

# 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 13 Jahren

#### Verhalten/Verhältnis

##### ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

#### 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 drei Programmteilen:

1) Einem Basisprogramm aus 15 Einheiten (10x90 min, 5x45 min) in Klasse 5, mit dem Fokus auf der Vermittlung allgemeiner intra- und interpersonaler Lebenskompetenzen (core-life-skills).

2 und 3) Auffrischungssitzungen aus jeweils 7 Einheiten (4x90 min, 3x45 min) in Klasse 6 und 7. Bei diesen Booster Sessions steht die Wiederholung des Anwenden und Üben im Mittelpunkt.

Die insgesamt 33 Stunden werden von in IPSY geschulten pädagogischen Fachkräften anhand des Manuals durchgeführt. Es werden hauptsächlich interaktive Lehrmethoden (z.B. Rollenspiele, Gruppenübungen und Gruppendiskussionen) angewendet, die praktisches Üben von Verhaltensweisen im Peerkontext, Feedbackmöglichkeiten im angstfreien Raum und intensiven Kontakt zwischen allen Schülerinnen und Schülern einer Klasse ermöglichen. Die Übungen folgen immer demselben Ablauf: Einleitung/Warm-up, selbstständige Themenbearbeitung (z.B. anhand von Arbeitsblättern), Diskussion (Ergebnisse werden in kleinen Gruppen oder im Klassenverband besprochen und weiterführende Informationen durch den Lehrenden vermittelt), aktives Anwenden/Einüben zuvor erarbeiteter Kompetenzen in Rollenspielen, Abschlussreflexion, Entspannungs- oder Bewegungsübung. Dabei werden die vorgegebenen Situationen, in denen interaktiv gelernt wird, immer spezifischer auf Substanzkonsum zugeschnitten, entsprechend der wachsenden Normativität der Konfrontation mit Alkohol und Zigaretten im Alltag der Jugendlichen.

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.

Die Weiterbildung der Fachkräfte zu „IPSY“ umfasst 6 Stunden (online oder in Präsenz).

Programmvariante: Auffrischungssitzungen für Klasse 8 (nicht im Manual enthalten)

#### weiteres zur Zielgruppe

Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 5-7

Dieses Programm ist nicht für den Einsatz in Förderschulen geeignet: [IPSY- Information und psychosoziale Kompetenz: Anwendbarkeit in Förderschulen.pdf](#)

### Material

Das Manual: "Suchtprävention in der Schule: IPSY - Ein Lebenskompetenzprogramm für die Klassenstufen 5-7 (2., überarbeitete Auflage 2023)" (ISBN: 9783801732158)

### Kosten und Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

(€) Workshop für pädagogische Fachkräfte (1x 6 Stunden); (€) Manual.

Bis 2028 sind die Schulung und das Manual durch eine Förderung der Techniker Krankenkasse kostenfrei.

### weitere Programminformationen

[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. Herbholzheim: 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.

### Ansprechperson

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](mailto:Karina.Weichold@uni-jena.de)

[www.ipsy.uni-jena.de](http://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 Lebenskompetenzprogramme. In: Tossmann, P., Weber, N.H. (Hrsg.). Alkoholprävention in Erziehung und Unterricht. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Herbholzheim: 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.

## Programmbewertung

---

### Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

### 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.

### Ergebnisbewertung

(überwiegend) positiv

### Evaluationsniveau und Beweiskraft

4 Sterne, starke Beweiskraft

### Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

## Programmumsetzung

---

### erforderliche Kooperationen

pädagogische Fachkräfte

### Unterstützung bei der Umsetzung

Kurzsteckbrief der Antworten des Programmanbietenden auf eine Umfrage des Landespräventionsrates Niedersachsen.

**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

### CTC-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

### CTC-Schutzfaktoren

#### Kinder / Jugendliche

Moralische Überzeugungen und klare Normen  
Soziale Kompetenzen

### Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

### Lebensumfeld

Schule

### Geschlecht

alle Geschlechter

### Alter der Zielgruppe

10  
11  
12  
13

Das Programm wurde am 29.08.2011 in die Datenbank eingestellt  
und zuletzt am 13.11.2024 geändert.