

## Vorwort des Blauen Kreuzes Schweiz

Die vorliegenden Unterrichtsmaterialien sind im Rahmen eines Erweiterungsprojektes zum Ausbau der „time:out“-Angebote zwischen 2018 und 2020 entstanden.

In der Vergangenheit wurde festgestellt, dass es Schulklassen und Klassen aus dem Religionsunterricht oft nicht möglich war, an der Aktion time:out classic teilzunehmen, da diese jährlich während der sechs Wochen vor Ostern stattfindet. Mit der Angebotserweiterung wurde dementsprechend time:out together geschaffen, welches Klassen und Gruppen die Möglichkeit bietet, auch ausserhalb der Fastenzeit eine geleitete Verzichtperiode einzuschalten. Um Lehrkräfte optimal in der Umsetzung zu unterstützen, wurden bei der Neukonzeptionierung entsprechende Unterrichtsmaterialien vorgesehen. Diese sollten eine flexible Umsetzung mit möglichst niedrigem Vorbereitungsaufwand berücksichtigen.

In Anlehnung an die früheren Info-Mappe, welche bis ins Jahr 2017 eingesetzt wurde, und mit dem fachlichen Know-how des Blauen Kreuzes Bern-Solothurn-Freiburg konnte das Verzichtsexperiment ausgearbeitet und zehn Module bereitgestellt werden. Wir freuen uns, nun mit dem vorliegenden Lehrmaterial die nötigen Unterlagen bereitstellen zu können, um time:out auch im Klassenzimmer durchführen zu können.

## Blaues Kreuz

Das Blaue Kreuz ist eine nationale Organisation, welche sich in der Prävention, Beratung, Nachsorge sowie Politik und Gesellschaft engagiert. Wir setzen uns ein für eine Welt, in der Sucht kein Leid verursacht. Wir unterstützen Betroffene und Angehörige und fördern eine suchtfreie Gesellschaft. Mit zehn regionalen Organisationen verfügt das Blaue Kreuz über ein dichtes Netz von Anlaufstellen für Hilfesuchende. Das Blaue Kreuz finanziert sich aus Leistungsverträgen (Kanton, Bund), Spenden und Mitgliederbeiträgen. Mehr unter [www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch).

## Über time:out

Mit der Aktion time:out leistet das Blaue Kreuz einen Beitrag zur Förderung eines gesunden Lebensstils und damit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung. time:out baut auf den Zielen der nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD)<sup>1</sup>, sowie der Strategie Sucht<sup>2</sup> auf.

time:out ist ein nationales Verzichtsangebot des Blauen Kreuzes und wurde 1984 das erste Mal angeboten. Was als „Lohnender Verzicht“ begann, wurde im Jahr 2000 zur Aktion time:out. Mit Unterstützung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) wurde time:out zwischen 2018 und 2020 erweitert und bietet jährlich unterschiedliche Verzichtaktionen an. Allen gleich ist, dass durch bewussten Verzicht bestehende Verhaltens- oder Konsummuster verändert und Gesundheitskompetenzen verbessert werden sollen. „time:out“-Angebote stehen allen offen, sind freiwillig, unverbindlich, zeitlich begrenzt und kostenlos. Informationen zu allen Angeboten finden sich unter [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch).

## Unsere Vision

Menschen erfahren ein hohes Mass an Lebensqualität. Sie führen einen gesunden Lebensstil, geprägt von ausgewogener Ernährung, regelmässiger Bewegung und einem risikoarmen Umgang mit legalen und illegalen Substanzen.

---

<sup>1</sup> NCD-Strategie 2017-2024, Bundesamt für Gesundheit, 2016

<sup>2</sup> Nationale Strategie Sucht 2017-2024, Bundesamt für Gesundheit, 2015

## time:out together Verzichtsexperiment

time:out together richtet sich in erster Linie an Schulklassen und Klassen aus dem Religionsunterricht, kann jedoch auch von Vereinen oder sonstigen Gruppen durchgeführt werden. Ziel des Angebotes ist die Auseinandersetzung mit Verhaltens- und Konsummustern.

Bei der Umsetzung des Verzichtsexperiments sind die Dauerthemen frei wählbar. Alle notwendigen Unterrichtsmaterialien und Hilfsmittel stehen online gratis zum Download unter [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch) zur Verfügung oder können gegen eine Gebühr in gedruckter Form beim Blauen Kreuz Schweiz bestellt werden.

Das Lehrmittel together Verzichtsexperiment beinhaltet zehn vollständig ausgearbeitete Module und Hilfsmittel, welche es Lehrkräften ermöglicht, Lektionen zu den entsprechenden Themen durchzuführen. Für Rückfragen steht das Blaue Kreuz zur Verfügung. Als Lehrkraft begleiten Sie den gesamten Prozess des Experimentes von der individuellen Zielsetzung bis hin zur abschliessenden Reflexion.

Weitere Informationen und Hilfsmittel finden sich auf der Webseite [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch):

- Download von Hilfsmittel und Tools
- Informationen zu Alkohol, Konsumverhalten, Verzicht sowie anderen interessanten Themen
- Blog zu gesundheitsrelevanten Themen
- Newsletter zu den verschiedenen Angeboten: [www.timeoutschweiz.ch/newsletter](http://www.timeoutschweiz.ch/newsletter)

## Durchführung und Anmeldung

Alle Unterrichtsmaterialien werden auf der Homepage [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch) gratis zum Download zur Verfügung gestellt. Um an der jeweils im Winter stattfindenden Verlosung des time:out teilnehmen zu können, muss sich die Lehrkraft auf der Webseite [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch) einmalig registrieren und kann sich danach mittels „Gruppenanmeldungs-Formular“, welches auf der Webseite zum Download vorliegt, beliebig häufig für ein time:out together anmelden.

## Feedback

Das Blaue Kreuz freut sich über ein Feedback. Lehrkräfte werden gebeten nach abgeschlossenem Verzichtsexperiment die Online-Auswertung auszufüllen. Den Link dazu erhalten sie zusammen mit der Anmeldebestätigung zur Teilnahme.

## Weitere „time:out“-Angebote:

 **time:out**  
classic



**time:out classic – Dein Verzicht. Dein Gewinn.**

Verzichte vor Ostern und gewinne Freiheit und Lebensqualität.

- Für Teenager, Jugendliche und Erwachsene Personen
- Jährlich in der Fastenzeit vor Ostern
- Dauer 1 bis 6 Wochen
- Verzicht auf digitale Medien, Genuss- und Suchtmittel sowie ungeliebte Gewohnheiten
- Wettbewerb mit attraktiven Preisen

 **time:out**  
next



**time:out next – Mehr Verzicht. Mehr Gewinn.**

Verzichte länger und gewinne noch mehr Freiheit und Lebensqualität.

- Für Teenager, Jugendliche und Erwachsene Personen
- Jährlich im Anschluss an time:out classic
- Dauer 1 bis 12 Wochen
- Verzicht auf digitale Medien, Genuss- und Suchtmittel sowie ungeliebte Gewohnheiten
- Weiter Verzichten im Anschluss an time:out classic

## Kontakt bei Fragen

Gerne beantworten wir Fragen rund um die Aktion time:out, das Verzichtsexperiment oder sonstigen Fragen rund um das Sucht und Prävention. Wir freuen uns über ihr Feedback.

Blaues Kreuz Schweiz  
Lindenrain 5, 3012 Bern  
031 300 58 60  
[info@timeoutschweiz.ch](mailto:info@timeoutschweiz.ch)  
[www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

## Aufbau der Lernunterlagen des „time:out together“-Verzichtsexperimentes:

Die zur Verfügung gestellten Lernunterlagen sollen eine vertiefte Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit ihren Verhaltens- und Konsummustern fördern. Sie sind kompetenz- und ressourcenorientiert aufgebaut, um die Teilnehmenden in einer gesundheitsbewussten und gesundheitsfördernden Lebensweise zu stärken. Zentrales Element für den Erfolg des Experimentes ist die Freiwilligkeit der Teilnahme. Das time:out together ist damit präventiv ausgerichtet. Es eignet sich nicht dafür, bereits bestehendes Suchtverhalten zu bearbeiten. Im Fall von manifestiertem problematischem Verhalten müssen jedenfalls Fachpersonen zu Rate gezogen werden. Das Blaue Kreuz vermittelt bei Bedarf gerne entsprechende Kontaktangaben, wenden Sie sich dazu an das Blaue Kreuz Schweiz oder an Ihre regionale Verbandsstelle des Blauen Kreuzes.

Die erfolgreiche Umsetzung des Experimentes bedingt eine individuelle Anpassung der Lernunterlagen an die teilnehmende Gruppe. Risikofaktoren im Bereich der Gruppendynamik oder und des aktuellen Konsumverhaltens müssen dabei von der Leitungsperson berücksichtigt werden. Das Wohlbefinden der Teilnehmenden muss zu jedem Zeitpunkt im Zentrum des Experimentes stehen. Deshalb sind die Lernunterlagen modular aufgebaut und enthalten Alternativvorschläge für bestimmte Unterrichtselemente.

Die Lernunterlagen des time:out together sind in 10 Module aufgeteilt. Empfohlen wird, Modul 1 und 10 jedenfalls durchzuführen, da diese beiden Module den Beginn und das Ende des Experimentes darstellen.

**Modul 1** ermöglicht den Teilnehmenden, individuell für sie sinnvolle Verzichtsziele wählen, die Gründe für ihren Verzicht zu reflektieren und bereits zu Beginn mögliche Stolpersteine zu identifizieren. Ziel ist das Ausfüllen eines individuellen Verzichtsplanes, der über die Dauer des Experimentes motivationsfördernd wirkt und die Reflexion des Prozesses unterstützt.

**Modul 10** ermöglicht einen Rückblick über das Experiment durch verschiedene Elemente angeleiteter Reflexion. Damit wird ein Transfer der im Rahmen des Experimentes gemachten Erfahrungen in den eigenen Alltag unterstützt und so die Nachhaltigkeit gefördert.

Die **Module 2 bis 9** enthalten Unterrichtsvorschläge zur Vermittlung von Hintergrundwissen rund um die Thematik Sucht und die beliebtesten Verzichtsthemen.

Jedes Modul ist aufgeteilt in einen fertig ausgearbeiteten Vorschlag für eine Lektion von 45 Minuten und zusätzliche Inhalte zur Vertiefung, die nach Bedarf umgesetzt werden können. Zu Beginn jedes Moduls findet sich ein Ablaufplan, dem die geplanten Inhalte und das benötigte Material zu entnehmen sind. Alle Module, die sich inhaltlich mit Verzichtsthemen befassen, enthalten zudem noch zwei Seiten Hintergrundwissen, auf welchen die wichtigsten Grundlagen zum Thema auf einen Blick zusammengefasst wurden. Dort finden sich auch Verlinkungen zu frei im Internet verfügbarem Material anderer Präventionsanbieter, welches für eine Vertiefung der Thematik genutzt werden kann. Alle Arbeitsblätter und Vorlagen, die für die Umsetzung der Module benötigt werden, finden sich direkt im jeweiligen Modul unter der Rubrik «Material».

## Lehrplan 21 - Ziele und Inhalte:

Die Module des time:out together sind auf den **3. Zyklus des Lehrplanes 21** ausgerichtet. Sie lassen sich den Fachbereichen **Natur, Mensch und Gesellschaft** sowie **Ethik, Religion und Gemeinschaft** zuordnen. Folgende fachliche Kompetenzen können im Rahmen des Programmes gefördert werden:

- **WAH 3.1:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Gestaltung des Konsumalltages erkennen.
- **WAH 4.1:** Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
- **WAH 4.2:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Ernährung erkennen und Essen und Trinken der Situation entsprechend gestalten.
- **WAH 4.3:** Die Schülerinnen und Schüler können Nahrung kriterienorientiert auswählen.
- **ERG 5.1:** Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

Die Elemente der Module 1 bis 7 und 10 lassen sich mit methodischen Anpassungen auch im **2. Zyklus** umsetzen. Hier können sie dem Fachbereich **Natur, Mensch und Gesellschaft** zugerechnet werden. Anknüpfungspunkte an folgende Kompetenzbereiche sind möglich:

- 1: Identität, Körper, Gesundheit - sich kennen und sich Sorge tragen
- 2: Tiere, Pflanzen und Lebensräume erkunden und erhalten
- 4: Phänomene der belebten und unbelebten Natur erforschen und erklären
- 5: Technische Entwicklungen und Umsetzungen erschliessen, einschätzen und anwenden
- 6: Arbeit, Produktion und Konsum - Situationen erschliessen
- 10: Gemeinschaft und Gesellschaft - Zusammenleben gestalten und sich engagieren
- 11: Grunderfahrungen, Werte und Normen erkunden und reflektieren

## Danksagung

Das Blaue Kreuz möchte sich an dieser Stelle bei all derjenigen bedanken, die das time:out Verzichtsexperiment ermöglicht haben. An erster Stelle bedanken wir uns beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) und der Konferenz der Jugendbeauftragten der evangelisch-reformierten Landeskirchen der deutschen Schweiz (Koju). Durch die grosszügige finanzielle Unterstützung war das Projekt time:out und die Erstellung der Materialien möglich.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG



Konferenz der Jugendbeauftragten  
der evangelisch-reformierten Landeskirchen  
der deutschen Schweiz

Wir bedanken uns beim Blauen Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg, dass bei der Erarbeitung mitgearbeitet und viel Fachwissen beigesteuert hat.



Dank für die Unterstützung gebührt auch der Koordinationsgruppe time:out, der Schulsozialarbeit Grenchen, der ref. Kirchgemeinde Saanen-Gsteig, der Fachstelle SAPIA und den Mitarbeitenden des Blauen Kreuzes Schweiz, wobei im Speziellen Katrin Andres erwähnt werden soll.

Simon Weiss, Projektleitung Aktion time:out, Blaues Kreuz Schweiz