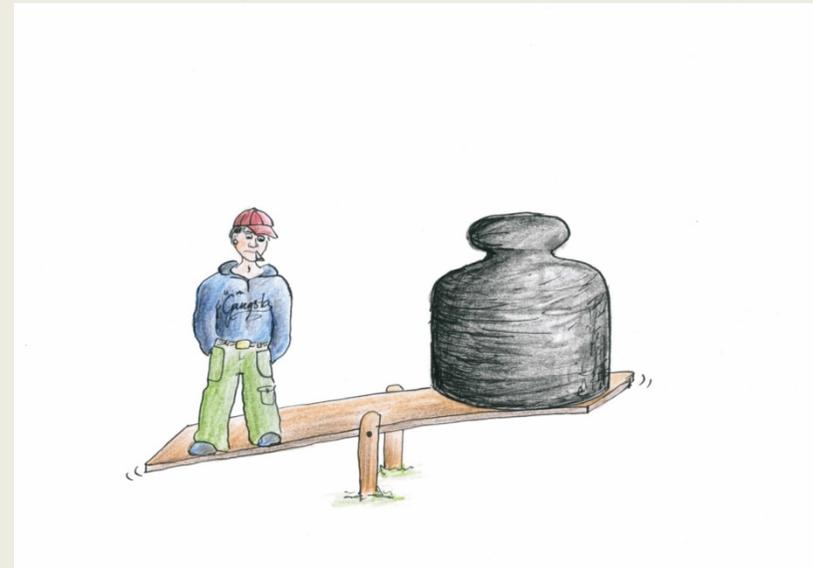


# Was wir wissen:



## Was wissen wir noch?

### 1. Alter & Wirkung



# Was wir wissen:



## Was wissen wir noch?

### **1. Alter & Wirkung**

#### **Fazit:**

Wenn wir die Wahl haben, dann in frühe und langfristige Förderung investieren.

# Was wir wissen:



## Was wissen wir noch?

### **2. Medien und Wirkung**

- Es gibt keinerlei Belege dafür, dass Medien kompetenter und klüger machen.
- Es gibt zahlreiche Belege dafür, dass Medien dümmer machen.

#### **Fazit:**

Keinen Cent in Medien investieren.

# Was wir wissen:



## Was wissen wir noch?

### **3. „Selbsthilfe“**

- In vielen Bereichen – Sucht, Betroffenheit von extrem negativen Lebensereignissen, Gesundheitsverhalten – wissen wir:
- Betroffene zusammen zu bringen ist die effektivste Maßnahme.

#### Fazit:

Raum schaffen für den (angeleiteten) Austausch unter Betroffenen.

# Was wir wissen:



## Was wissen wir noch?

### **4. Freude, Bindung, Ziele**

**Motivationspsychologisch sind es drei Variablen, die das Lernen in besonders hohem Maße befördern:**

- A. Eine Tätigkeit wird um ihrer selbst willen durchgeführt.
- B. Es gibt eine positive Beziehung zwischen den Aktiven.
- C. Ein Ziel wird angestrebt und erreicht.

# Was wir wissen:



Was wissen wir noch?

## **4. Freude, Bindung, Ziele**

### **Fazit:**

Projekte sollten Freude machen, in einer sozialen Gemeinschaft stattfinden, und den Beteiligten ein konkretes Ziel vor Augen führen, das auch erreicht wird.

# Was wir wissen:



## Was wissen wir noch?

### **5. Ideen & Ressourcen:**

- Prävention ist nicht machbar ohne Finanzierung.
- Zusätzlich gibt es „brach liegende“ Ressourcen.
- Ein Paradebeispiel sind MENTOREN-Projekte.

### **Fazit:**

Projekte fördern, die solche zusätzlichen Ressourcen aktivieren.

# Ein Beispiel:



## Huckepack Kinderförderung [www.huckepack-kinderfoerderung.de](http://www.huckepack-kinderfoerderung.de)

- Indizierte Primärprävention
- Einjähriges Mentoring in Kooperation mit der Kita des Kindes
- Ausbildung der Mentoren
- 40 manual-basierte Trainingseinheiten: Förderung emotionaler Kompetenzen, Förderung sozialer Kognitionen, Förderung sozialer Kompetenzen
- Regelmäßige Treffen zwischen Mentor & Eltern sowie Mentor & Erzieher
- Begleitende Workshops für Eltern und Erzieherinnen
- Kontinuierliche Supervision der Mentoren
- Fortlaufende Evaluation und Learning-by-Doing

# Schlussfolgerungen:



## Maßnahmen:

- **Theoretische Fundierung:** Wissenschaftliche Expertise einholen, hierzu einen runden Tisch mit Wissenschaftlern, Politikern und Praktikern ins Leben rufen.
- **Konkrete politische Entscheidungen:** für langfristige, indizierte, persönlich betreute, leicht erreichbare Projekte mit trainierten MitarbeiterInnen und einer kontinuierlichen Evaluation.
- **Wenn Schwerpunktsetzung, dann:** Konzentration auf Vorschulalter (und Grundschulalter), auf konkrete Lernerfahrungen und konkrete Ziele, Anleitung zur Selbsthilfe, Aktivierung zusätzlicher Ressourcen.

Kontakt:

Kontakt: [www.huckepack-kinderförderung](http://www.huckepack-kinderförderung)  
[www.allpsy2.de](http://www.allpsy2.de)



**Vielen herzlichen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**