

# time:out

26. februar – 7. april 2012

lass weg,  
was zuviel ist!



## Ideenmappe 2012 für Schulen und Jugendgruppen



Blaues Kreuz der deutschen Schweiz, Lindenrain 5,  
Postfach 8957, 3001 Bern / [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

# Inhaltsverzeichnis

Seite	
2	Inhaltsverzeichnis / Quellenangaben
3	Projektinformation time:out
6	Leitfaden Themenmodule
7	Modul «Die Gratwanderung von Genuss zur Sucht» <ul style="list-style-type: none"><li>- Genusstest</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>- Konsumformen</li></ul>
19	<ul style="list-style-type: none"><li>- Suchtursachen</li></ul>
24	<ul style="list-style-type: none"><li>- Drogen &amp; abhängig machende Tätigkeiten</li></ul>
29	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wirkungen und Risiken von Alkohol und anderen Drogen</li></ul>
35	Modul «Schutz- und Risikofaktoren» <ul style="list-style-type: none"><li>- Bedürfnis nach Schutz oder Risiko?</li></ul>
39	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gruppendruck: Smarties-Spiel</li></ul>
42	Wege zum Erfolg
43	Anmelde- und Bestelltalon
44	Erfolgskalender

**lass weg,  
was zuviel ist!**

## Quellenangaben

Diese Themenmodule sind ein Auszug aus «TALK ABOUT» – ein Projekt des Blauen Kreuzes, Prävention und Gesundheitsförderung, Fachstelle für Suchtprävention, Regionalverband Bern-Solothurn-Fribourg. Weitere Module stehen auf der Webseite [www.suchtpraevention.org](http://www.suchtpraevention.org) zum Download zur Verfügung.

Jedes Modul behandelt einen Themenkreis rund um «Jugend und Alkohol». Es gibt jeweils verschiedene Methoden und Möglichkeiten diesen je nach Zeitrahmen, Alter der Jugendlichen und Gruppenzusammenstellung zu behandeln.

# Projektinformation time:out

Aktionszeit: 26. Februar bis 7. April 2012

## Ausgangslage

Süchtig??? Nein, höchstwahrscheinlich ist kein Jugendlicher aus Ihrer Gruppe/Klasse süchtig! Trotzdem kennen sie alle die eine oder andere Angewohnheit, die man fast nicht mehr wegbringt. Die Frustablasser oder Einsamkeitstöter, die man einfach pflegt, ohne sich bewusst dafür zu entscheiden. Die geheimen Tröster, die scheinbar vom Druck und Stress im Alltag erlösen:

- ...rumzappen vor dem Fernseher
- ...sich pausenlos über Facebook austauschen
- ...sich mit Musik berieseln lassen
- ...Zigis rauchen
- ...Diät halten
- ...stundenlang im Internet rumsurfen
- ...mit dem Handy rumquatschen oder sms schicken
- ...Kaffee, Red Bull, Coke und andere Fitmacher bechern
- ...bei Stress, Angst, Schmerzen oder Schlafmangel Medis schlucken
- ...Heftli, Kleider und unnötigen Schnickschnack kaufen
- ...Süssigkeiten reinstopfen
- ...usw.



## Ziel

Die Jugendlichen setzen sich mit ihrem Konsumverhalten und ihren Angewohnheiten auseinander. Sie machen die Erfahrung, dass sie auf etwas verzichten können.

## Zielgruppe

Jugendliche ab 10 Jahren

## Massnahmen

- Austausch über Gewohnheiten und Konsumverhalten anhand der vorgeschlagenen Arbeitsblätter.
- Festlegen des Verzichts.
- Begleiten während des Verzichts.
- Gemeinsame Auswertung vom time:out.
- «Wie weiter» besprechen.

## Tipps

- Für diese Zielgruppe erscheint uns eine Zeitdauer von 6 Wochen zu lange. Besser ist es, über eine kürzere Zeitspanne erfolgreich zu sein, als einen Misserfolg einzustecken.
- Es besteht auch die Möglichkeit, jeweils nur an den Werktagen zu verzichten und am Wochenende eine Verzichtspause einzulegen.
- Beziehen Sie die Eltern mit ein und motivieren Sie aus Solidarität zum Mitmachen.
- Am Ende des time:out empfehlen wir eine Belohnung für die ganze Gruppe/Klasse:  
Z.B. eine Spielstunde im Turnen, ein Video schauen, feine Drinks mixen etc.! Es ist wichtig, dass dies schon vor dem Verzicht mit der Gruppe/Klasse abgemacht ist.
- Umgang mit denjenigen, die den Verzicht nicht durchgehalten haben:
  - Suchen Sie das Gespräch.
  - Finden Sie die Gründe gemeinsam mit der/dem Jugendlichen, warum der Verzicht nicht oder nur teilweise geklappt hat.
  - Vermeiden Sie Vorwürfe. Die/der Jugendliche soll sich nicht als VersagerIn vorkommen.

**Hinweis:** Für Personen mit akuten Verhaltensstörungen (vor allem im Essbereich: Esssucht, Ess-Brechsucht) ist die Aktion time:out nicht geeignet.

nimm dir die freiheit  
mach mit!



## Kontaktadresse für weitere Informationen

Blaues Kreuz der deutschen Schweiz  
Geschäftsstelle  
Lindenrain 5, Postfach 8957  
3001 Bern

Tel. 031 300 58 63

[www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch) oder [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

E-Mail: [timeout@blaueskreuz.net](mailto:timeout@blaueskreuz.net)

## Radio Life Channel

Radio Life Channel unterstützt time:out mit seinen Programmen. Der christliche Radiosender leistet mit seinen Sendungen eine permanente Prophylaxe. Suchtbekämpfung mit sinnerfüllenden Angeboten hat grössere Erfolgschancen. Während der Aktionszeit berichtet Radio Life Channel mehrmals pro Woche über time:out. Weiteres auf [www.lifechannel.ch](http://www.lifechannel.ch).



## Linkliste

- [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)  
Sucht-Info Schweiz
- [www.alles-im-griff.ch](http://www.alles-im-griff.ch)  
Allgemeine Informationen zum Thema Alkohol
- [www.give.or.at](http://www.give.or.at)  
Informationen und Material zur Gesundheitsförderung
- [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)  
Informationen zu allen wichtigen Themen für Jugendliche
- [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)  
Jugendberatung Online
- [www.jugendschutzbern.ch](http://www.jugendschutzbern.ch)
- [www.rauchenschadet.ch](http://www.rauchenschadet.ch)
- [www.bluecocktailbar.ch](http://www.bluecocktailbar.ch)  
Alkoholfreie Drinkrezepte
- [www.roundabout.network.org](http://www.roundabout.network.org)  
Roundabout – Streedance Projekt
- [www.lifechannel.ch](http://www.lifechannel.ch)  
Infos über time:out
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)
- [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)
- [www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)



## Leitfaden Themenmodule

### Arbeit mit den Themenmodulen

Diese Themenmodule sind ein Auszug aus „TALK ABOUT“ - ein Projekt des Blauen Kreuzes, Prävention und Gesundheitsförderung, Fachstelle für Suchtprävention, Regionalverband Bern-Solothurn-Fribourg. Weitere Module stehen auf der Website [www.suchtpraevention.org](http://www.suchtpraevention.org) zum download zur Verfügung.

Jedes Modul behandelt einen Themenkreis rund um „Jugend und Alkohol“. Es gibt jeweils verschiedene Methoden und Möglichkeiten, diesen je nach Zeitrahmen, Alter der Jugendlichen und Gruppenzusammenstellung zu behandeln.






#### Folgende Module stehen zur Verfügung:

Modul I	Die Gratwanderung von Genuss zur Sucht
Modul II	Schutz- und Risikofaktoren
Modul III	Rausch (-Bedürfnis)
Modul IV	Let's have a Party

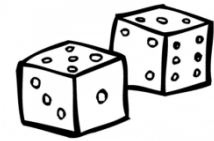
Hinweis: Das angegebene Alter in den Modulen dient als Richtlinie. Sie kennen Ihre Klasse am besten und entscheiden, ob Sie auch mit jüngeren Kindern und Jugendlichen die Thematik bereits bearbeiten wollen! Und natürlich bleibt auch für ältere Jugendliche die Auseinandersetzung mit der Thematik sehr spannend! Somit können Sie die Inhalte der Themenmodule je nach Gruppe, Situation, Entwicklungs- und Wissensstand den Bedürfnissen und Fragen der Zielgruppe anpassen.

### Symbole

In den Modulen werden verschiedene Symbole verwendet. Sie beschreiben Inhalt und Methode:

	Einzelarbeit
	Gruppenarbeit
	Spiel
	Theater
	Hintergrundinformation für Leitperson

# Genusstest



<b>Idee / Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Genusserlebnis</li> <li>▪ Wissen um genussvollen Konsum</li> </ul>
<b>Zeit</b>	15 Min.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Doppelt so viele verschiedenfarbige, essbare Gummitiere (Gummischlangen, Zungen, etc.) wie Jugendliche</li> <li>▪ Evtl. Tagebuch oder Papier und Schreibzeug</li> <li>▪ Wichtig: Freie Tische, möglichst wenig äussere Ablenkung</li> </ul>
<b>Alter</b>	Ab 10 Jahre
<b>Ablauf</b>	
<b>Einführung</b>	<p>Das Experiment funktioniert nur, wenn sich alle an die Regeln halten!                  Die Jugendlichen entscheiden sich für das Gummitier in ihrer Lieblingsfarbe. Es wird vor ihnen auf den Tisch gelegt.                  Die Leitperson nimmt sich viel Zeit und Ruhe, um die Jugendlichen zum Genuss dieses Gummitiers anzuleiten und zu begleiten.</p>
<b>1. Gummitier</b>	<p>Betrachten der Farbe – Betrachten der Form – Betrachten der Oberfläche - Konzentration auf Gummitier – Vorfreude auf Genuss – Berührung mit Finger – Fühlen – Gummitier in die Hand nehmen und daran riechen – Finger abschlecken – Salz/Zucker schmecken – Spüren, wie Wasser im Munde zusammenläuft – Einziger Wunsch: Gummitier essen – erstes Mal schlecken – Geschmack bewusst spüren im Mund, auf der Zunge, im Rachen, beim Schlucken – ganz langsam und bewusst Gummitier essen – sich dazwischen immer wieder Zeit nehmen zum Betrachten, Schmecken, Riechen – in eigenem Tempo fertig geniessen –Stille im Raum bewahren!</p>
<b>2. Gummitier</b>	<p>Die Jugendlichen schliessen die Augen und bekommen je ein Gummitier auf die Hand gelegt. Auf Kommando wird das Gummitier so schnell wie möglich gegessen. Dazu wird geschwätzt, evtl. Radio gehört etc.</p>
<b>Diskussion</b>	Unterschiede, Vorlieben, Gedanken
<b>Genuss</b>	<i>Vielleicht hat das Gummitier vom Geschmack her nicht allen entsprochen?</i> Deshalb notieren sich alle zwei Tätigkeiten, die sie so richtig geniessen können und die ihnen gut tun.
<b>Variante</b>	Der Genusstest funktioniert auch mit Schokolade oder einem Mixgetränk.

# Konsumformen



<b>Idee / Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wissen um die verschiedenen Konsumformen erarbeiten</li><li>▪ Kennenlernen von Merkmalen der jeweiligen Konsumform</li><li>▪ Selbsteinschätzung</li></ul>
<b>Zeit</b>	45 Min.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Plakate oder Flip-Chart, Stifte</li><li>▪ evtl. Computerraum (Internetbenutzung) und Informationsmaterial</li><li>▪ Für Variante 1: Konsumformen auf Blätter. Merkmale für Konsumformen, auseinandergeschnitten, laminiert</li></ul>
<b>Alter</b>	Ab 12 Jahre

## Ablauf

<b>Einführung</b>	Die Leitperson erarbeitet mit den Jugendlichen die vier verschiedenen Konsumformen. Die Jugendlichen sollen dabei zwingend mitdenken! Dabei kann die Leitperson folgende Fragen stellen: <i>wie konsumieren wir Menschen? Was gibt es für Formen des Konsumierens?</i> (vgl. Informationsblatt „Konsumformen“). Im Wissen um die verschiedenen Formen werden Expertengruppen gebildet und die Details in den Gruppen erarbeitet.
<b>Expertengruppen</b>	Die Jugendlichen werden in vier „Expertengruppen“ à drei bis fünf Personen eingeteilt und erhalten den Auftrag, für die ihnen zugeteilte Konsumform (1=Genuss, 2=Missbrauch, 3=Gewöhnung, 4=Abhängigkeit / Sucht) entsprechende Merkmale und Beispiele zu finden. Die Merkmale werden von jeder Gruppe auf einem Plakat festgehalten.
<b>Fragestellungen</b>	Folgende Fragen dienen den Expertengruppen als Hilfestellung: <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Was heisst, genussvoll / missbräuchlich / gewohnheitsmässig / abhängig konsumieren? Was unterscheidet Eure Konsumform von den anderen?</i></li><li>- <i>Wie erkennt man einen genussvollen / missbräuchlichen / gewohnheitsmässigen / abhängigen Konsument?</i></li><li>- <i>Was konsumiere bzw. praktiziere ich selbst genussvoll / missbräuchlich / gewohnheitsmässig / abhängig?</i></li></ul> Für die Bearbeitung dieser Fragestellungen kann den Jugendlichen auch Material oder das Internet zur Verfügung gestellt werden

<b>Diskussion</b>	<p>Die Expertengruppen teilen ihre Erkenntnisse mit einem Kurzinput dem Plenum mit und erklären die festgehaltenen Punkte auf dem Plakat.</p> <p>Im Anschluss Diskussion: <i>sind alle mit den Merkmalen einverstanden? Gibt es Ergänzungen bzw. weitere Beispiele? (Wo) Gibt es Überschneidungen? Wo stehen wir selbst in unserem Konsum? Schätze ich mich anders ein, jetzt, wo ich genauer weiss, was es bedeutet genussvoll / missbräuchlich / gewohnheitsmässig / abhängig zu konsumieren?</i></p>
<b>Variante 1</b>	<p>Die Leitperson hält sowohl die vier Konsumformen wie auch die verschiedenen Merkmale zu den Konsumformen auf Blätter/Zettel fest (vgl. <i>Bsp. Merkmale für Konsumformen</i>).</p>
<b>Konsumformen</b>	<p>Nach dem Kurzinput bzgl. der verschiedenen Konsumformen (vgl. <i>Einführung</i>) werden die vier Blätter (GENUSS – MISSBRAUCH - GEWÖHNUNG - ABHÄNGIGKEIT) auf dem Boden ausgelegt.</p>
<b>Konsummerkmale</b>	<p>Die Jugendlichen ziehen eins bis zwei Merkmalszettel (auseinander geschnitten und idealerweise laminiert). Nun geht es darum, die verschiedenen Merkmale der jeweiligen Konsumform zuzuordnen. Jede/r überlegt sich für sich, wo sein(e) Zettel hingehören. Begonnen wird mit der Konsumform „Genuss“, dann „Missbrauch“, dann „Gewöhnung“ und zu Letzt „Abhängigkeit“. Die Leitperson moderiert und fordert die Jugendlichen der Reihe nach heraus, sich zu positionieren und zu argumentieren. Damit die Merkmale für alle gut ersichtlich sind, werden sie zu der passenden Konsumform am Boden hingelegt.</p> <p><u>Vorsicht:</u> bei Möglichkeit immer mit Bsp. verbinden!</p>
<b>Diskussion</b>	<p>Fragestellungen vgl. <i>oben</i></p>
<b>Weiterführung</b>	<p>Die Jugendlichen werden aufgefordert, ihren eigenen Konsum in der nächsten Zeit genauer zu beobachten und dabei ehrlich zu sich selbst zu sein. Vgl. <i>Modul Schutz- und Risikofaktoren (z.B. time:out)</i></p>
<b>Info</b>	<p><a href="http://www.sucht-info.ch">www.sucht-info.ch</a></p>

***Bsp. Merkmale für Konsumformen: Genuss***

„BEWUSSTES KONSUMIEREN“

„MIT WOHLBEFINDEN VERBUNDEN“

„UNREGELMÄSSIGER KONSUM“

„NICHT ALLZU HÄUFIGER KONSUM“

„MIT SPASS VERBUNDEN“

„ETWAS, DAS EIN GUTES GEFÜHL GIBT“

„LANGSAMER KONSUM“

„FREIWILLIGER KONSUM“

„REALISTISCHE SELBSTEINSCHÄTZUNG“

„MASSVOLLER KONSUM“

„EXPERIMENTIERKONSUM“

„KONSUM NUR ZU BESONDEREN GELEGEN-  
HEITEN“

***Bsp. Merkmale für Konsumformen: Missbrauch***

„KONSUM AUS FRUST“

„KONSUM UM ABZUSCHALTEN/ZU VERGESSEN“

„KONSUM ZUM MUTIGER WERDEN“

„KONSUM ZU UNPASSENDER GELEGENHEIT“

„KONSUM WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT“

„KONSUM AM STEUER“

„KONSUM WÄHREND DER ARBEITSZEIT“

„KONSUM ZUR VERBESSERUNG DER STIMMUNG“

„KONSUM UM PROBLEMEN AUSZUWEICHEN“

„KONSUM FÜR EINE KURZFRISTIGE PROBLEMLÖSUNG“

„KONSUM MIT SCHLECHTEM GEWISSEN“

„ZU STARKER KONSUM“

„ZU HÄUFIGER KONSUM“

„PROBLEME AUFGRUND DES KONSUMS-MIT DER POLIZEI, IN DER ARBEIT, SOZIALE KONFLIKTE“

„GESELLSCHAFTLICHE UND PERSÖNLICHE WERTUNGEN AUSSCHLAGGEBEND“

„DOSIS ÜBERSCHRITTEN“

„KATER NACH DEM ALKOHOLKONSUM“

...

***Bsp. Merkmale für Konsumformen: Gewöhnung***

„IMMER WIEDERKEHRENDER KONSUM“

„AUTOMATISCHER KONSUM“

„KEIN BEWUSSTER KONSUM“

„STARKER GEBRAUCH“

„KEINE PARTY OHNE ALKOHOL“

„MEDIKAMENTE BEI JEDEM KLEINSTEN  
SCHMERZ“

„KEINEN ABEND OHNE GAMES“

„KONSUM NACH DEM PRINZIP: EINFACH SO“

„KONSUM OHNE HINTERFRAGEN“

„REFLEXMÄSSIGER VORGANG“

„KONSUM WEIL ES DAZU GEHÖRT“

***Bsp. Merkmale für Konsumformen: Abhängigkeit***

„OHNE ALTERNATIVE“

„ENTZUGSERSCHEINUNGEN BEI NICHT-KONSUM“

„GROSSE MENGE ÜBER EINE LÄNGERE ZEIT“

„TOLERANZENTWICKLUNG: UM DIESELBE WIRKUNG ZU ERREICHEN, MUSS DIE DOSIS ERHÖHT WERDEN“

„MIT BESCHAFFUNGSSTRESS VERBUNDEN“

„ZITTERN, ERBRECHEN, SCHWEISSAUSBRÜCHE BEI NICHT-KONSUM“

„VERÄNDERUNG DER PERSÖNLICHKEIT“

„VERLUST DER KONTROLLE ÜBER BEGINN, ENDE UND MENGE“

„ALLES DREHT SICH UM DIE DROGE“

„STARKER WUNSCH/ZWANG ZUM KONSUM“

„ERFOLGLOSE VERSUCHE DEN KONSUM EINZUSCHRÄNKEN“

„VERNACHLÄSSIGUNG SOZIALER UND/ODER BERUFLICHER AKTIVITÄTEN“

„ANHALTENDER KONSUM TROTZ WISSEN UM SCHÄDIGUNGEN“

„VERNACHLÄSSIGUNG ANDERER INTERESSEN“

„ERHÖHTER ZEITAUFWAND FÜR DIE BESCHAFFUNG, DEN KONSUM ODER DIE ERHOLUNG VOM KONSUM“

„KÖRPERLICHE ENTZUGSSYMPTOME NACH BEENDIGUNG ODER REDUKTION DER SUBSTANZ“

„NICHT-AUFHÖREN-KÖNNEN“

## Konsumformen



Eine Sucht entsteht nicht von heute auf morgen. Meistens beinhaltet die Entstehung mehrere Schritte, auf die hier genauer eingegangen wird.

- Genuss** ist eine Bezeichnung, welche mit geistigem Wohlbehagen verbunden ist (<http://de.wikipedia.org/wiki/Genuss>). Diese erfolgt bewusst, nicht allzu häufig und unregelmässig. Geniessen heisst, etwas tun, das Spass macht und ein gutes Gefühl gibt. Man macht es freiwillig und lässt sich dabei auch genügend Zeit für eine positive Sinnesempfindung. Ausserdem macht man es massvoll und behält eine realistische Selbsteinschätzung.
- Missbrauch** ist die Anwendung/Gebrauch einer Sache, die nicht ihrem Zwecke und ihrer Bestimmung entspricht. Man stopft z.B. eine Tafel Schokolade in sich hinein, obwohl man eigentlich gar keinen Hunger hat. Man kauft sich etwas Neues zum anziehen, aus lauter Frust über eine schlechte Note, man trinkt Alkohol, um zu vergessen, abzuschalten, mutiger zu werden etc. Missbrauch heisst auch Konsum zu unpassender Gelegenheit, z.B. während der Schwangerschaft, bei der Arbeit, am Steuer etc.
- Gewöhnung** heisst, dass man etwas immer wieder tut. Der Griff beispielsweise zur Zigarette geschieht ganz automatisch. Du bist dann erstaunt, dass dein Zigipäckli schon wieder leer ist. Eine Substanz wird immer wieder konsumiert oder eine Tätigkeit wird immer wieder durchgeführt, ohne dass es sich dabei um einen bewussten Akt handelt. Es kann auch zu körperlicher Gewöhnung kommen.
- Sucht** ist Verhalten ohne Alternative (nicht anders können)
- Der Stoff (z.B. Droge) wird häufig in grösseren Mengen oder länger als beabsichtigt eingenommen
  - Die Dosis muss gesteigert werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen = Toleranzentwicklung (z.B.: Anfangs reicht eine Tablette zum Beruhigen aus. Später braucht man zwei, dann drei, vier etc.)
  - Beschaffungsstress (man denkt die ganze Zeit nur noch ans Suchtmittel und daran, wo man es kaufen und konsumieren könnte)
  - Entzugserscheinungen (der Körper verlangt nach dem Stoff. Wenn er ihn nicht bekommt, reagiert er z.B. mit Zittern, Erbrechen, Schweissausbrüchen etc.)
  - Veränderung der Persönlichkeit (weil man nur noch an den Stoff denkt, beginnt man plötzlich zu lügen, zu verheimlichen, man wird unzuverlässig. Freunde können der Person kaum mehr trauen)

- Körperliche Abhängigkeit (der Körper „braucht“ den Stoff immer wieder)
  - Seelische oder psychische Abhängigkeit (Der Mensch meint, er könne nicht mehr „ohne“ leben. Man denkt oft schon am Morgen, wenn man erwacht „daran“)
- (vgl. Internationale Klassifikation der Krankheiten ICD-10)

Die Merkmale und Bsp. der Konsumformen für die Themenbearbeitung mit den Jugendlichen können/sollen beliebig ausgedehnt werden!

Vorsicht: Die einzelnen Merkmale können teilweise auch in verschiedenen Konsumformen vorkommen. Diese Überschneidungen können sehr gut für die Diskussion im Plenum verwendet werden.

Vorsicht: Nicht alles, was wir häufig konsumieren oder tun, ist Suchtverhalten. Mehrere, aber nicht alle der oben stehenden Punkte müssen gleichzeitig zutreffen, damit von Sucht gesprochen werden kann!

# Suchtursachen



## Idee / Ziele

- Wissen um das Zusammenspiel verschiedener Faktoren bei der Entstehung einer Abhängigkeit/Sucht
- Reflexion von Schutz- bzw. Risikofaktoren im Zusammenhang mit der Darstellung „Mensch-Umfeld-Suchtmittel“

## Zeit

45 Min.

## Material

- Arbeitsblatt „Suchtursachen“
- Stifte
- Folie

## Alter

Ab 12 Jahre

## Leitung

Dass eine Person süchtig wird, hat meistens mehrere Gründe und Ursachen.



Aussagen wie:

- „Wenn jemand ein solches Elternhaus hat, muss er ja süchtig werden!“
- „Die ist so intelligent, die wird sicher nie süchtig!“ oder
- „Wenn er weiterhin mit diesen Leuten zusammen ist, gerät er sicher in eine Drogensucht“

sind zu schnelle Urteile und stimmen höchstens teilweise!

Das Dreieck „Mensch-Umfeld-Suchtmittel“ zeigt, dass es ein Zusammentreffen verschiedener, meist schwieriger Umstände braucht, damit eine Person in eine Sucht/Abhängigkeit gerät.

## Ablauf

### Auftrag

Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen à drei bis vier Personen die Darstellung „Mensch-Umfeld-Suchtmittel“ und füllen das Arbeitsblatt „Suchtursachen“ aus.

Vorsicht: Die Frage 5 beantwortet jede/r für sich (nach der Plenumsdiskussion).

- Diskussion** Die Leitperson hält alle Merkmale, die in den verschiedenen Gruppen diskutiert wurden auf einer Folie fest, ergänzt und erklärt allenfalls noch fehlende Merkmale.
- Weiterführung** Die Leitperson teilt die Klasse/Gruppe in „Expertengruppen“ ein (Gruppe 1: Mensch, Gruppe 2: Umfeld, Gruppe 3: Suchtmittel). Die maximale Gruppengrösse ist bei vier Personen. Die jeweiligen Gruppen holen sich entsprechende Informationen zu den Suchtursachen und gestalten einen kurzen Themeninput für die gesamte Klasse.

## **Arbeitsblatt „Suchtursachen“**

### **Betrachte die Darstellung „Mensch-Umfeld-Suchtmittel“!**

1. Erklärt die Darstellung auf der nächsten Seite stichwortartig! Was sagt sie für Euch aus?
2. Was ist wohl mit den einzelnen Stichworten (Mensch, Umfeld, Suchtmittel) in den Kästchen gemeint? Was kann zu einer Sucht führen? Konkretisiert und füllt die Kästchen auf der folgenden Seite aus!
3. Kennt ihr vielleicht eigene Beispiele? Berichtet!
4. Es gibt Gründe und Ursachen, die zu einer Sucht führen, aber auch solche, die vor einer Sucht schützen können. Was denkt ihr, wo sind in den Bereichen „Mensch-Umfeld-Suchtmittel“ die riskanten und wo die schützenden Faktoren?

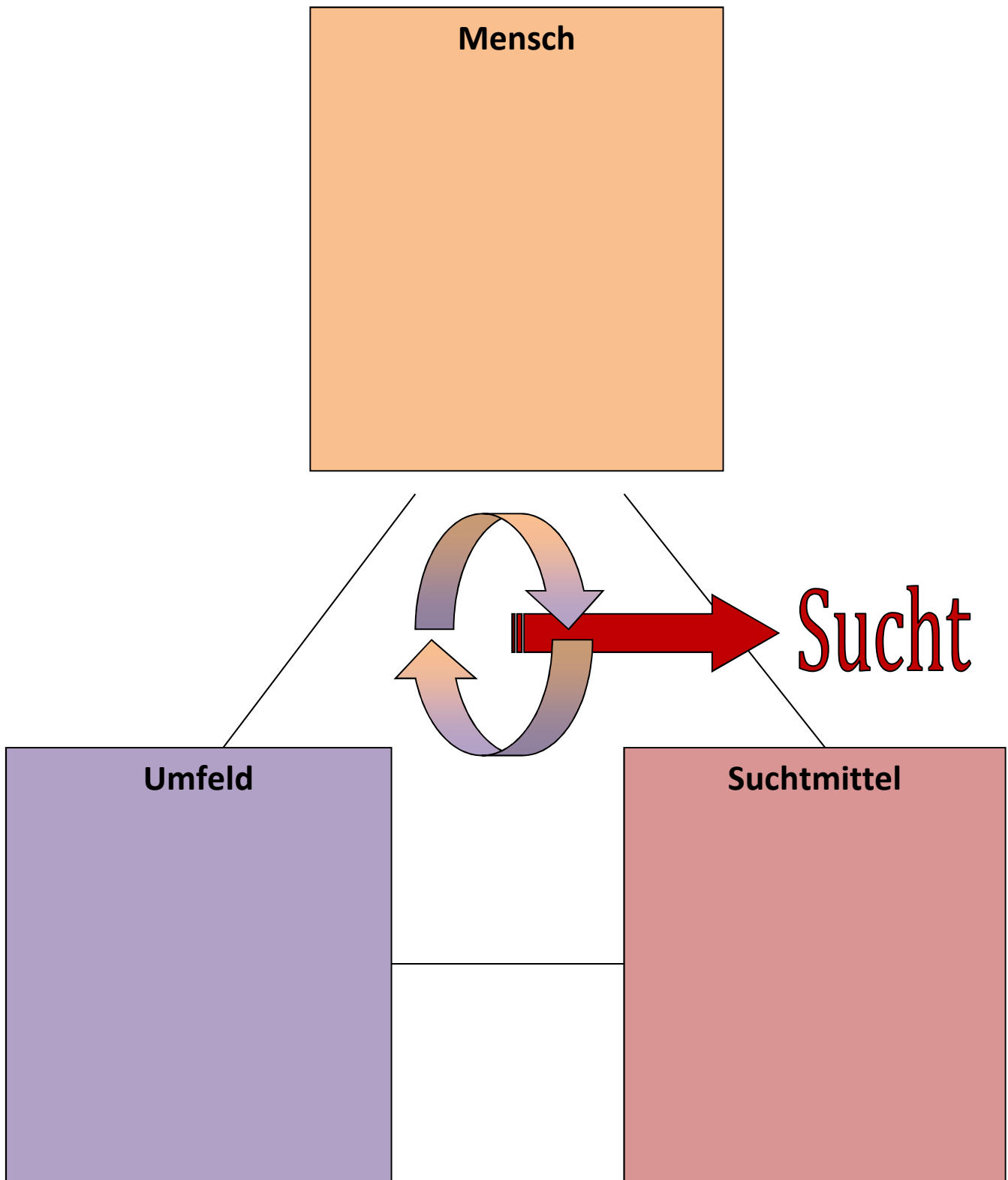
Mensch:

Umfeld:

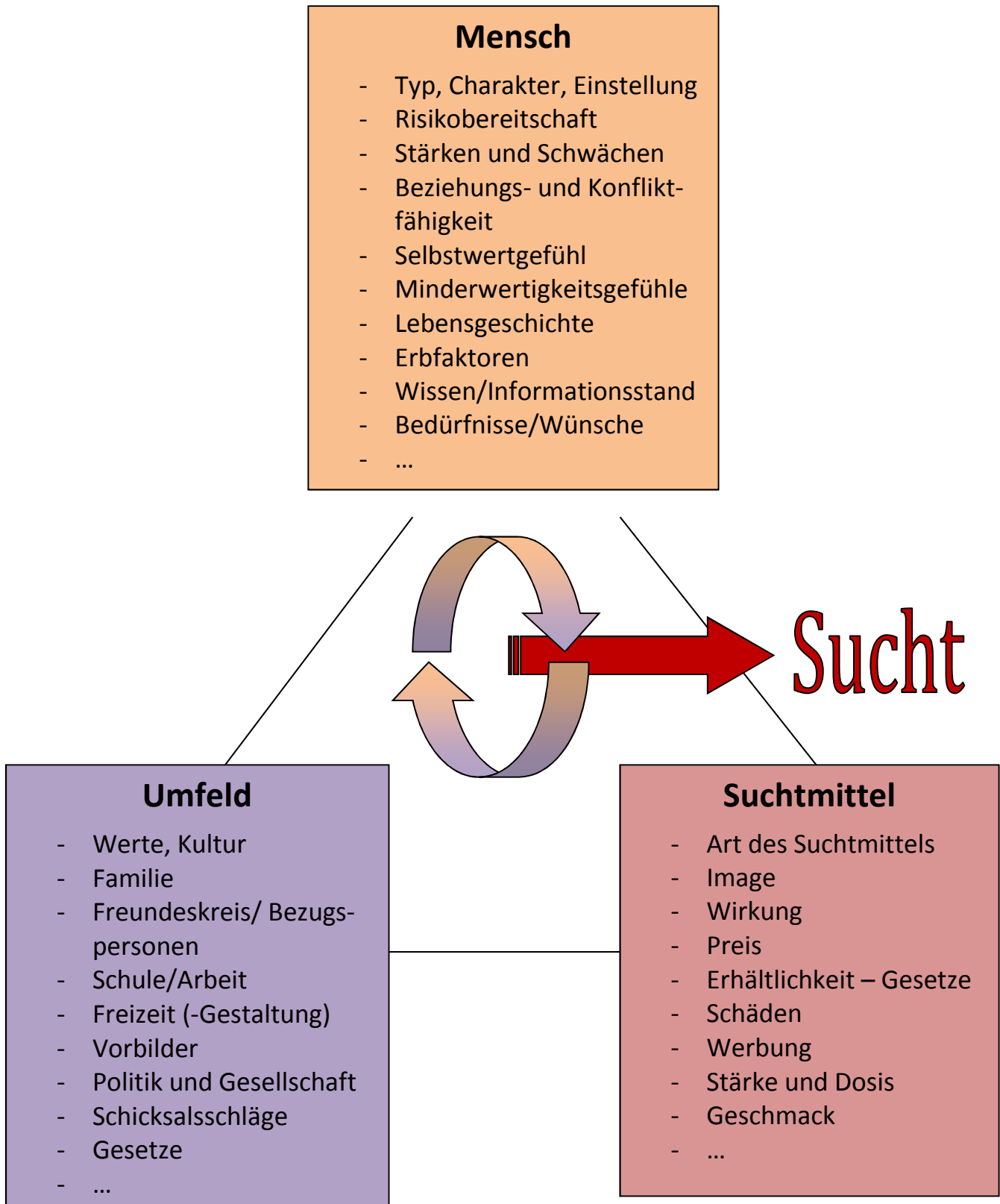
Suchtmittel:

5.  **Einzelauftrag**

Und wo habt ihr selbst in den Bereichen Mensch, Umfeld und Suchtmittel eure Minus- und Pluspunkte (z.B. ich kann (nicht) gut „Nein“-Sagen, ich habe eine(n) ehrliche(n) und offene(n) Freund(In) etc.)?



**Bsp.Lösung Arbeitsblatt „Suchtursachen**



## Drogen & abhängig machende Tätigkeiten



- Idee / Ziele**
- Definition und Abstufung von Drogen
  - Wissen um Alltagssüchte
  - Wissen darum, dass Alkohol eine Droge ist

**Zeit** 30 – 45 Min.

- Material**
- Arbeitsblatt „Drogen & abhängig machende Tätigkeiten“
  - Stifte
  - Flipchart, Wandtafel oder Folien

**Alter** Ab 11 Jahre

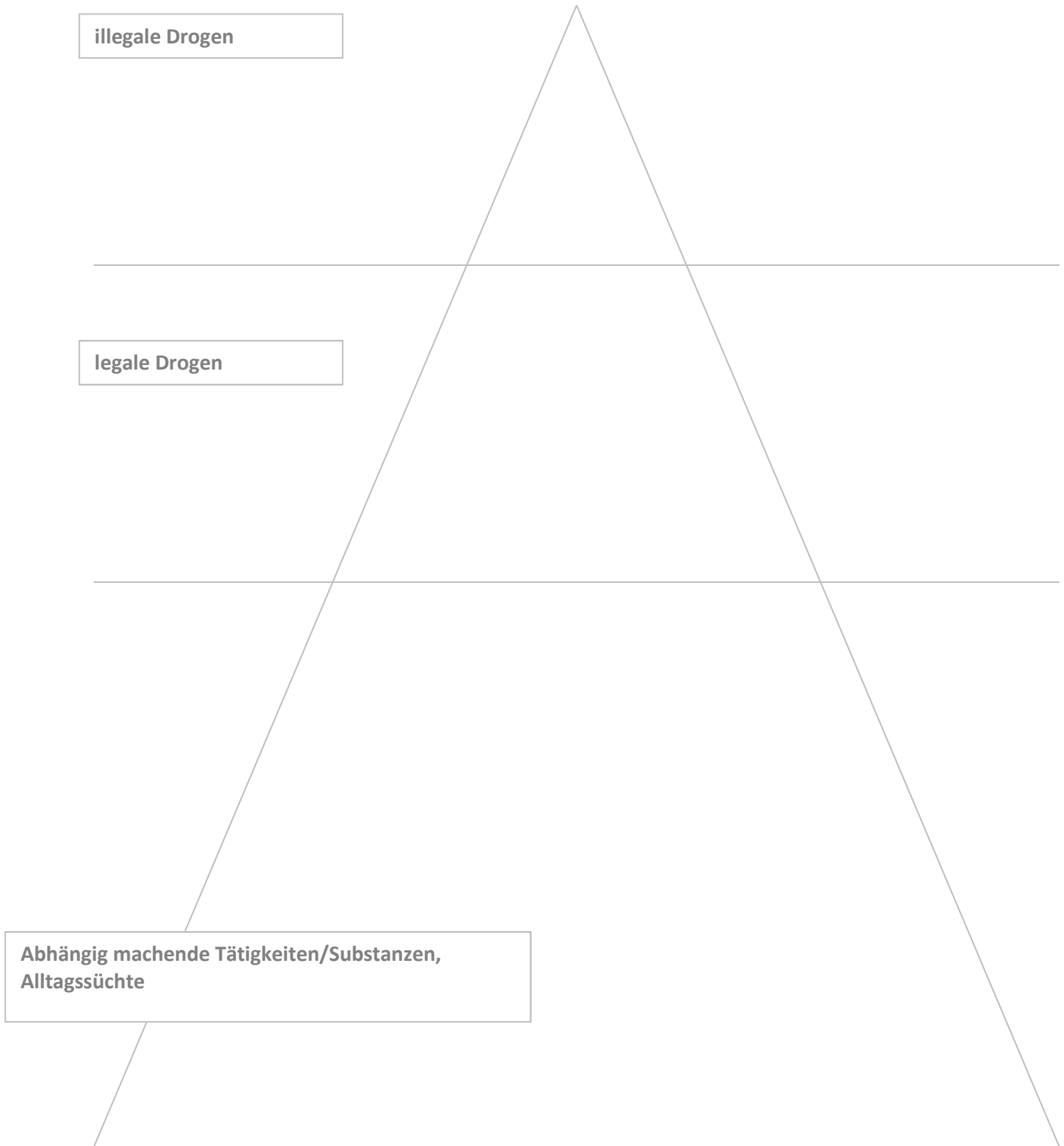
### Ablauf

**Auftrag** Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen à drei bis vier Personen die Fragestellungen des Arbeitsblattes „Drogen & abhängig machende Tätigkeiten“

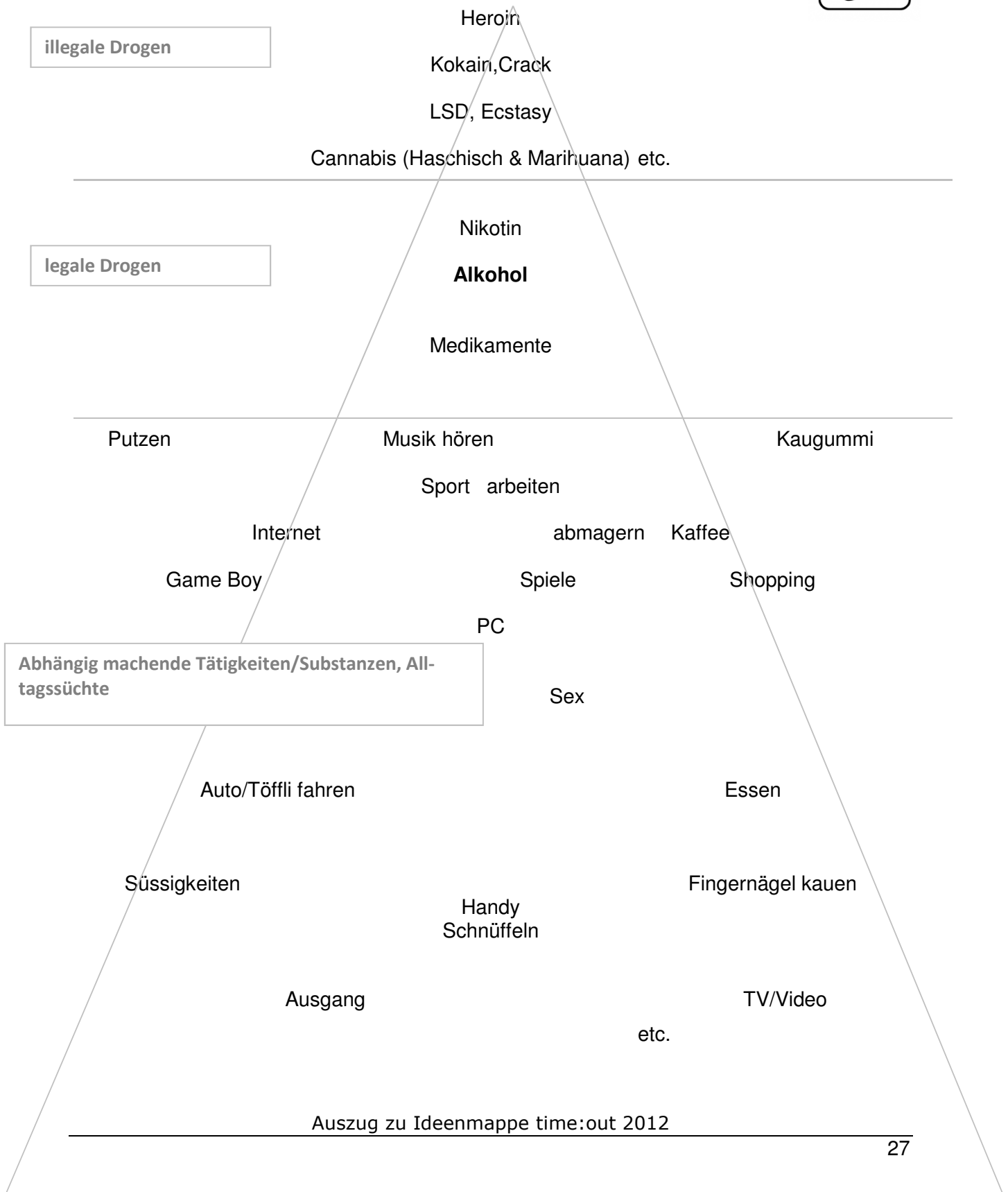
**Diskussion** Im Plenum werden die einzelnen Fragestellungen diskutiert und die wichtigsten Aussagen für alle ersichtlich festgehalten. Die Leitperson ergänzt fehlende Punkte

**Info** [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)





# Bsp. Lösung Arbeitsblatt „Drogen & abhängig machende Tätigkeiten“



## Definition von Drogen



**Drogen** sind gemäss WHO (Weltgesundheitsorganisation) psychoaktive Stoffe.

Sie wirken auf das zentrale Nervensystem und beeinflussen Emotionen und Gemütszustände. Hierbei kann es zu Bewusstseinsänderungen kommen (nicht zu Bewusstseinsweiterungen).

Sie aktivieren im Gehirn Stoffwechselprozesse, die vom Konsumenten meist als angenehm und erstrebenswert empfunden werden.

Vorsicht: Alle oben stehenden Punkte treffen für den Alkohol zu!

⇒ **Alkohol ist somit gemäss WHO eine Droge!**

### Zur Frage 4

Die Darstellung sagt nichts über die Häufigkeit bzw. die Menge des Konsums aus. Sie zeigt lediglich auf, dass die Hemmschwelle in der breiten Gesellschaft zum Konsum von illegalen Drogen am grössten ist, die legalen Drogen bereits eine bessere Akzeptanz erlangen und ein grosser Teil der Gesamtbevölkerung in der einen oder anderen Alltagsgewohnheit gefangen ist.

Für aktuelle statistische Werte bitte folgende Website besuchen: [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)

# Wirkungen und Risiken von Alkohol und anderen Drogen



## Idee / Ziele

- Wissen darum, welche Substanzen und Tätigkeiten bei der Suchtentstehung mehr oder weniger Risiken mit sich bringen
- Konfrontation mit dem eigenen Konsummuster

## Zeit

45 Min.

## Material

- Laminierte Papierstreifen (vgl. Bsp. von Substanzen und Tätigkeiten)
- Vier A4-Karten (gefährlich, ungefährlich, gesellschaftlich akzeptiert, gesellschaftlich nicht akzeptiert)

## Alter

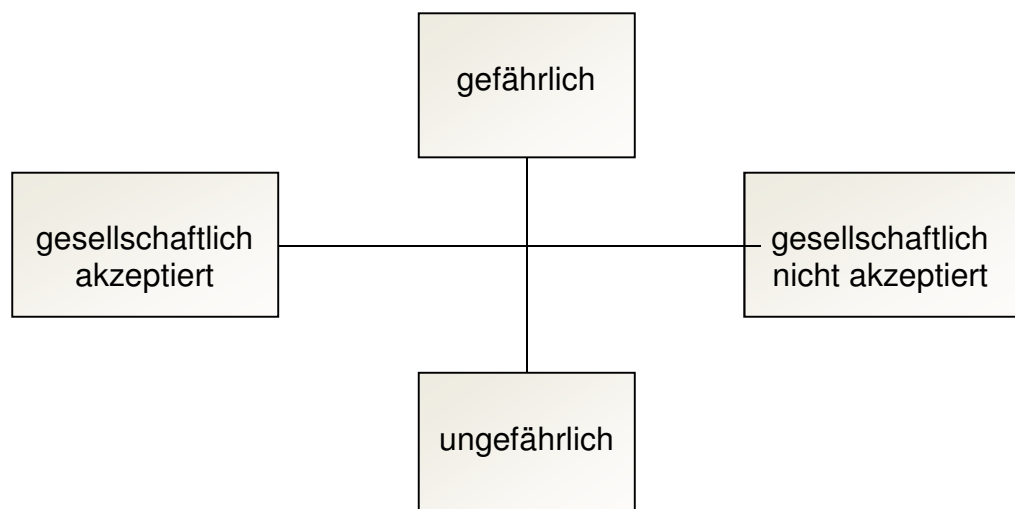
Ab 11 Jahre

## Ablauf

### Auftrag

Die laminierten Papierstreifen mit den verschiedenen Substanzen und Tätigkeiten werden unter den Jugendlichen verteilt. Unbekannte Substanzen werden als Erstes kurz erklärt (z.B. LSD, Ecstasy etc.)!

Die A4-Karten (gefährlich, ungefährlich, gesellschaftlich akzeptiert, gesellschaftlich nicht akzeptiert) werden einander gegenüber auf den Boden gelegt.



<b>Einteilung</b>	<p>Die Einteilung der Papierstreifen (<i>vgl. Bsp. von Substanzen und Tätigkeiten</i>) erfolgt von den Jugendlichen zunächst einmal gedanklich! Dabei weist die Leitperson auf folgende wichtige Punkte hin:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- je weiter oben bzw. unten, desto (un-)gefährlicher ist die Tätigkeit oder Substanz, je weiter rechts bzw. links, desto (un-)akzeptierter ist die Tätigkeit oder Substanz in der Gesellschaft</li><li>- Bei gefährlich-ungefährlich geht es in erster Linie um die Gefahr des Kontrollverlustes oder einer allfälligen Abhängigkeit</li><li>- Beim Hinlegen der Papierstreifen und Argumentieren hört der Rest der Gruppe zunächst einfach zu (keine Kommentare oder Korrekturen)</li></ul> <p>Der Reihe nach legen die Jugendlichen ihren Papierstreifen an die Stelle, wo sie für „richtig“ halten und begründen ihre Entscheidung.</p> <p><u>Hinweis:</u> dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern um Einstellungen und Meinungen, die meist aus Erfahrungen gebildet wurden.</p>
<b>Diskussion</b>	<p>Nachdem alle ihre Streifen hingelegt haben, wird die Diskussion eröffnet und die Meinungen werden ausgetauscht! Schlussendlich entscheidet die Leitperson, ob der Papierstreifen an einen anderen Ort gelegt wird oder nicht (<i>vgl. Bsp. Lösung Einteilspiel</i>).</p> <p>Die Leitperson fasst am Ende der Diskussion die wichtigsten Punkte nochmals zusammen.</p>
<b>Weiterführung</b>	<p>Risiken des Konsums detaillierter thematisieren</p>
<b>Info</b>	<p><a href="http://www.sucht-info.ch">www.sucht-info.ch</a> (diese Website gibt Auskunft über die verschiedenen Risikofaktoren unten genannter Drogen und Tätigkeiten)</p> <p><a href="http://www.kenn-dein-limit.de">www.kenn-dein-limit.de</a></p> <p>Ursprüngliche Quelle des „Einteilspiel“ unbekannt</p>

**Bsp. von Substanzen und Tätigkeiten**

ALKOHOL

TABAK

CANNABIS

MEDIKAMENTE

ABMAGERN

GELDSPIELE

HEROIN

KOKAIN/CRACK

LSD

ECSTASY

PC/GAMES

TV/VIDEOS

EINKAUFEN

SPORT

MUSIK HÖREN

ARBEITEN

PUTZEN

ESSEN

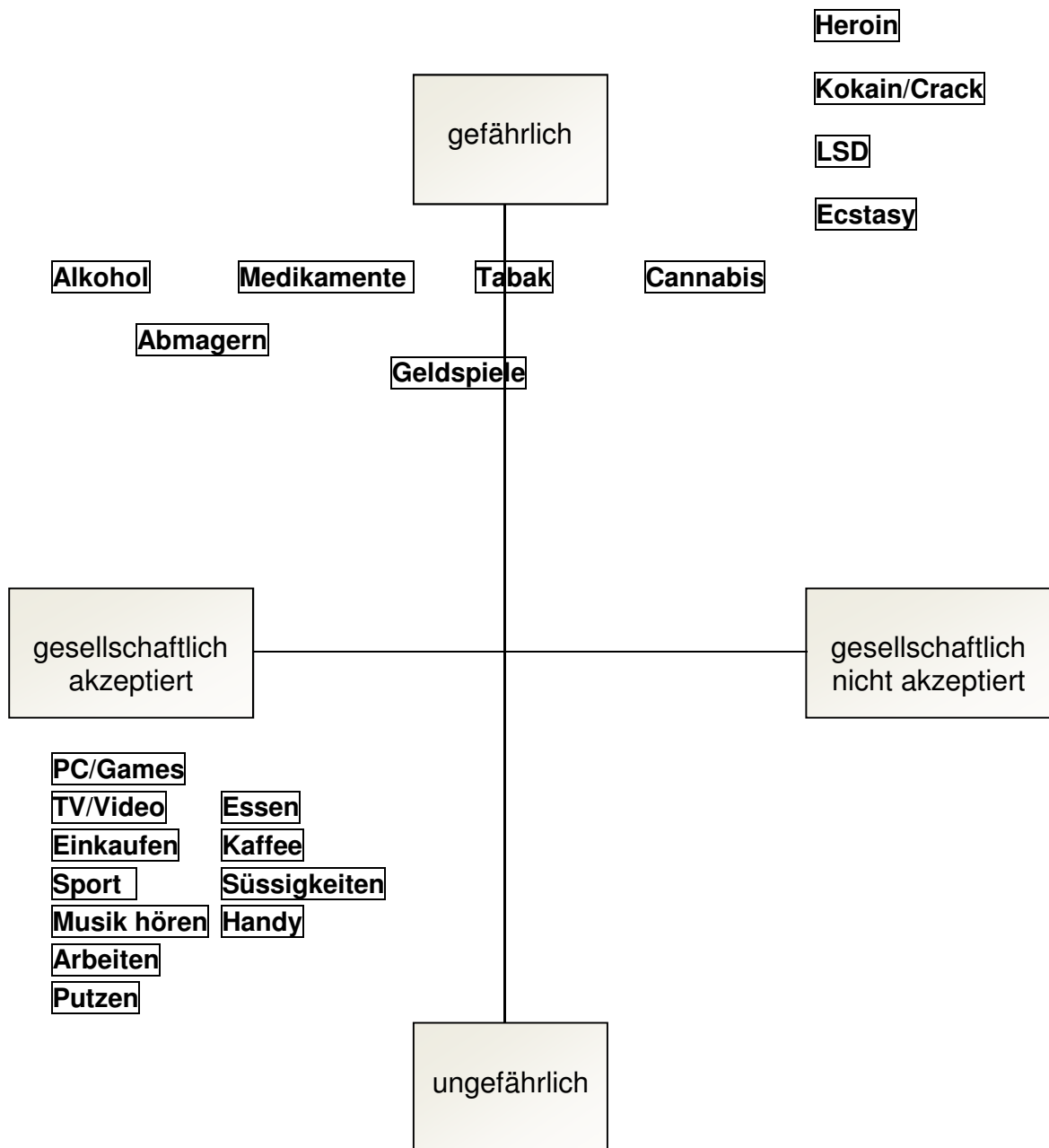
KAFFEE

SÜSSIGKEITEN

HANDY

...

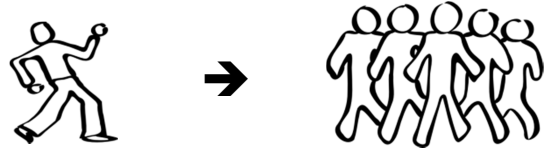
## Bsp. Lösung Einteilspiel



### Hinweise zur Bsp. Lösung Einteilspiel

- Diese Bsp. Lösung garantiert keine Vollständigkeit. Die Tätigkeiten und Substanzen können beliebig ausgeweitet werden!
- Die Papierstreifen, die in dieser Bsp. Lösung dicht aneinander liegen (gefährlich-gesellschaftlich nicht akzeptiert), sind nicht abgestuft! Theoretisch würden sie alle übereinander liegen!
- Die Reihenfolge bei den Papierstreifen (ungefährlich-gesellschaftlich akzeptiert) kann durchaus anders sein!
- Nicht alles, was wir häufig konsumieren oder tun, ist Suchtverhalten. Es kann gut sein, dass ich das eine oder andere über eine gewisse Zeitperiode missbrauche, um dann aber auch wieder einen gesunden Umgang damit zu finden. Bei den Alltäglichkeiten (*vgl. die Papierstreifen bei ungefährlich und gesellschaftlich akzeptiert*) geht es insbesondere darum, sich mit den W-Fragen zu konfrontieren:
  - *Warum?*
  - *Wo?*
  - *Wie oft/viel?*
  - *Wann?*
  - *Wozu?*
- Um sich bewusst zu werden, wie man zu den verschiedenen Substanzen oder Tätigkeiten steht, empfiehlt es sich, während einer gewissen Zeit auf die Tätigkeit oder den Konsum zu verzichten

## Bedürfnis nach Schutz oder Risiko?



<b>Idee / Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Auseinandersetzung mit Gewohnheiten, Bedürfnissen, Vorlieben und Laster</li><li>▪ Erkennen, was vor negativen Lebensweisen schützen könnte</li><li>▪ Erkennen, welche Bedürfnisse als Schutz oder aber als Risiken gelten</li></ul>
<b>Zeit</b>	20 – 30 Min.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schreibzeug</li><li>▪ Arbeitsblatt „Bedürfnis nach Schutz oder Risiko?“</li></ul>
<b>Alter</b>	Ab 11 Jahre

### Ablauf

<b>Vorgehen</b>	Das Arbeitsblatt wird in Einzelarbeit in Ruhe ausgefüllt. Danach sollen sich die Jugendlichen zu zweit mit den Fragen auseinandersetzen.
<b>Abschluss</b>	Die wichtigsten Erkenntnisse im Plenum zusammentragen
<b>Variante</b>	Zu Hause ausfüllen lassen

**Arbeitsblatt „Bedürfnis nach Schutz oder Risiko?“**

Was brauchst du, damit du dich ganz wohl fühlst? Worauf kannst du schlecht verzichten?  
An was denkst du oft?

Mach auf jeder Linie am passenden Ort ein Kreuz (x) und denk daran – sei ehrlich zu dir!

	wenn immer möglich	täglich	mehrmals wöchentlich	wöchentlich	monatlich	selten	nie
Agenda anschauen							
Musik hören							
Ausgehen							
Reden, Schwatzen							
Telefon, Handy, SMS							
Computer							
Games, Playstation							
Fernsehen							
E-Mails, Internet							
Zigaretten rauchen							
Duschen							
Kaffee/Tee trinken							
Cola trinken							
Red Bull trinken							
Kaugummi kauen							
Naschen							
Kiffen							
Medikamente einnehmen							
Disco, Parties besuchen							
Alkohol konsumieren							
Solarium/Fitnessraum							
Auto / Töffli fahren							
Arbeiten, Lernen							

	wenn immer möglich	täglich	mehrmals wöchentlich	wöchentlich	monatlich	selten	nie
..... einkaufen							
Sport treiben							
Tanzen							
Flirten, Anmachen							
Bier trinken							
Spielen							
Unterhaltung suchen							
Streiten							
..... sammeln							
Ordnung, putzen							
Horoskop lesen							
Zeitung lesen							
weniger Essen, Diät							
Clique / Leute um mich							
andere beeindrucken							
anderen helfen							
alleine sein							
Anerkennung, Lob							
Tagträumen							
Modisch sein							
Shopping, Einkaufen							
Parfüm benutzen							
Spiegelbild betrachten							
Heftli lesen							
...							
...							
...							

## **PartnerInnenarbeit**

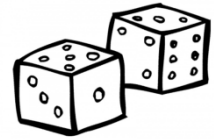
Suche dir nun jemanden aus, von dem du denkst, dass er/sie die Kreuzchen (x) an völlig anderen Orten hat als du!

Tauscht aus und unterhaltet euch über eure Kreuzchen (x).

1. Welche Tätigkeiten gehören bei Euch zum Alltag (Kreuzchen (x) bei täglich/wenn immer möglich)?
2. Welche Gründe gibt es, dass ihr diese Tätigkeiten öfters macht?
3. Gibt es Gründe, warum ihr gewisse Tätigkeiten kaum macht (monatlich/selten/nie)?
4. Warum habt ihr so unterschiedliche Bedürfnisse?
5. Welche Grundbedürfnisse stecken hinter diesen Tätigkeiten oder welche Wünsche versucht ihr vielleicht „damit“ zu erfüllen?
6. Was sind eher problematische Tätigkeiten, welche Tätigkeiten sind für eine gesunde Lebensweise eher förderlich?

Hinweis: Ihr könnt die Punkte auch besprechen, ohne einander die Blätter zu zeigen!

# Gruppendruck: Smarties-Spiel



<b>Idee / Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielerisch verschiedene Haltungen gegenüber Suchtmitteln erleben</li> <li>▪ Gruppendruck erfahren, Gefühle wahrnehmen und reflektieren</li> </ul>
<b>Zeit</b>	10 - 15 Min.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Smarties, m&amp;m's oder andere Süßigkeiten</li> <li>▪ Arbeitsblatt „Rollenbeschriebe“</li> </ul>
<b>Alter</b>	Ab 10 Jahre

## Ablauf

<b>Auftrag</b>	In der Mitte der Gruppe steht eine Schale mit Smarties oder m&m's – diese werden als die Droge „es“ bezeichnet. Die Jugendlichen ziehen einen Zettel mit einer Rolle ( <i>vgl. Rollenbeschriebe</i> ). Der Zettel informiert sie darüber, welche Haltung sie in den nächsten 10 Min. einnehmen und vertreten sollen. Einige werden in ihrer Rolle zum Konsum von der Droge „es“ animiert, anderen wird der Konsum klar verboten. Das „Rollenspiel“ beginnt!
<b>Abbruch</b>	Die Leitperson bricht ab, wenn sie das Gefühl hat, die verschiedenen Haltungen/Rollen seien allesamt zur Sprache gekommen.  <u>Hinweis:</u> falls sich jemand kaum oder nicht äussert oder sollte das „Rollenspiel“ aus der Kontrolle geraten ( <i>z.B. alle sprechen durcheinander</i> ), sollte die Leitperson eingreifen und mit konkreten Fragestellungen durch das „Rollenspiel“ führen
<b>Diskussion</b>	Nach dem Spiel nehmen die Jugendlichen Stellung zur eingenommenen „Rolle“. Folgende Fragen können dabei als Hilfestellung dienen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Wie habe ich mich in meiner Rolle gefühlt? Fiel mir die Übernahme schwer/leicht?</i></li> <li>- <i>Was hatte ich für Gefühle bei diesem Spiel?</i></li> <li>- <i>Wie/wo hat sich bei diesem Spiel der Gruppendruck gezeigt?</i></li> <li>- <i>Kenne ich selbst ähnliche Situationen/Erlebnisse?</i></li> </ul>

**Arbeitsblatt „Rollenbeschriebe“**

Ich darf nicht! Meine Eltern haben **ES** mir verboten!

---

Ich will **ES** nicht!!!

---

Ich weiss nicht recht, ob ich **ES** auch mal probieren  
soll...

---

Ich liebe **ES**! Habe **ES** schon zig Mal genossen!

---

Ich habe grosse Lust, **ES** zu probieren

---

Ich finde **ES** voll cool. Man ist cool, wenn man **ES**  
nimmt!

---

Ich nehme **ES** und motiviere die anderen, **ES** auch  
zu nehmen

Ich finde, **ES** „fährt voll gut ein“!

---

Ich mag **ES** und mag alle, die **ES** auch konsumieren

---

Ich esse **ES** sehr gerne. Leute, die **ES** nicht essen,  
finde ich langweilig!

---

Ich mag **ES**, mich macht **ES** fröhlich!

---

Ich finde, man soll **ES** unbedingt nehmen, damit man  
weiss, wie **ES** ist!

---

Ich nehme **ES**, weil die anderen **ES** auch nehmen!

---

Ich nehme **ES**, bin aber nicht sicher, ob **ES** wirklich  
gut ist für mich

## Wege zum Erfolg

- Entscheide dich für einen, höchstens zwei Verzichte, von denen du glaubst, sie auch umsetzen zu können. Weniger ist mehr!
- Frage deine Eltern, deine Geschwister oder andere Personen, ob sie beim Verzichten mithelfen.
- Räume Sachen, die dich dazu «verführen», deinen Verzicht nicht durchzuführen, weg.
- Informiere deine Familie, Freunde und Freundinnen über deinen Verzicht.
- Besorge dir das Kartenset «101 Tipp für ein gesundes Leben» und hänge es gut sichtbar auf!  
(Bezug bei: Blaues Kreuz, Geschäftsstelle, Lindenrain 5, Postfach 8957, 3001 Bern)
- Füll den Teilnahmezettel aus und schicke ihn zurück oder melde dich auf [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch) an.
- Führe Tagebuch, wie es dir während deinem Verzicht so geht.
- Vergiss nicht, für jeden überstandenen Tag ein «Belohnungskreuz» im Erfolgskalender zu setzen.
- Nimm dir Zeit für ungewöhnliche Genüsse.
- Mach während deinem time:out Dinge, für die du sonst keine Zeit hättest.
- Gib nicht gleich auf, falls du deinen Verzicht nicht durchhalten kannst! Überlege, was dir schwer fiel, warum du abgebrochen hast – und versuche es noch einmal.
- Nach dem Verzicht: Überlege dir – bevor du wieder anfängst – was dir die Verzichtzeit gebracht hat und was du davon beibehalten möchtest.



# Anmelde- und Bestelltalon

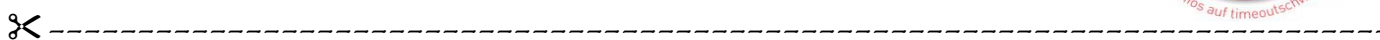
## Melde dich an – du kannst nur gewinnen!

Hauptpreis nach deiner Wahl:

- verlängertes Weekend für 2 Personen in der Backpackersvilla in Interlaken
- Gutschein im Wert von Fr. 100.- des Modehauses H&M
- 2 Tageskarten 1. Kl. auf dem Thunersee mit Sonntagsbrunch, BLS AG Schifffahrt und SV Schiffcatering, Thun

Ebenso weitere attraktive Preise.

In die Auslosung gelangen alle bis zum 2. April 2012 an uns zugestellten Anmeldungen fürs «time:out» per Post oder per Internet: [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch).



Sende deinen Talon an:

Blaues Kreuz der deutschen Schweiz, Lindenrain 5, Postfach 8957, 3001 Bern

### Ich verzichte auf...

.....  
(zum Beispiel: Alkohol, Cannabis, facebook, Games, Handy, Internet, i Pot, Kaffee, MP3-Player, PC, Roller, Schoggi, Snacks, Süssigkeiten, Tabak, Töffli, TV, usw.)  
Tipps: Wähle höchstens zwei Dinge aus. Auch eine Reduktion ist ein Erfolg!

### ...und gönne mir:

.....  
(Zeit für..., Geld für..., Motivation für... usw.)

### Meine Verzichtsdauer

- ganze Verzichtsdauer von 6 Wochen (26.2.-7.4.2012)
- 5 Wochen .....
- 4 Wochen .....
- 3 Wochen .....
- 2 Wochen .....
- 1 Woche .....

Vorname, Name .....

Strasse .....

PLZ, Ort .....

E-Mail für Start-Mail (bitte leserlich):  
.....

männlich    weiblich   Jahrgang:

### Ich bestelle Aktionsmaterial

- ..... Ex. Aktionsflyer time:out (gratis)
- ..... Ex. 101 Tipp für ein gesundes Leben (Kartensatz à -.50)

Eine Ideenmappe mit vielen Tipps ist unter [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch) zum Downloaden bereit.

#### Information zu

- Alkohol
- Tabak
- Cannabis
- Medikamente
- Essstörungen
- Übergewicht
- TV/ Internet

#### Weitere Informationen

- alkoholfreie Getränke / Blue Cocktail Bar
- Ferienlagerprospekt für Kinder und Jugendliche
- roundabout (Streetdance-Angebot für junge Frauen)
- .....

Sämtliche Unterlagen können auch per Internet unter [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch) bestellt werden.



# Mein Erfolgskalender

An diesen Tagen habe ich es geschafft!

