Lass dich nicht unterkriegen.
Entscheide selbstbewusst.

rote falken

Gruppenmappe.

Weitere Informationen zur Suchtpräventions-Kampagne der Roten Falken auf www.rotefalken.at

Inhaltsverzeichnis

Teil I: Texte und Informationen 4

Was ist Sucht? 4
Substanzgebundene Süchte 6
- Alkohol 11
- Cannabis 13
- Nikotin 15
- Schnüffeln 17

Substanzungebundene Süchte 19
- Internet-Sucht 20
- Kauf-Sucht 22
- Spielsucht 23
- Ess-Störungen 24

Teil II: Methoden 29

Übungen zum Thema Persönlichkeitsentwicklung 30
Übungen zum Thema Sucht allgemein 46
Übungen zu konkreten Süchten 51
Übungen zur Teamfähigkeit 62

Teil III: Arbeitsblätter 73

Quellen 123

Diese Gruppenmappe gliedert sich in drei Teile. Im Teil I haben wir einführende Informationen zum Thema Sucht, Suchtprävention und verschiedenen subtanz(un)gebundenen Süchten übersichtlich zusammengestellt.

Teil II besteht aus einer Sammlung von Übungen und Methoden, um den Themenbereich mit Kindern und Jugendlichen aufzuarbeiten. Im Zentrum des präventiven Ansatzes steht der Selbstwert der Betroffenen. Darüber hinaus gibt es natürlich auch spannende Übungen zum Umgang mit Sucht im Allgemeinen und einzelnen Süchten im Konkreten und zur Teamfähigkeit der jungen Menschen.

Im Teil III findest du die für einige Übungen notwendigen Kopiervorlagen, die Arbeitsblätter.

Legende im Methodenteil

Alter

Dauer

Methode

Materialien

Inhalte und Ziele

Anleitung

Arbeitsblätter

Impressum: Hrsg. Rote Falken Oberösterreich, Landesorganisation, rote.falken@kinderfreunde.cc , Hauptstr. 51, 4040 Linz. Redaktion: Daniel Bohmann, Karoline Buchberger, Martin Heim, Jakob Huber, Stefan Karkulik, Dimitri Prandner, Bettina Schinnniger. Layout: jh. Mit freundlicher Unterstützung des Institutes für Suchtprävention. Oktober 2006

Vorwort

Ein wichtiger Teil der Arbeit der Roten Falken ist die Auseinandersetzung mit Themen die Kinder und Jugendliche betreffen. In unserer neuen Kampagne beschäftigen wir uns mit dem Thema Sucht.

Oft wenn man an Süchtige denk hat man das Bild eines Junkies in einer U-Bahnstation oder eines Obdachlosen mit einer Bierflasche in der Hand vor sich, aber Sucht ist längst nicht nur ein Problem von Randgruppen, jeder und jede kann süchtig werden, auch bereits Kinder. Abhängigkeiten können sehr vielfältig sein und müssen nicht an Substanzen wie zum Beispiel Alkohol gebunden sein. Gerade Kinder und Jugendliche sind sehr gefährdet von Substanz- ungebundenen Süchten, wie Internetsucht oder starke Störungen des Essverhaltens; aber auch Alkohol und Nikotin wird bei immer jüngeren Kindern zum Problem.

Dies waren Gründe um dieses Thema etwas genauer zu betrachten. Wir beschäftigten uns dabei vor allem damit, wie verhindert werden kann, dass jemand süchtig wird, also die Prävention. Die Suchtprävention hat natürlich wieder viele verschiedene Facetten. Der für die Kinder und Jugendgruppenarbeit unserer Meinung wichtigste Bereich, ist die Steigerung des Selbstwertes, denn Kinder und Jugendliche mit einem hohen Selbstwert, haben eine viel geringere Wahrscheinlichkeit abhängig zu werden.

In dieser Mappe geht es genau darum: Wie können wir die Kinder und Jugendlichen, die zu uns in die Gruppenstunden kommen, auf eine spielerische und offene Weise aber ohne erhobenen Zeigefinger, stärker machen und somit die Wahrscheinlichkeit von Abhängigkeit verringern.

Ich hoffe, dass die Infos und die Vorschläge zum Herangehen an dieses Thema in dieser Mappe Euch helfen das Thema Suchtprävention in den Gruppenstunden umzusetzen.

Abschließend möchte ich mich bei allen bedanken, die durch ihre Arbeit diese Mappe erst ermöglicht haben. Einen Besonderen Dank hier auch an das Institut Suchtprävention Oberösterreich das uns bei der Entwicklung mit viel Rat und Tat unterstützt hat.

Martin Heim

Landesvorsitzender Rote Falken Oberösterreich

Was ist Sucht?

„Sucht ist, wenn eine Person von einem Verhalten so abhängig geworden ist, dass sie sich selbst schädigt.“

Das ist eine von hunderten Definitionen, die man für das Wort Sucht in Fachliteratur, Wörterbüchern oder dem Internet finden kann. Oft wird im Volksmund das Wort „Sucht“ sofort mit Drogen in Verbindung gebracht. Doch das Einnehmen von Substanzen, die eine körperliche Abhängigkeit erzeugen, ist nur ein Teilaspekt des breiten Spektrums der Süchte. In unserer heutigen Gesellschaft, die immer mehr auf Leistung und dem damit verbundenen Druck auf einzelne Personen aufgebaut ist, äußert sich Sucht auch in ganz anderen Facetten.

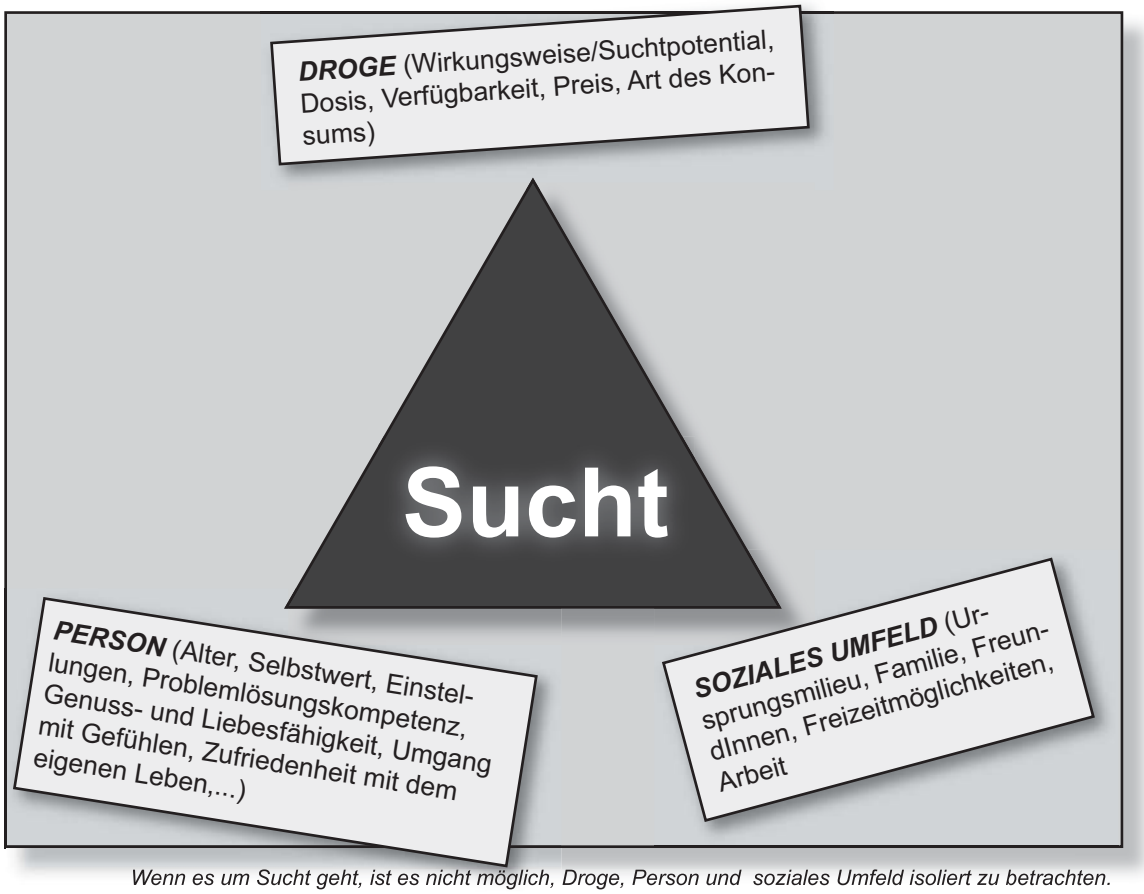
Man kann nach Schönheit süchtig sein und sich deshalb nach jeder Mahlzeit übergeben. Man kann danach süchtig sein, immer wieder neue Kleidung zu besitzen und deshalb sein gesamtes Geld bei H&M ausgeben. Natürlich kann man aber auch danach süchtig sein, am Samstagabend zu den „Coolsten“ zu gehören und deshalb regelmäßig mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus landen.

In der Literatur unterscheidet man die Süchte in **substanzgebundene** (Alkoholsucht, Nikotinsucht, Cannabis und viele weitere illegale Drogen) und **substanzungebundene** (Kaufsucht, Magersucht, Ess-Brech-Sucht, Spielsucht,...) Süchte. Das Wort „Sucht“ kommt vom althochdeutschen „siechen“ und bedeutet soviel wie „Krankheit“.

Zur Einteilung von Krankheitsbildern gibt es ein von der Weltgesundheitsorganisation WHO herausgegebenes Diagnoseschema, das ICD 10 (International Classification of Diseases = Internationale Klassifikation von Krankheiten).

Kennzeichnend für ein Abhängigkeitssyndrom ist nach ICD 10 der oft starke, gelegentlich übermächtige Wunsch, Alkohol, Drogen oder Medikamente (mit Suchtpotential) zu konsumieren. Typisch ist, dass der Abhängigkeitskranke seinen Suchtmittelkonsum nicht kontrollieren kann, dass er bereits größere Mengen als ein Nichtsüchtiger nehmen muss, um einen Rausch zu erzeugen und dass er Drogen oder Alkohol nimmt, um keine Entzugserscheinungen zu bekommen.

Ein weiteres Charakteristikum eines Abhängigkeitssyndroms ist, dass der Konsum auch dann fortgesetzt wird, wenn bereits erhebliche Folgeerscheinungen aufgetreten sind. Durch die körperliche Abhängigkeit (Entzugserscheinungen) schafft es der Betroffene nur schwer aufzuhören. Aber nicht nur die körperliche Abhängigkeit, vor allem die psychische Abhängigkeit (alles was sich im Kopf abspielt), macht es ohne professionelle Hilfe für den Betroffenen fast unmöglich aufzuhören.



Wenn es um Sucht geht, ist es nicht möglich, Droge, Person und soziales Umfeld isoliert zu betrachten.

1. Wie entsteht Sucht?

Suchtentwicklung ist als dynamischer Prozess zu verstehen, der immer von mehreren Faktoren abhängig ist. Dabei unterscheidet man individuelle, substanzbezogene und gesellschaftliche Faktoren.

Die Gründe für Sucht sind so vielschichtig und unterschiedlich wie die Gesellschaft selbst. Am häufigsten liegt jedoch die Ursache darin, dass die Person ihre emotionalen Grundbedürfnisse nicht natürlich und direkt ausleben kann. Man sucht Zuflucht und erhält durch das jeweilige Suchtmittel zumindest kurzfristig Befriedigung. Das momentane Glücksgefühl entsteht dabei durch die Ausschüttung von Endorphinen („Glückshormonen“) im Körper. Bei einer länger anhaltenden Sucht wird jedoch die „natürliche“ Produktion des Hormons zurückgestellt und der Körper erzeugt nur noch bei der Befriedigung der Sucht Endorphine. Es tritt eine Mangelerscheinung auf, man fühlt sich leer, motivationslos und ausgebrannt, wenn man sein Suchtmittel nicht konsumieren kann. Dabei ist es unerheblich, ob man eine Substanz als Suchtmittel zu sich nimmt, oder das Glücksgefühl durch eine bestimmte Tätigkeit, wie Einkaufen oder Telefonieren erzeugt. Bei plötzlicher Absetzung eines Suchtmittels treten Entzugserscheinungen auf, die man ohne medizinische oder psychologische Betreuung kaum überwinden kann.
Entgegen der landläufigen Meinungen sind Jungen und Mädchen gleichermaßen suchtgefährdet, trotzdem spielen geschlechtsspezifische Faktoren eine große Rolle. Zu dieser allgemeinen Aufstellung auf der nächsten Seite sei angemerkt, dass sie auf Erfahrungswerten beruht und natürlich nicht allgemein gültig ist. Die geschlechtsspezifischen Suchtfaktoren können auch beim jeweils anderen Geschlecht vorkommen, äußern sich aber meist in der hier gezeigten Verteilung.

Geschlechtsspezifische Suchtfaktoren	
Jungen	Mädchen
• Rollenübernahme aus der Männergesellschaft • Verknüpfung von Machtstellung und Stärkegefühl • Wunsch nach Abenteuern • Bedürfnis nach neuen Grenzlinien • Hohe Leistungsanforderungen und daraus resultierende Misserfolge • Gefühle der Machtlosigkeit	• Streben nach einem anderen Körper • Einsamkeit • Gefühl „kein richtiger Mensch“ zu sein • Fehlen einer geschützten, anerkennenden Geschlechtsidentität • Eindruck, ohne Bestätigung einer männlichen Bezugsperson nicht existieren zu können • Verdrängen von erfahrenem Missbrauch

Diese Aufstellung beruht auf Erfahrungswerten und ist natürlich nicht allgemein gültig. Die geschlechtsspezifischen Suchtfaktoren können auch beim jeweils anderen Geschlecht vorkommen, äußern sich aber meist in der hier gezeigten Verteilung.

2. Wer ist suchtgefährdet?

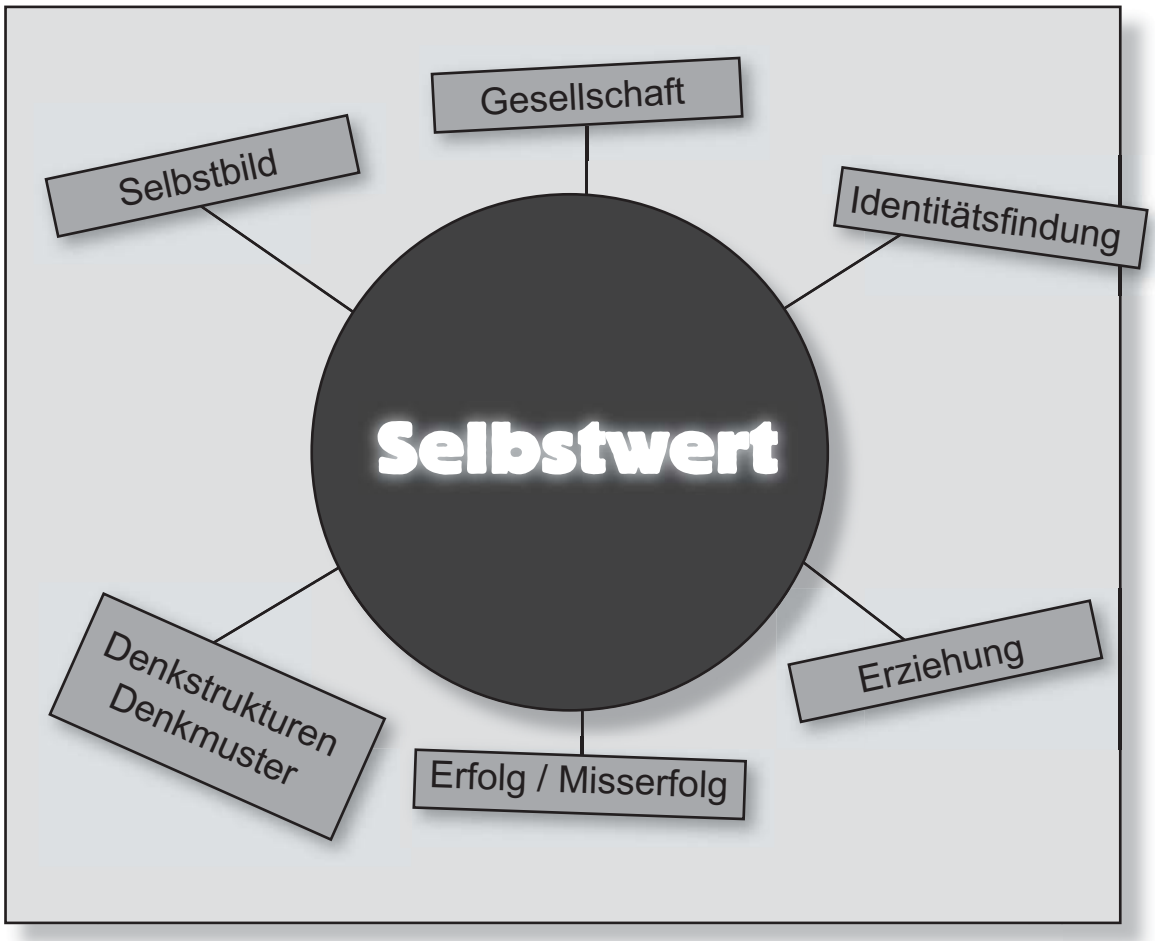
Oft gehen Menschen davon aus, selbst nicht gefährdet zu sein. Doch alle Untersuchungen bestätigen, dass es weder auf sozialen Hintergrund, noch auf körperliche Voraussetzungen ankommt, ob man suchtgefährdet ist oder nicht. Niemand ist gegen Sucht immun, süchtig sind nicht nur Obdachlose und Schulabbrecher. Nur wer als Person stark genug ist, „Nein“ zu sagen, kann Süchten widerstehen. Die wichtigsten Voraussetzungen dafür sollen deshalb in der Suchtprävention geschaffen werden. So liegt der Schwerpunkt auf der Stärkung des Selbstwertgefühls und der Unterstützung in der Persönlichkeitsentwicklung. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Information: Wenn man nicht weiß, was Sucht ist und sich selbst immer wieder einreden kann, dass nur andere süchtig werden können, ist man schwer gefährdet, in den Teufelskreis der Sucht zu geraten.

Besonders gefährdet sind dabei Jugendliche im Alter von 12-18 Jahren, da sie in ihrer Entwicklung schwere Hürden zu bewältigen haben. Gerade in der Pubertät verändern sich neben dem Körper auch die Lebensverhältnisse massiv. Wenn deshalb das Selbstbewusstsein nicht weit genug ausgeprägt ist, steigt die Suchtgefahr enorm. Deshalb setzt die Suchtprävention schon in der Kindheit und im Jugendalter an, um jungen Menschen das Rüstzeug für die bevorstehenden Herausforderungen rechtzeitig in die Hand zu geben.

3. Was ist Suchtprävention?

Ziele der Suchtprävention sind Strategien zur Verhinderung aller Arten von Sucht. Durch Aufklärung, Information und vor allem Persönlichkeitsstärkung sollen Jugendliche dafür sensibilisiert werden.
Die Suchtprävention ist ein Teil der allgemeinen Gesundheitsförderung; sie richtet sich nicht mehr ausschließlich gegen die Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung. Das vorrangige Ziel der professionellen Suchtprävention ist die Stärkung und Förderung der allgemeinen Lebenskompetenzen, wie etwa der psychischen und sozialen Fähigkeiten (z.B. Stabilität, Selbstständigkeit, Problem- und Konfliktbewältigungsstrategien) und die Schaffung einer gesundheitsförderlichen Umwelt. Seit langem hat man erkannt, dass Abschreckung und Information allein Kinder und Jugendliche nicht daran hindern, zum Beispiel Drogen zu nehmen. Die ausführliche Information darüber wird als zweischneidiges Schwert gesehen, weil Kinder dadurch auch neugierig werden können. Früher standen Sachinformationen, Warnungen und Verbote im Vordergrund der Prävention.

Der beste Schutz vor einer Sucht ist die stabile, starke und gesunde Persönlichkeit eines Menschen, sein Vertrauen in sich selbst und



Der Selbstwert eines jeden Menschen wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. In Summe ist der Selbstwert eines jungen Menschen die einzige Möglichkeit, den Ausbruch einer Sucht zu verhindern.

seine Fähigkeiten. Suchtpräventive Maßnahmen sollen keine einmaligen Aktionen sein, sondern langfristig und kontinuierlich geplant und eingesetzt werden. Die Präventionsprogramme beginnen bereits im Kindergarten- und Volksschulalter und setzen sich dann zielgruppenspezifisch fort.

Gerade in der Kindheit werden jene Fähigkeiten entwickelt, die ein Mensch braucht, um den Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein, Probleme und Konflikte aus eigener Kraft anzugehen und Gefährdungen nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Es ist also unsere Aufgabe, die Kinder dabei zu unterstützen ein selbstbewusster und starker Mensch zu werden.

Der Selbstwert wird von den Komponenten dieser Grafik beeinflusst.

Die Förderung der Lebenskompetenzen hat den Sinn, Jugendlichen einen konstruktiven Weg zur Erreichung ihrer Ziele und Wünsche zu eröffnen, ohne dazu auf psychoaktive Substanzen zu setzen.

Ein Mangel an persönlichen Kompetenzen, negatives Vorbildverhalten von Freunden sowie konkrete Erwartungen an eine positive Wirkung von psychoaktiven Substanzen spielen eine große Rolle bei der Entwicklung von Gebrauchsmustern.

4. Das Suchtmittelgesetz (SMG)

Das neue Suchtmittelgesetz (SMG) ist seit 1.1.1998 in Kraft und regelt den Umgang mit Suchtmitteln in Österreich. Mit allen Suchtmitteln? Nein - nur mit den illegalen. Regelungen zu Alkohol und Tabak findet man z.B. im Jugendschutzgesetz.

§ 27, Absatz 2 des SMG lautet: „Wer den bestehenden Vorschriften zuwider ein Suchtgift erwirbt, besitzt, erzeugt, einführt, ausführt, einem anderen überlässt oder verschafft, ist mit einer Freiheitsstrafe bis zu 6 Monaten oder mit einer Geldstrafe bis zu 360 Tagessätzen zu bestrafen.“ Die Höhe der Strafe hängt u.a. von der Menge ab und davon, ob jemand mit dem Stoff gewerbsmäßig dealt, ob jemand selbst abhängig ist, ob jemand schon wegen Suchtmitteldelikten vorbestraft ist etc. Der Strafrahmen geht dabei bis zu 20 Jahren.

Was kann passieren, wenn man „erwischt“ wird? Erfährt eine Privatperson von einem Suchtmitteldelikt, muss sie keine Anzeige erstatten. Wird jedoch die Polizei informiert, ermittelt diese. Die Staatsanwaltschaft erhebt Anklage wegen Verstoßes gegen das Suchtmittelgesetz und ein Gericht urteilt und verhängt eine Strafe.

Es gibt aber auch Ausnahmen: Ein wesentlicher Grundsatz des neuen Suchtmittelgesetzes ist „helfen statt strafen“. Die Staatsanwaltschaft oder das Gericht kann die Anzeige auf eine Probezeit von 2 Jahren vorläufig zurücklegen, wenn die Person zum ersten Mal erwischt wird, nur eine kleine Menge des Suchtmittels für den Eigenbedarf besitzt und sich einer „gesundheitsbezogenen Maßnahme“ unterzieht (sofern das angeordnet wurde). Was eine „kleine Menge“ ist, entscheidet die Staatsanwaltschaft bzw. das Gericht.

Gesundheitsbezogene Maßnahmen werden im Rahmen „Therapie statt Strafe“ eingesetzt. Darunter versteht man eine Untersuchung bzw. Überwachung durch einen Arzt, Gespräche in einer Beratungsstelle, Psychotherapie und gegebenenfalls ein körperlicher Entzug.

Drogen in der Schule
Wenn in der Schule der begründete Verdacht besteht, dass ein Schüler oder eine Schülerin Suchtmittel konsumiert, gibt es eine Regelung innerhalb der Schule. Die Lehrer haben die Eltern zu informieren und es kommt zu einer schulärztlichen Untersuchung. Im Rahmen dieser Untersuchung kann der/die Schüler/in zu einer „gesundheitsbezogenen Maßnahme“ verpflichtet werden. Wenn diese vorschriftsmäßig durchgeführt wird, kommt es zu keiner Anzeige. Das gleiche gilt sinngemäß dann, wenn jemand bei der Musterung oder beim Militärdienst der Konsum von Suchtmitteln nachgewiesen wird (§ 13).

Folgen einer Anzeige oder Verurteilung
Wer wegen Verdachts auf Suchtmittelmissbrauch angezeigt wird, muss mit Vorladungen zu Polizei und Amtsarzt rechnen. Auch wenn es zu keiner Verurteilung kommt, gibt es Probleme mit Pass und Führerschein. Dazu kommt eine Eintragung ins Register der Suchtmittelüberwachungsstelle in Wien. Wer wegen Suchtmittelmissbrauch verurteilt wird, bekommt massive Probleme: zu Geldstrafe oder Gefängnis kommt noch, dass es schwerer oder unmöglich wird, einen Pass oder einen Führerschein zu erlangen.

Für Jugendliche gelten bei Untersuchungen und Strafverfahren eigene Regeln, zum Beispiel das Recht auf eine Vertrauensperson bei Vorladungen bei der Polizei oder bei Gericht.

rote falken

und Suchtprävention

„Suchtprävention ist die Stärkung und Förderung der allgemeinen Lebenskompetenzen…“ Was bedeutet das für die Arbeit in Kinder- und Jugendgruppen? Wie kann man als GruppenleiterIn seiner/ihrer Rolle als Vorbild gerecht werden, wenn man doch selbst raucht oder sich nach einem harten Tag ein Bier gönnt?

„Ach ihr macht ja jetzt eine Suchtpräventionskampagne – da dürft’s dann aber nimma rauchen – gell!“ Solche und andere Sprüche sollten einen nicht von der Gruppenarbeit abhalten. Natürlich haben auch Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Roten Falken und Kinderfreunde Probleme mit Sucht oder kritischem Konsum. Wir sind uns unserer Rolle als Vorbild bewusst und versuchen daher den Kindern und Jugendlichen einen verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln vorzuleben. Egal welche Funktion wir innerhalb der Organisation haben, Kinder und Jugendliche sehen, was wir machen und wie wir es machen. Daher sollte sich jede/r egal ob Roter Falke, Besucher einer Veranstaltung, CampmitarbeiterIn, FreundIn der Organisation, CampleiterIn, Graufalke oder Kinderfreund dieser Vorbildfunktion bewusst sein. Bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sehen wir als Rote Falken strenge Verhaltensregeln im Umgang mit legalen Suchtmitteln als selbstverständlich an. Das heißt unter anderem, dass nicht direkt bei Programmpunkten oder bei den Kindern geraucht wird sondern an gemeinsam beschlossenen Raucherplätzen. Weiter dass Alkohol erst am Abend (meist ab 22.00 Uhr) getrunken werden darf und sichergestellt sein muss, dass genügend Betreuer für die Kinder verantwortlich sind und dass jeder am nächsten Tag wieder fit für die Arbeit ist. Daraus leitet sich ab, dass übermäßiger Konsum und der Konsum von „harten Getränken“ also gebranntem Alkohol nicht erlaubt sind, da das Risiko des Restalkohols zu groß ist.

Wer während der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen unter Einfluss von Alkohol steht handelt verantwortungslos und macht sich zudem auch strafbar. Konsequenzen wie verärgerte Eltern, Nachahmung durch die Kinder oder Konflikte mit dem Gesetz fallen auf die gesamte Organisation zurück. Wie das Bild der Roten Falken nach außen ist und sein soll hängt von jedem Einzelnen ab.

Suchtprävention in der Gruppenarbeit

Die Gruppenarbeit bietet jungen Menschen eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung, sie können Neues kennen lernen und haben einen geschützten Rahmen für Experimente. Durch die Mitbestimmung und Beteiligung der Kinder und Jugendlichen und das Zusammensein in der Gruppe (vor allem auf Zeltlager) können sie Verantwortung für sich und andere übernehmen und lernen die Konsequenzen ihres Handelns abzuschätzen.
Die soziale Kompetenz und Selbstständigkeit, die im Gruppenleben erworben wird, ist ein wichtiger Schutzfaktor, der den Kindern und Jugendlichen mehr Möglichkeiten bietet stressige, ungewohnte oder schwere Situationen zu meistern. Die Gruppenarbeit an sich spielt daher eine große Rolle in der Suchtprävention.

Mit den Methoden und Spielen aus der Mappe bieten wir für GruppenleiterInnen die Möglichkeit, sich noch intensiver und gezielter der Suchtprävention zu widmen.

Substanz-gebundene Süchte

Mit stoffgebundener Abhängigkeit ist eine Abhängigkeit von chemischen Stoffen gemeint, z. B. Alkohol, Nikotin, Cannabisprodukte, Amphetamin, Schnüffelstoffe, Kokain, Heroin, Crack und alle daraus hervorgehenden Produkte. Die angeführten Substanzen führen - in jeweils unterschiedlicher Ausprägung - zuerst zur Gewöhnung, dann zu psychischer und schließlich zu körperlicher Abhängigkeit.

Drogenabhängigkeit

Die Gewöhnung äußert sich in einer vom Körper immer höher geforderten Konzentration der Droge, damit der Effekt erhalten bleiben kann. Bei der psychischen Abhängigkeit strebt der/die KonsumentIn immer häufiger nach Konsum und ist unter Umständen bereit, dafür sein soziales Umfeld zu verändern, viel Geld auszugeben und deutlich mehr als zuvor angenommen für den Konsum aufzuwenden. Kann die Konsumlust nicht gestillt werden, kommt es zu Entzugserscheinungen wie Unruhe, Gereiztheit und Depressionen. Körperliche Abhängigkeit, die bei Opiaten, Alkohol und Nikotin auftritt, äußert sich neben den erwähnten psychischen Entzugserscheinungen zusätzlich in körperlichen Entzugserscheinungen wie Zittern, Schmerzen, Erbrechen etc.

Legale Stoffe:

Alkohol
Nikotin
Koffein, Teein
Schnüffelstoffe
Verordnete Medikamente

Illegale Stoffe:

Opiate
Kokain u. Crack
Cannabisprodukte
Halluzinogene
Synthetische Drogen
nicht verordnete Medikamente

Alkohol

Die Geschichte:

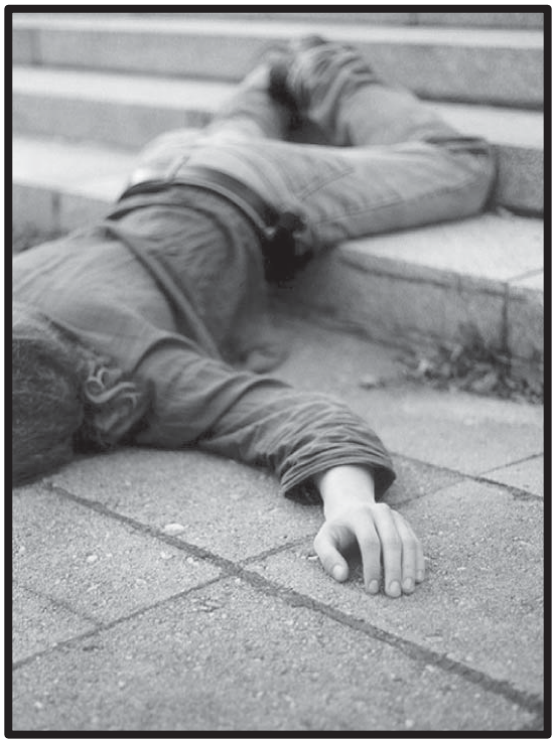
Alkohol gilt als die älteste von Menschen erzeugte psychoaktive Substanz (= Substanz die die Psyche und das Bewusstsein verändert). Es gibt Hinweise, dass bereits 6400 v.Chr. Bier und Wein konsumiert wurden. In Ägypten entstand um ca. 3700 v.Chr. die erste Bierbrauerei. In der Antike wurde Alkohol vor allem für medizinische und religiöse Zwecke eingesetzt.

Der Stoff:

Was umgangsprachlich als Alkohol bekannt ist, wird chemisch als Ethylalkohol oder Ethanol bezeichnet und aus vergorenen Früchte- und Getreidesorten gewonnen. Alkohol wirkt auf das Zentralnervensystem und ist weltweit - nach Koffein - die am häufigsten konsumierte Droge. Enthalten ist dieser Stoff in allen Sorten von Bier, Wein und Spirituosen. Auch die populär gewordenen Alkopops (z.B. Eristoff Ice, Bacardi Breezer, etc.) enthalten eine beträchtliche Menge an Alkohol und Zucker, welcher zum schnelleren Transport ins Blut beiträgt. Aufgenommen wird Alkohol im Magen und Dünndarm, abgebaut wird er fast ausschließlich in der Leber.

Die Wirkung:

Bei einem geringen Konsum von Alkohol (vom Körpergewicht abhängig) stellen sich Wohlbefinden, Entspannung, Heiterkeit, gesteigerte Kontaktfreude und eine Verminderung von Ängsten und Hemmungen ein. Bei höherem Konsum erhöht Alkohol die Risikofreudigkeit und meistens auch die Aggressivität. Anfangs wirkt Alkohol stark aphrodisierend, bei übermäßigem Konsum kann es durch die dämpfende Wirkung jedoch zu Potenzproblemen kommen. Bei weiterem Konsum werden



Koordinations- und Reaktionsfähigkeit, sowie die Aufmerksamkeit stark herabgesetzt. Das Sprechen fällt einem schwer und die meisten klagen über Übelkeit. Alkohol erweitert die Blutgefäße und simuliert ein falsches Wärmegefühl: In Folge eines übermäßigen Genusses kommt es leicht zu Unterkühlung und ab einem Alkoholgehalt von 3 Promille oder 0,3% im Blut können Komazustände oder sogar der Tod eintreten. Nachwirkungen einer Überdosis äußern sich in Übelkeit, Kopfschmerzen und dem sogenannten „Brand“ (Dehydration).

Risiken:

Langjähriger intensiver Alkoholkonsum führt zu psychischer und körperlicher Abhängigkeit. AlkoholikerInnen haben ihren Konsum nicht mehr unter Kontrolle und nach einigen Stunden der Nüchternheit leiden Betroffene unter Entzugserscheinungen wie starkes

Körperschütteln (Tremor), Schlafstörungen und in extremen Fällen an Wahnvorstellungen mit großer Ängstlichkeit, Halluzinationen und epileptischen Anfällen. Häufig entwickeln sich bei den Betroffenen Herzmuskelerkrankungen, Leberschwellungen, Leberverfettungen bis hin zur Leberzirrhose, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse, des Darms und des Magens. Im sozialen Bereich kann chronischer Alkoholkonsum und die daraus folgenden Persönlichkeitsveränderungen zu Familienproblemen, schlecht kontrollierbarer Aggressivität und zu Problemen an Arbeitsplatz und Schule führen.

Alkohol und Medikamente:

Es gibt vielfältige Wechselwirkungen, die zu einer vorzeitigen und intensiveren Beeinträchtigung als bei reinem Alkoholkonsum führen können. Aicj macjde, der Alkohol abgebaut wurde, hinterlässt er körperliche Wirkungen: So bleibt die Konzentration eines bestimmten Enzyms auch nach vollständiger Beseitigung des Alkohols aus dem Blut erhöht. Dieses Enzym ist aber auch am Abbau von Medikamenten beteiligt, sodass sie damit unwirksam gemacht werden.

Mögliche positive Wirkung:

Untersuchungen zufolge wirkt sich ein gemäßigter Konsum von Alkohol positv auf die Gesundheit aus. Verantwortlich für diese Wirkung ist allerdings nicht der Alkohol selbst, sondern Begleitstoffe, die im Wein und Bier zu finden sind und durch den Alkohol, der ein gutes Lösungsmittel ist, verfügbar gemacht werden (Lösungsmitteltheorie). Daher besitzen Schnäpse und die meisten Liköre auch keine vergleichbare Wirkunge.

Alkoholismus in Österreich:

• Die sog. „Harmlosigkeitsgrenze“ liegt bei 24 bzw. 16 Gramm Reinalkohol für Männer bzw. Frauen pro Tag. Wobei in einer Woche mind. 2 alkoholfreie Tage eingehalten werden sollten. 2003 konsumierte der/die durchschnittliche ÖsterreicherIn zwischen 15 und 99 Jahren 27,5 Gramm täglich!

• Die sog. „Gefährdungsgrenze“ liegt ab 60 Gramm reiner Alkohol pro Tag bei Männern und ab 40 Gramm reiner Alkohol bei Frauen. 60 Gramm Reinalkohol entsprechen 1,5 Liter Bier oder 0,75 Liter Wein.

• In Österreich wird jeder 7. Mann und jede 17. Frau in ihrem Leben alkoholkrank. 340.000 ÖsterreicherInnen gelten als alkoholkrank, 900.000 konsumieren Alkohol missbräuchlich.

Cannabis

Stoff

Grundsätzlich unterscheidet man drei Sorten von Cannabis: Indica, Sativa und Ruderalis. Die Pflanze enthält mehrere Cannabinoide, wobei THC (Tetrahydrocannabinol) der wichtigste Wirkstoff ist. Prozentuell befindet sich in den Blüten der höchste Anteil an THC. Daraus wird auch die gepresste Form, das Haschisch - auch bekannt als dope, shit, etc. – hergestellt. Die Blüten, Blätter und Stängel werden in zerriebener Form als Marihuana - auch bekannt als Gras - bezeichnet.

Wirkung

Wird Cannabis geraucht, so stellt sich die erste Wirkung bereits innerhalb weniger Minuten ein. Der Rausch hält zwei bis drei Stunden an. Bei oralem Konsum, zB. im Tee aufgelöst getrunken, vergeht etwa eine Stunde, bis die Wirkung einsetzt. Dieser Rausch kann aber 10 Stunden oder länger dauern. Diese Zeiten sind natürlich variabel. Es hängt immer davon ab, wie viel Cannabis genommen wurde.

Die häufigste Wirkungen des Cannabiskonsums sind Mundtrockenheit und spürbare Beschleunigung des Herzschlages, darüber hinaus kann es zu Anfällen von Heißhunger kommen. Der Einfluss von Hanf auf die Sinne wird meist als besonders beeindruckend beschrieben. Beim Sehen werden die Farben in der Regel sehr viel klarer und leuchtender erlebt. Das Hören sowie das Erleben von Musik werden ebenfalls intensiviert. Oft treten auch ansonsten unscheinbare Details sehr stark in den Vordergrund und dominieren den Gesamteindruck fast vollständig.

Die Stimmung wird meist von einem entspannten Glücksgefühl, von Heiterkeit bis hin zur Albernheit bestimmt. Das Zeiterleben wird verändert (meist Verlangsamung) und das logische Denken ist gestört. So kann zum Beispiel der Beginn einer Unterhaltung vergessen werden. Auch konzentriertes Lesen oder übliche Gesellschaftsspiele fallen schwer. Seltener sind auffällige Halluzinationen, die nur bei sehr starken Sorten oder hoher Dosierung auftreten. Wie ein Rausch erlebt wird, ist im Allgemeinen von Dosis, Umgebung in der Cannabis konsumiert wird und der inneren Einstellung zur Droge abhängig.

Meist wird Cannabis zur Entspannung und oder Aufheiterung genutzt. Wichtig ist aber: THC verstärkt die momentane Gefühlslage – also auch negative Gefühle.

Risiken:

Menschen mit Kreislaufschwächen sollten mit Cannabis vorsichtig umgehen, da die Pulsfrequenz erhöht wird. Das Rauchen kann – wie bei Tabak - zu Lungenschäden führen. Die Leistung des Kurzzeitgedächtnisses wird unter Einfluss von Cannabis reduziert. Lernen wird zum Zeitpunkt der Rauschwirkung daher fast unmöglich.

Körperliche Entzugserscheinungen sind bei Cannabis praktisch nicht zu beobachten. Allenfalls können Irritierbarkeit, Nervosität und innere Unruhe für einen kurzen Zeitraum auftreten. Psychische Abhängigkeit kann entstehen.

Wie andere Rauschmittel oder Medikamente kann Cannabis latente (bereits vorhandene aber „schlummernde“) Psychosen zum Ausbruch bringen – vor allem aber bei übertriebenem Konsum. Menschen mit Neigungen oder bereits aufgetretenen psychischen Störungen sind die größte Risikogruppe.

Die illegalisierte Droge

Der Besitz und der Konsum von Cannabis ist in Österreich illegal und damit strafbar. Die Strafen reichen von Geld- bis Freiheitsstrafen. Zusätzlich kann es auch noch Probleme mit dem Führerschein bedeuten.

Hanf wird seit Jahrtausenden zur Fasergewinnung angebaut. 1700 v. Chr. wurde in China die psychische Wirkung entdeckt. Im 19. Jahrhundert war Cannabis eines der meist verschriebenen Medikamente. Erst 1937 wurde Cannabis (in den USA) verboten – auf Druck der Baumwoll-Industrie. Die europäischen Länder folgten dem Appell der USA.

Kritiker der Kriminalisierung meinen, dass erst das Verbot Cannabis reizvoll macht. Sie sehen sich durch das Beispiel der liberalen, niederländischen Drogenpolitik bestätigt – dort gibt es weniger jugendliche Cannabis-KonsumentInnen und weniger Drogenkranke. In Österreich hat rund ein Viertel der Bevölkerung bereits einmal Cannabis konsumiert.

Nikotin

Stoff

Tabak kam erst nach der Entdeckung Amerikas im Jahre 1492 nach Europa. Jean Nicot brachte im Jahre 1560 die Tabakpflanze nach Paris. Auf Grund der relativ niedrigen Kosten des Rauchens fand der Tabakkonsum rasche Verbreitung. Nikotin ist eines der stärksten bekannten Pflanzengifte und macht in hohem Maß psychisch abhängig. Die tödliche Dosis für den Menschen beträgt nur 50 mg. Beim Rauchen wird das nicht erreicht, weil der Wirkstoff im Körper sehr schnell abgebaut wird.

Fast alle „leichten“ Zigaretten enthalten deutlich stärkeren Tabak als ihre „normalen“ Pendants. Alle Light-Zigaretten sind tatsächlich leichter als ihre normalen Geschwister, jedoch nur vom Gewicht her. Sie enthalten weniger Tabak, aber in etwa genau so viel Nikotin wie „normale“, mal etwas weniger, mal etwas mehr. Weil „leichte“ Zigaretten aber weniger Tabak enthalten, muss dieser sehr viel stärker sein.

Wirkung

Nikotin erreicht über die Atemwege innerhalb von 7 Sekunden das menschliche Gehirn und erzeugt ein beruhigendes Gefühl, welches nur für wenige Minuten anhält. Diese Wirkung wird mit der Steigerung der Dosis immer geringer, da sich der Körper immer mehr an diesen Zustand gewöhnt.

Bisher wurden in Tabak mehrere Tausend Substanzen gefunden, davon sind etwa 500 bereits chemisch identifiziert.

Wie viel Nikotin ist in einer Zigarette enthalten?		
Marke	„normal“	„light“
Marlboro	12,0 mg	11,8 mg
HB	12,3 mg	11,9 mg
West	11,8 mg	10,9 mg
Camel	12,7 mg	11,5 mg
Stuyvesant	11,0 mg	9,8 mg

Risiken

Für die Tabakabhängigkeit gelten grundsätzlich die gleichen Voraussetzungen wie für andere Süchte. Ein Unterschied ist das Fehlen der psychotoxischen Wirkung des Nikotins, weil Nikotin auch keine psychoaktive Substanz wie Alkohol oder Cannabis ist. Das heißt, die abhängigen Raucher tragen keine Hirnschäden davon.

Das Suchtpotential, also die Gefahr von Nikotin abhängig zu werden, ist jedoch bedeutend höher als jene der anderen legalen Drogen und höher als jenes vieler illegaler Drogen. In Österreich schätzt man, dass mehr als ein Drittel aller RaucherInnen nikotinabhängig sind.

Sämtliche Arten von Krebs, Lungen- und Blutgefäßerkrankungen, Herzrhytmusstörungen und Herzinfarkt können auftreten. Ein Viertel aller Herz-Kreislauf-Todesfälle von unter 65-Jährigen ist auf das Rauchen zurück zu führen. Rauchen ist zu 95% Hauptursache von Lungenkrebs (ca. 3.000 Tote in Österreich jährlich).

RaucherInnen tragen ein 7 Mal höheres gesundheitliches Risiko an Lungenkrebs zu erkranken als Nichtraucher. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass etwa 14.000 ÖsterreicherInnen jährlich an den Folgen des Rauchens sterben.

Gerne vergessen werden die negativen Effekte auf NichtraucherInnen - das so genannte Passivrauchen. Internationale Studien kommen zu dem Ergebnis, das PartnerInnen von RaucherInnen ein um zwischen 50 und 90% erhöhtes Lungenkrebs-Risiko tragen. Besonders betroffen sind ArbeitnehmerInnen in der Gastronomie, da sie dem schädlichen Rauch die ganze Zeit ausgesetzt sind.

Während um 1900 jährlich etwa 5 Milliarden Zigaretten geraucht wurden, waren es 2000 bereits 15 Milliarden Zigaretten. Die vom Rauchen verursachten Kosten (Behandlungskosten, etc.) werden durch die Tabaksteuer (1,3 Milliarden Euro jährlich, dem Gesundheitsbudget gewidmet) nicht einmal im Ansatz abgedeckt.

Schnüffeln

Schnüffeln ist der Missbrauch von hauptsächlich lösungsmittelhaltigen Haushalts- und Industrieprodukten. Es handelt sich nicht um ein oberflächliches Einatmen zum Prüfen eines Geruches, sondern um tiefes Einatmen von Dämpfen. Ziel: Erreichen einer berauschenden Wirkung.

Schnüffelstoffe:

• Lösungsmittel, die in Klebstoff, Farben, Farbverdünnern, Korrekturflüssigkeiten, Faserschreibern etc. vorhanden sind.
• Treibmittel, die in Deosprays, Haarsprays, Möbelpolitursprays, Wundsprays, Lacksprays vorkommen.
• Narkosemittel wie Äther, Chloroform, Lachgas.

Gebrauchsarten:

Schnüffelstoffe werden direkt aus Tuben, Flaschen, Kanistern eingeatmet. Es werden auch Holräume wie Jackenärmel oder Tüten verwendet. Diese werden mit dem Gas gefüllt und inhaliert. Flüssige Lösungsmittel werden oft auf ein Tuch gegeben und vor den Mund oder die Nase gehalten, um die Dämpfe einzuatmen.

Es kommt auch vor, dass Plastiksäcke über den Kopf gestülpt werden und die Konsumenten warten, bis die Rauschwirkung einsetzt, damit ist eine hohe Erstickungsgefahr. verbunden.

Wirkung:

Die Dämpfe werden durch Lungen aufgenommen und erreichen in kürzester Zeit das Gehirn.
Der Rauschzustand tritt deshalb bereits nach einigen Sekunden ein.
Schnüffelstoffe führen zu einer Bewusstseinseinengung und einem Hochgefühl, rufen anfänglich illusionäre Verkennungen, optische, akustische und szenische Halluzinationen hervor und nicht selten entsteht für Außenstehende der Eindruck, dass diese Personen betrunken sind, da sie den Bewegungsablauf stören und die Sprache verwaschen.
Konsumenten zeigen Zuckungen und ihre Reaktionsgeschwindigkeit ist verlangsamt.

Gesundheitliche Gefahren:

• Herzrhythmusstörungen, Beeinträchtigung des Atemzentrums im Gehirn
• Tod nicht vorhersehbar, da sich Stoffe im Fett des Körpers ablagern und deshalb der/die KonsumentIn auch Stunden danach gefährdet ist
• Bewusstlosigkeit
• Hirnschäden (nach langfristigem Missbrauch)
• Störungen der Aufmerksamkeit, der Gedächtnisleistung, des Reaktionsvermögens und der Nervenbahnen
• Leber- und Nervenschäden
• Hautläsionen (Bläschen, Blasen, Krusten, Knötchen, Geschwüre) an Nase und Mund
• Entzündungen der Luftröhre, des Nasen- und Rachenraumes und der Augenbindehäute

Häufigkeit:

Schnüffeln ist die Droge Nr. 1 für Straßenkinder in Großstädten der Entwicklungsländer/Südostasien/Osteuropa/Industrieländer. Meistens wird Schnüffeln sogar bis ins 3. und 4. Lebensjahrzehnt beibehalten. Einstiegsalter ist bereits in der Volksschule. Gehäuft tritt Schnüffeln zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr auf.

Konsum:

• Hinweis auf Schnüffeln ist ein aromatischer Geruch des Lösungsmittels in der Atemluft oder Kleidung
• Klebstoffreste auf der Kleidung
• entzündliche Veränderungen der Haut um den Mund und die Nase
• rote Augen

Verfügbarkeit:

Schnüffelstoffe sind legal erhältlich und nicht teuer.

KonsumentInnengruppen:

ExperimentiererInnen: probieren das Schnüffeln aus Neugierde. Übelkeit, Schwindelgefühl usw. überwiegen und deshalb wird das Versuchsverhalten wieder eingestellt.
GruppenschnüfflerInnen: Gruppe bestimmt ob Schnüffeln aufgegeben wird oder nicht, kann zu Regelmäßigkeit führen, Gruppenschnüffler und Experimentierer neigen eher zu späteren illegalen Drogenmissbrauch, als jemand der nie geschnüffelt hat.
Chronische Einzelschnüffler: meist ältere Jugendliche, Heranwachsende oder junge Erwachsene, haben zunächst in der Gruppe geschnüffelt, Rauscherlebnis hat größere Bedeutung eingenommen als die Gruppe.

Substanz-ungebundene Süchte

Denken wir an Sucht, so fallen uns meist die klassischen Suchtmittel wie Tabak/Nikotin, Alkohol, Medikamente, ... ein. Bei diesen fällt es relativ leicht, eine Abhängigkeit zu diagnostizieren, da offensichtlich dem Körper etwas zugeführt wird. Bleibt das Suchtmittel aus, kann man Entzugserscheinungen beobachten (zitternde Hände, Nervosität, Gereiztheit...). Es gibt aber auch Arten von Sucht, bei denen dem Körper keine Substanz zugeführt wird:

- Kaufsucht
- Arbeitssucht
- Spielsucht
- Sucht nach sportlicher Betätigung
- Die Jagd nach dem ultimativen Kick (insbesondere mit Risiko verbunden)
- Essstörungen

Zur Erfassung substanzungebundener Süchte liegen bisher nur wenig erprobte diagnostische Verfahren vor. Genannt werden in diesem Zusammenhang vor allem Persönlichkeitstest.

Entsprechend der substanzgebundenen Abhängigkeit existieren zur Entstehung der substanzungebundenen Sucht verschiedene Erklärungsmodelle, die sich hinsichtlich ihrer jeweiligen wissenschaftlichen Ausrichtung voneinander unterscheiden lassen. Auch hier wird das Sucht- bzw. das Problemverhalten als entweder lerntheoretisch begründetes Fehlverhalten, als psychoanalytisch, sozialökonomisch oder aber als biologisch begründetes Phänomen beschrieben.

Internet-Sucht

Seit der Computer den Einzug in die Wohnzimmer geschafft hat, wurde prophezeit, dass die Nutzer vereinsamen, „eckige Augen“ bekommen und ihr Leben nur noch vor dem Bildschirm abläuft. Seit geraumer Zeit behauptet man dies auch vom Internet.
Internetsucht wird seit einigen Jahren unter den verschiedensten Bezeichnungen als psychologisches Problem diskutiert. Der Begriff „Internet-Sucht“ wurde 1995 von Ivan Goldberg, einem Psychiater aus New York, eingeführt.

Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen versucht Aufschluss über dieses Thema zu geben. Hierbei gilt es herauszufinden, ob es die Internetsucht überhaupt gibt und wenn ja, wovon die Betroffenen im Besonderen abhängig sind. Während einige Experten die Existenz der Internetsucht anzweifeln, versuchen andere, diese Form von Suchtverhalten näher zu spezifizieren.
Aktuelle Studien lassen die Schlussfolgerung zu, dass sich das Phänomen der Internetsucht ähnlich wie die Spielsucht klinisch manifestiert. Dennoch existieren derzeit nur wenige Studien, die zuverlässig Aufschluss zum Thema der Internetsucht geben. Während die Online-Sucht heute in den USA als verbreitetes Phänomen anerkannt ist, fand dieses Thema im deutschsprachigen Europa bisher nur wenig Beachtung. Studien belegen, dass 1999 gerade einmal 19 Prozent der Europäer im Alter von über 16 Jahren regelmäßig das Internet nutzten. Ende 2001 lag ihr Anteil nach Schätzungen bereits bei 43 Prozent. Mit dem Ansteigen der Zahlen wächst auch die Wichtigkeit dieses Problems. Ende 2006 sollen etwa 200 Millionen (67 Prozent) Europäer das Netz der Netze bevölkern.

Das Internet lässt sich auf vielfältige Art und Weise nutzen aber auch missbrauchen. Durch Interaktive Spiele, übertriebene Mengen von e-mails, nächtelanges chatten oder surfen im world wide web sowie Cybersex.

Diagnostische Kriterien

• Häufiges unüberwindliches Verlangen, sich in das Internet einzuloggen
• Kontrollverluste verbunden mit Schuldgefühlen
• Sozial störende Auffälligkeit im engern Kreis der Bezugspersonen
• Nachlassen der Arbeitsfähigkeit
• Verheimlichung der Gebrauchsgewohnheiten
• Nervosität, Reizbarkeit und Depression bei einer Hinderung am Internet Gebrauch
• Mehrfach fehlgeschlagene Versuche der Einschränkung

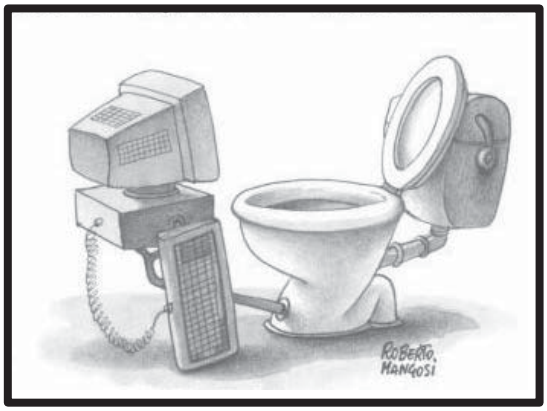
Gründe für die übermässige Onlinezeit

Das Internet bietet die Möglichkeit, Alltagssorgen zu vergessen und in eine andere Welt einzutauchen. Während der Eine ein mangelndes Selbstwertgefühl besitzt, leidet der Andere an Einsamkeit. Der Erste ersetzt durch das Internet seine Misserfolge, der Zweite seine fehlenden Freunde.

Folgen

Im Unterschied zur Abhängigkeit von Substanzen treten bei der Internetabhängigkeit keine oder nur in geringem Umfang körperliche Entzugssymptome auf. Körperliche Folgen können sein: Schlafentzugserscheinungen wie Müdigkeit, Unkonzentriertheit, geschwächtes Immunabwehrsystem oder auch Rücken- und Augenbeschwerden.

Ähnlich wie bei den stoffgebundenen Süchten führt das Phänomen der Internetsucht ebenfalls zu familiären, schulischen und beruflichen Beeinträchtigungen. Die Angehörigen nehmen das Verhalten als Rückzug von der Außenwelt wahr oder sogar als Beleidigung ihrer selbst. Am meisten davon betroffen sind Ehepaare, da durch die starke Netznutzung gemeinsame und alltägliche Pflichten immer mehr vernachlässigt werden. Eltern-Kind-Beziehungen verschlechtern sich, da auch hier alltägliche Aufgaben nicht mehr bewältigt werden können. Oft wird das Internet auch als Zufluchtsort bei zwischenmenschlichen Problemen genutzt, reale Freundschaften treten in den Hintergrund und verlieren ihre Stabilität. Bei Jugendlichen mit exzessiver Internetnutzung verschlechtern sich die Schulleistungen. Es entstehen Telefonrechnungen und Onlinegebühren, die kaum noch zu bezahlen sind. Die Internet-Sucht löst ebenfalls ernsthafte, arbeitsbezogene Probleme aus. Bei den Betroffenen kommt es zu einer drastischen Verschlechterung der Arbeitsleistung, der persönliche Kontakt zu Kollegen nimmt ab und auch häufige Übermüdung und Anstieg der Krankheitszeiten sind Folgen. Die maßvolle Nutzung eines Computers kann durchaus eine persönliche Bereicherung sein, ohne negative Konsequenzen mit sich zu bringen. Allerdings scheint das Suchtpotential dieses neuen Mediums oft unterschätzt, bzw. nicht ernstgenommen zu werden.



Kauf-Sucht

Ein häufig unterschätztes Suchtverhalten ist die Kauf- oder auch Konsumsucht. Das Glücksgefühl holt sich die betroffene Person hierbei, wie der Name schon sagt, durch das Einkaufen. Dabei steht nicht im Vordergrund, welche Güter man sich kauft, sondern nur der Vorgang des Geldausgebens. Häufig wird das kurzzeitige Glücksgefühl sehr schnell von Schuldgefühlen oder Depressionen begleitet. Um diese negativen Emotionen zu überwinden versucht man, durch erneutes Einkaufen wieder positive Gefühle zu erzeugen. Dadurch entsteht ein Teufelskreis, der schwere Folgen haben kann. Die häufigste Folge der Kaufsucht ist der finanzielle Ruin der betroffenen Person. Gerade bei Jugendlichen, wo das Budget im Normalfall sehr begrenzt ist, kommt es sehr oft und schnell zu länger anhaltenden Depressionen, wenn das Einkaufen aus finanziellen Gründen nicht mehr möglich ist. Wenn außerdem das Sicherheitsnetz des Elternhauses fehlt und das eigene Geld nicht zur Suchtbefriedigung ausreicht, ist ein Abrutschen in die Kriminalität sehr wahrscheinlich.

Eine Studie der Universität Hohenheim ergab, dass etwa 25% der Bevölkerung deutlich bis stark kaufsuchtgefährdet sind. Bei der Kaufsucht handelt es sich nicht, wie im Fernsehen oft vermittelt, um eine frauenspezifische Sucht. Das Verhältnis der stark suchtgefährdeten in der Befragung beträgt etwa 60% Frauen und 40% Männer. In der Literatur werden die Gründe für Kaufsucht auf eine Phase in früher Kindheit zurückgeführt. Dabei wird immer wieder „emotionale Vernachlässigung“ durch die Eltern als Hauptgrund für die spätere Erkrankung ausgewiesen.

Symptome für Kaufsucht sind

• ein als unwiderstehlich erlebter Drang,
• die Abhängigkeit vom Kaufen bis hin zum Verlust der Selbstkontrolle,
• die Tendenz zur Dosissteigerung, d.h. es werden immer häufiger und immer teurere Dinge gekauft und
• das Auftreten von Entzugserscheinungen.

Erst wenn diese vier Merkmale im Kaufverhalten klar ausgeprägt sind, kann von süchtigem Kaufverhalten gesprochen werden. Dieses Suchtverhalten ist jedoch nicht von heute auf morgen voll ausgeprägt, es entwickelt sich nach und nach. Die Kaufsucht ist eine eher unauffällige Sucht, die oft lange unerkannt bleibt - sowohl von den Süchtigen selbst als auch von der Umwelt: Kaufen ist gesellschaftlich gebilligt, sogar erwünscht. Man hat zunächst kein schlechtes Gewissen, „sich etwas zu gönnen“. Kaufsüchtige sind meist zwischen 14 und 24 Jahre und kommen aus allen Bildungs- und Einkommensschichten, die meisten weisen eine mittlere bis höhere Bildung auf. Viele verfügen jedoch über ein geringes Einkommen, was das viele Kaufen noch verhängnisvoller macht. Nicht selten kommt es zur völligen Überschuldung.

Fast immer konzentrieren sich die zwanghaften Einkäufe auf Produkte. Bei Frauen sind dies vor allem Kleidung, Schuhe, Schmuck, Haushaltsgeräte, Lebensmittel oder Bücher. Männer zieht es eher zu Autozubehör, technischen Geräten, Sportartikeln und Antiquitäten. Gerade die online - Einkäufe bergen ein extrem großes Risiko, da man nur virtuell sieht, wie viel Geld man ausgegeben hat. Man drückt leichter auf den Mausknopf als 100€ bar auszugeben!

Spiel-Sucht

Unter Spielsucht versteht man die Teilnahme an einem legalen oder illegalen Glücksspiel, also an einem Spiel, das mit einem Geldeinsatz verbunden ist. Beispiele sind Geldspielautomaten, Lotto, Roulette, Brief- und Rubbellose sowie Kartenspiele mit Geldeinsätzen. Eine Spielsucht fängt meist ganz harmlos an: Einmal probieren bei einem Spielautoma-

ten, ein bisschen gewinnen, die Hoffnung auf den großen Gewinn, mehr Geld einsetzen, um die Verluste abzudecken... Dieser Teufelskreis kann zu hoher Verschuldung und Kriminalität führen, ebenso zum Verlust von Freunden oder Arbeitsplatz. Das Trügerische bei Glücksspielen um Geld ist die ständige Hoffnung, doch einmal den großen Gewinn zu machen; das funktioniert aber nicht, denn Automaten sind meist so programmiert, dass die Spieler mehr Geld verlieren als sie gewinnen.

Merkmale:

• Betroffene haben ein starkes Bedürfnis nach dem Spielen und sind gereizt, wenn es keine Möglichkeit dazu gibt.
• Das Spiel findet kein Ende und es wird mehr Geld als geplant eingesetzt.
• Andere Interessen werden zunehmend vernachlässigt (Hobbys, Freunde,.....).
• Trotz Schulden wird weiter gespielt, obwohl sich bereits Ärger in der Familie und in der Schule / Lehre bemerkbar machen.

Die Betroffenen setzen – im wahrsten Sinne des Wortes – ihren Arbeitsplatz aufs Spiel, machen hohe Schulden und lügen oder handeln ungesetzlich, um an Geld zu kommen oder die Bezahlung der Schulden zu umgehen. Von den Betroffenen wird ein intensiver, kaum kontrollierbarer Spieldrang beschrieben. Daneben steht die gedankliche und bildliche Vorstellung des Spielvorganges und seiner Begleitumstände im Vordergrund. Die gedankliche Beschäftigung und die Drangzustände verstärken sich häufig in belastenden Lebenssituationen.

Aber nicht nur Glücksspiele sondern auch Computerspiele können zum Verhängnis werden. Es gibt Computerspiele, die die Fantasie anregen, die Zusammenarbeit der Spieler und logisches Denken oder das Reaktionsvermögen fördern. Andererseits gibt es Baller- und Actionspiele, die so angelegt sind, dass man stundenlang allein vor dem Bildschirm sitzt und den „Feuer"-Knopf betätigt.
Es ist wichtig sein eigenes Spielverhalten immer wieder zu überdenken: Spiele ich allein oder mit Freunden? Welche Spiele mag ich gern? Worauf kommt es bei diesen Spielen an? Was mache ich, wenn mein Computer kaputt ist oder ich meinen Gameboy zu Hause vergessen habe? Wie viele Sachen fallen mir ein, die ich außer Computerspielen in der Freizeit gerne mache? Spiele ich aus Spaß, aus Langeweile oder um meinen Ärger loszuwerden?

Computerspiele sind zwar nicht so gefährlich wie Glücksspiele, wer jedoch nur mehr allein vor dem Bildschirm sitzt und den Computer als „Freund und Spielgefährten" verwendet, verpasst viel vom Leben.

Ess-Störungen

Magersucht, Ess-Brech-Sucht oder Fettsucht zählen, wie der Name schon sagt, zu den Süchten und stellen ein ernstzunehmendes gesundheitliches Problem dar.

Das Leitbild der Frau aber auch dass des Mannes misst den Wert der Person an ihrer Erscheinung, ihrem Gewicht, ihrer Figur und der äußerlichen Attraktivität. Viele Jugendliche orientieren sich an diesen Schönheitsidealen und stehen so unter großem Druck. Schlankheit wird in unserer Gesellschaft nicht nur verbunden mit Schönheit und Attraktivität, sondern zugleich mit Anerkennung, Leistungsfähigkeit und Erfolg.

1. Magersucht - Anorexie

Merkmale

Magersüchtige hungern willkürlich und magern dabei oft bis auf die Knochen ab. In der Fachsprache wird Magersucht als Anorexie oder genauer „Anorexia nervosa“ bezeichnet, was „nervöse Appetitlosigkeit“ bedeutet. Diese Bezeichnung ist genau genommen nicht zutreffend, da die Betroffenen nicht unter Appetitlosigkeit leiden, sondern aus eigenem Antrieb hungern.

Meist wiegen die Betroffenen weniger als 85 % des Idealgewichtes, sie sind der Überzeugung, trotz ihres Untergewichtes zu dick zu sein. Manche Betroffene verbringen viel Zeit damit, ihre „Problemzonen“ wie Bauch, Hüfte, Oberschenkel vor dem Spiegel zu betrachten. Oft tragen sie weite Kleidung, um ihre Figur zu verbergen.

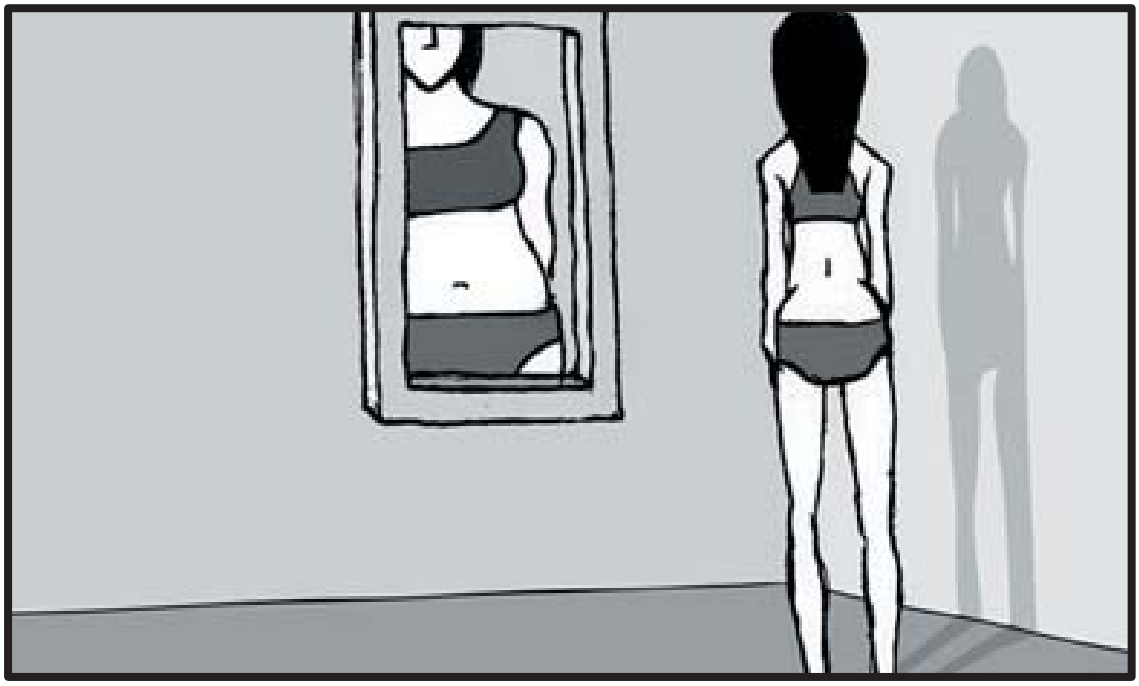
Bei Mädchen kann es zu einem Ausbleiben der Regelblutung kommen, Jungen verlieren häufig das Gefühl sexueller Erregung und bekommen Potenzprobleme. Die Abfolge der pubertären Entwicklungsschritte ist bei beiden Geschlechtern verzögert oder gehemmt. Der beeinträchtigte Allgemeinzustand der Betroffenen führt zu Sorge und Fürsorglichkeit. (Betroffener ist im Zentrum der Aufmerksamkeit – Gewinn von Macht und Kontrolle innerh. der Familie.)

Weitere körperliche Auswirkungen sind Veränderungen der Haut, Haarausfall, Speicheldrüsenschwellungen, ausgeprägtes Karies, Veränderungen des Blutbildes, ...
Viele Essgestörte unterschätzen - wie Drogensüchtige - ihre Abhängigkeit, sie verleugnen oder verharmlosen sie.

Es gibt zwei verschiedene Typen:
• Der „restriktive Typ“ beschränkt sich auf das reine Fasten und auf Bewegung, um den Gewichtsverlust herbeizuführen.
• Der „Binge-purging Typ“ zeigt auch Heißhungerattacken und vermeidet die Gewichtszunahme auf unterschiedlichen Wegen (Abführmittel/Erbrechen).

Verlauf der Magersucht

Betroffene beginnen häufig Kalorien zu zählen, Süßigkeiten und Kuchen zu meiden, fettreiches Essen als ekelig zu empfinden. Es wird auf „gesunde Kost“ geachtet (vegetarisch). Mahlzeiten werden übersprungen und



die Portionen werden immer kleiner. Das Essen beschränkt sich auf eine Mahlzeit täglich (meist abends). Das Thema „Essen“ steht jedoch im Mittelpunkt ihres Interesses; es wird ständig darüber nachgedacht wann, was und wie viel gegessen wird. Oft wird die Essenssituation sehr feierlich gestaltet und regelrecht zelebriert. Betroffene kochen gerne, essen aber nicht mit, da sie vorgeben, beim Kochen schon so viel probiert zu haben.

Durchschnittlich vergehen 5 – 6 Jahre bis zu einer Heilung. Eltern nehmen oft erst sehr spät wahr, wie sehr ihr Kind abgemagert ist. Magersucht ist eine schwere Erkrankung, die auch bis zum Tod führen kann.

Häufigkeit

Der Häufigkeitsgipfel liegt bei 15 bis 16 Jahren. Es sind 1 % aller weiblichen Jugendlichen betroffen. Mädchen bzw. Frauen sind zehn Mal häufiger betroffen als Jungen. Weiters ist ein deutlicher Anstieg der Betroffenen in den letzten 50 Jahren zu verzeichnen.

Essen und Familie

Es besteht eine elementare Verbindung zwischen Essen und Familie. Dominiert in der Familie das kulturelle Schönheitsbild der Schlankheit, so fühlen sich Jugendliche eher gedrängt, diesem Ideal zu entsprechen. Weiters kann Essen als Ersatz für die negativen familiären Erfahrungen und Verhältnisse dienen. In vielen Familien kommt es zur Auflösung verbindlicher Rhythmen und Regeln für das Essen. Die Esssituation wird individualisiert – Kinder und Jugendliche verfügen aber noch nicht über die notwendige Selbstkontrolle.

Zumindest eine Mahlzeit soll gemeinsam, in entspannter Atmosphäre stattfinden. Es sollen Gewohnheiten und Regeln geschaffen werden, die die Eltern modellhaft vorführen. Wichtig hierbei ist auch die Esstradition (Weihnachtsmenü; besonderes Geburtstagsessen,...). Diese Traditionen schaffen ein Gemeinsamkeitserlebnis und verbinden Essen mit einem positiven Gefühl.

2. Ess-Brech Sucht- Bulimie

Merkmale:

Betroffene beschäftigen sich ständig mit Essen und unterliegen Heißhungerattacken, die sich wiederholen. In kurzer Zeit können große Mengen an Nahrung zu sich genommen werden, die aber später wieder erbrochen werden. Daher kommt auch der Begriff Bulimie (heißt übersetzt Ochsenhunger).
Zwischen den Heißhungerattacken werden strenge Diäten gemacht. Die Auswirkungen auf den Körper sind ähnlich der Magersucht.

Verlauf:

Bulimie beginnt zumeist später als Magersucht (zwischen 16 und 19 Jahren).
In 80 % der Erkrankungen geht dem bulimischen Verhalten ein Diätversuch voraus.
In den meisten Diäten werden die Essenszeiten und die Nahrungsmenge unabhängig von Hunger und Sättigungsgefühl bestimmt. So wird allmählich verlernt, auf die Signale des eigenen Körpers zu achten und diese wahrzunehmen. Mit der Zeit werden Bedürfnisse allgemein nicht mehr wahrgenommen, nicht nur Körpergefühle, sondern auch emotionale Prozesse.

Häufigkeit

Die Angaben sind sehr unzuverlässig. Weiters ist eine Abgrenzung zur Magersucht schwierig. Häufig wird das bulimische Verhalten verheimlicht – daher gibt es eine sehr hohe Dunkelziffer. Es wird angenommen, dass zwischen 0,5 und 1 Prozent der Bevölkerung an Bulimie erkranken. Ca. 10 bis 15 Prozent der Betroffenen sind männlich.

Bulimisches Erleben

Zum einen schildern die Betroffenen Gefühle von Wohlempfinden, Befriedigung, Beruhigung wenn sie ihrem Heißhunger nachgeben – angenehme Entspannung und Entlastung für kurze Zeit – Probleme treten in den Hintergrund.
Nach den Heißhungerattacken wird ein unangenehmes Völlegefühl wahrgenommen – die Angst vor dem Dickwerden tritt in den Vordergrund – Versagensgefühle – Geschehenes soll rückgängig gemacht werden – Selbstauslösen von Erbrechen!
Im Anschluss treten Gefühle wie Scham, Abwertung auf – manche verachten sich regelrecht. Diese Prozesse sind Kreisprozesse – zu entkommen ist nur sehr schwer möglich!

Es ist wichtig Signale wahrzunehmen!

- Lässt der/die Betroffene Mahlzeiten ausfallen?
- Isst er/sie wenig und betont bereits gegessen zu haben?
- Sind sie überrascht, dass manche Lebensmittel bereits aufgebraucht sind?
- Ist der Kühlschrank leer? Sind die Süßigkeiten aufgebraucht?
- Will der/die Betroffene alleine essen?
- Finden sich leere Schachteln oder Fläschchen von Medikamenten im Müll?
- Zieht sich der/die Betroffene von der Gruppe der Gleichaltrigen zurück?
- Macht er/sie Anmerkungen darüber, dass er/sie sich zu dick erlebt?

3. Adipositas- Übergewicht

Merkmale

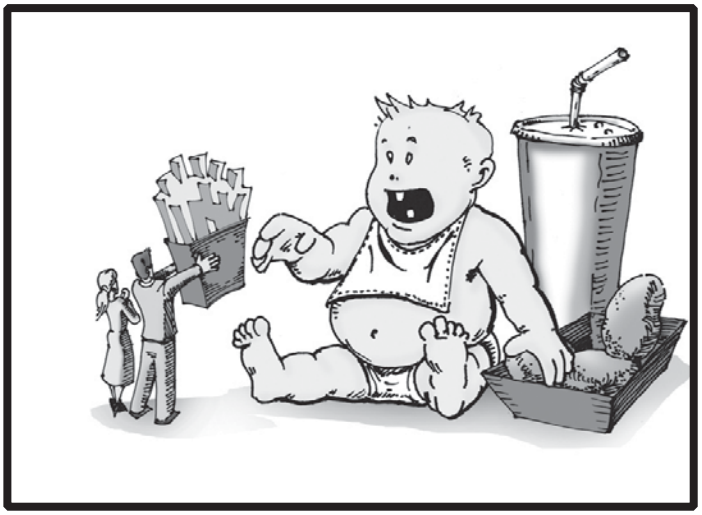
Die Adipositas bzw. Fettleibigkeit (auch: Fettsucht) ist eine Bezeichnung für starkes Übergewicht durch eine über das normale Maß hinausgehende Vermehrung des Körperfettes.
Übergewichtige Kinder und Jugendliche nehmen gewohnheitsbedingt mehr als benötigt zu sich; andere zeigen jedoch ein esssüchtiges Verhalten. Diese Kinder bekommen Essanfälle, wo sie so viel an Nahrungsmittel in sich hineinschlingen, bis ein unangenehmes Körpergefühl auftritt.
Diese Essanfälle werden als unkontrolliert und zwanghaft erlebt und aus Scham alleine durchgeführt. Anschließend stellen sich Gefühle von Schuld und Ekel, bis hin zu depressiven Verstimmungen ein.
Als Esssucht wird es dann gesehen, wenn diese Essanfälle über ein halbes Jahr lang mindestens zweimal in der Woche auftreten.

Körperliche Folgen:

Bluthochdruck, Herz – Kreislaufbeschwerden, Diabetes und orthopädische Schäden.

Ursachen

Übergewicht tritt gehäuft in industrialisierten Ländern auf, wo nur noch wenige Menschen harte körperliche Arbeit verrichten und Nahrung im Überfluss vorhanden ist.
Genetische Faktoren (Erbanlage) prägen den Grundumsatz, die Nahrungsverwertung und das Fettverteilungsmuster. Die Nahrungsverwertung war zu Zeiten der „Jäger und Sammler“ ein wichtiges Überlebensmerkmal: Wer den Überschuss in Fettzellen abspeichern konnte, konnte in Zeiten des Mangels davon zehren. Heute gibt es Kühlschränke, Gefriertruhen und Konserven. Fettspeicherung ist nicht mehr sinnvoll. Mögliche Ursachen sind auch eine Unterfunktion der Schilddrüse sowie eine Überfunktion der Nebennierenrinde. Ein normal verlaufendes Körperwachstum macht solche Erkrankungen aber unwahrscheinlich.



Soziale Ausgrenzung:

Mit Übergewicht gehen nicht selten eine soziale Ausgrenzung, Ablehnung und Hänselein einher, die zum Rückzug des Jugendlichen auf sein/ihr zu Hause und in sein/ihr Zimmer bedeuten. Betroffene schließen sich selbst von Aktivitäten mit Gleichaltrigen aus und entwickeln eine große Bewegungsarmut. Es entwickelt sich somit ein selbstverstärkender Kreislauf.

Trost durch Essen:

Tatsächlich versuchen Kinder und Jugendliche Langeweile, Einsamkeit, Angst, Leistungsdruck und Schulstress durch Trost mit vermehrtem Essen und Trinken zu mildern. Süßes Essen und Getränke sollen das Unwohlsein vertreiben und die Langeweile ausgleichen. Die Kinder verlieren häufig die Kontrolle über ihre Nahrungsaufnahme und es entwickeln sich regelrechte Essanfälle.

Teil 2: Methoden

1.	**Persönlichkeitsentwicklung**	
1.1.	Collage „ich“	30
1.2.	Besondere Dinge über mich	31
1.3.	Was ich gerne mache	32
1.4.	Freizeit-Torte	33
1.5.	Vorstellung mit Gefühl	34
1.6.	Fragespiel „Gefühle“	35
1.7.	Ein starker Auftritt	36
1.8.	Spul’s zurück	37
1.9.	Aktives zuhören	38
1.10.	Lieblingsgeschmäcker	40
1.11.	Wünsche/Sehnsüchte: Feengeschenk	41
1.12.	Was ist besonders an mir	42
1.13.	Schilderwald	43
1.14.	SOS – Wer hilft mir	44
2.	**Sucht allgemein**	
2.1.	Sucht – Einführungsspiel	46
2.2.	Konsumprofil	47
2.3.	Meine Bilder – Deine Bilder	48
2.4.	Klaviermodell	49
3.	**Süchte konkret**	
3.1.	Alkohol – Statements	51
3.2.	You can’t always get what you want	52
3.3.	Rauchen/Nikotin: Gruppendruck	53
3.4.	Was hat Rauchen mit dem Image zu tun	55
3.5.	Glaubst du auch dran?	56
3.6.	Männer- und Frauenbild in der Werbung	57
3.7.	3 Fragen zum Genuss	58
3.8.	Schokolade genießen	59
3.9.	Fragen rund ums Essen	61
4.	**Teamfähigkeit**	
4.1.	Das Blatt wenden	62
4.2.	Line ups	63
4.3.	Turmbau	64
4.4.	Eiertransport	65
4.5.	Ein Tisch ist ein Tisch	66
4.6.	Moonbase	67
4.7.	Blinde MathematikerIn	69
4.8.	Mission	70
4.9.	Saftkübel	71

Persönlichkeitsentwicklung - 1.1

Collage „Ich“

Ab 10 Jahren

50 Minuten

Einzel- und PartnerInnenarbeit

Zeichenblock DIN A-3, Zeitschriften, Farbstifte, Klebstoff

Selbstreflexion, Ich-Stärkung

Anleitung: Die Kinder und Jugendlichen sollen aus Zeitschriften eine Collage mit dem Titel „Ich“ (was sie gerne machen, Freizeit, ...) zusammenstellen (Bilder, Symbole, Texte, Gedichte).

Auswertung: Nach Fertigstellung soll jeder sein/ihr Bild eines/einer Jugendlichen vorstellen und erklären.

Besondere Dinge über mich

ab 12 Jahren

50 Minuten

Einzelarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe

Arbeitsblatt 1, Farbstifte, event. Bastelmaterial

Realistisches Selbstbild entwickeln, Auseinandersetzung mit persönlichen, Ereignissen und Fähigkeiten

JedeR Jugendliche bekommt ein Arbeitsblatt „Wappen“. In jedes der vier Felder zeichnet er/sie ein Bild oder Symbol, das seine/ihre Gedanken und Gefühle zu vier Ereigniskategorien darstellt:

1.Feld: ein schönes Ereignis aus deinem Leben
2.Feld: etwas, das du gerne alleine machst
3.Feld: etwas, das du gerne mit anderen machst
4.Feld: darstellen, was du gut kannst

Auswertung:
Welche Ähnlichkeiten/Unterschiede nehmt ihr wahr?
Warum sollte man die Geschichte und Tradition anderer Menschen kennen?
Warum sollten wir uns mit Dingen, die uns wichtig sind und uns beeinflusst haben, befassen?

Arbeitsblatt 1, Seite 75

Persönlichkeitsentwicklung - 1.3

Was ich gerne mache

ab 10 Jahren

1 Stunde 40 Minuten

Einzel- und PartnerInnenarbeit

Plakat, Farbstifte, Bastelmaterial, Klebstoff, Schere, Pinwand

Realistisches Selbstbild entwickeln, Benennen, Beschreiben und Gestalten eines besonderen Interesses oder Hobbys

Vorbereitung: Die Kinder und Jugendlichen sollen Gegenstände (Bücher, Bilder, Modellflugzeug) mitnehmen, die ihr Hobby symbolisieren.

Anleitung: Jeweils zwei Kinder und Jugendlichen tauschen sich über Dinge aus, mit denen sie sich gerne beschäftigen. Anschließend sollen Freiwillige der Gruppe ihr Hobby beschreiben. Danach gestaltet jede/r ein Werbeplakat für sein/ihr Hobby mittels Symbolen, einfachen Zeichnungen und Text und kennzeichnet dies zum Schluss mit seinem Namen.

Auswertung: Die Plakate der Kinder und Jugendlichen werden im Raum auf Pinwände o.ä. geheftet. Jede/r soll eine Ausstellung bzw. Präsentation seiner/ihrer Hobbys und Interessen vorbereiten.

Freizeit-Torte

ab 10 Jahren

40 Minuten

Einzel- und PatrnerInnenarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe

DIN A3-Blatt, Farbstifte/Wachsmalstifte

Reflexion des eigenen Freizeitverhaltens, Kennenlernen von Alternativen

Anleitung: Jede/r Jugendliche malt einen Kreis auf sein/ihr Blatt und zeichnet die Menge der Freizeitaktivitäten (Zeitrahmen: eine Woche oder ein Monat) ein. Je nach Zeitaufwand entstehen ungleich große Stücke. Am Rand der Torte wird die geschätzte Zeit eingetragen. Nach Fertigstellung werden die Freizeittorten mit zwei anderen Personen verglichen.

Auswertung:
Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Freizeitaktivitäten gibt es?
Habt ihr Anregungen für eure persönliche Freizeitgestaltung bekommen?
Könnt ihr euch bei gleichen Interessen vorstellen, diese gemeinsam durchzuführen?

Persönlichkeitsentwicklung - 1.5

Vorstellung mit Gefühl

ab 10 Jahren

50 Minuten

PartnerInnenarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe

Je Paar einen „Gefühlszettel“ (**Arbeitsblatt 2**)

Gefühle ausdrücken und erkennen können, Mimik und Gestik bei der Vermittlung von Gefühlen einschätzen

Anleitung: Die Jugendlichen sollen sich in Zweiergruppen zusammenfinden. Jede Gruppe zieht einen Zettel. Die Kinder und Jugendlichen haben fünf Minuten Zeit, sich eine Pantomime auszudenken, mit der sie das betreffende Gefühl deutlich erkennbar darstellen können. Die Zweiergruppen führen die Pantomime nacheinander vor. Das Publikum soll das dargestellte Gefühl benennen. Anschließend erklärt das Pantomimen-Paar, welches Gefühl dargestellt wurde.

Als Aufschriften der Gefühlszettel eignen sich z.B.: *erleichtert, verlegen, unentschlossen, ungeduldig, sauer, einsam, gemütlich, glücklich, zurückgewiesen, wütend, verwundert, traurig, mutig, überrascht, enttäuscht, zufrieden, fröhlich, erwartungsvoll, schüchtern, hinterhältig, zuversichtlich, ängstlich, optimistisch, interessiert, besorgt, liebenswert, friedlich, müde, beschämt, gelangweilt, gespannt, unsicher, stark, selbstbewusst, verdrossen, mitfühlend.*

Auswertung: Gab es Ähnlichkeiten bei der Darstellung der verschiedenen Gefühle? Welche Gefühle ließen sich am einfachsten über Mimik und Gestik darstellen? Warum sprechen unser Körper und unser Gesicht eine eigene Sprache? Was habt ihr bei dieser Übung über Körpersprache gelernt?

Hinweis: Die Kopiervorlage enthält einige leichter zu spielende Gefühle, die sich auch mit schauspielerisch wenig geübten Gruppen spielen lassen.

Arbeitsblatt 2, Seite 77

Fragespiel "Gefühle"

ab 12 Jahren

50 Minuten

Gruppengespräch im Sesselkreis

„Gefühle-Kärtchen" (Kopiervorlage auf **Arbeitsblatt 3**)

Erkennen und Verbalisieren von Gefühlen

Anleitung: Die Kinder und Jugendlichen ziehen jeweils ein Gefühle-Kärtchen. Eine Person liest die Frage vor und reicht sie einer Person seiner/ihrer Wahl, die darauf antworten soll. Diese zieht eine Karte, liest sie vor und gibt sie weiter. Nachfragen sind möglich.

Variante: Die Kinder und Jugendlichen ziehen mehrere Zettel und suchen sich selbst einen aus, den sie beantworten. Dies erleichtert den schüchternen oder bewusst zurückhaltenden Jugendlichen die Wahl eines Themas, das nicht so persönlich ist.

Hinweis: Voraussetzung für das Gelingen der Übung ist die Freiwilligkeit der Teilnahme. Auch Kinder und Jugendliche, die sich nicht oder wenig beteiligen, profitieren.

Arbeitsblatt 3, Seite 79

Persönlichkeitsentwicklung - 1.7

Ein starker Auftritt

ab 12 Jahren

20 Minuten

Einzel- und PartnerInnenarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe

keine

Selbstsicheres Auftreten und „Nein sagen“ lernen
Vorbereitung: Brainstorming zu folgenden Begriffen: Wie äußert sich „bestimmtes Auftreten“ und „unsicheres Auftreten“. Unterschiede zwischen diesen Verhaltensweisen klären.

Anleitung: Die Jugendlichen arbeiten zu zweit. Person A und Person B wird bestimmt. Geben Sie folgende Anweisung: „Person A – Bitte deine/n PartnerIn, etwas für dich zu tun (z.B. deine Hausaufgabe zu machen), oder dir etwas auszuleihen (z.B. eine CD), oder dir etwas zu verraten (ein Geheimnis). Du willst auf jeden Fall deinen Willen durchsetzen.“ „Person B – Egal, um was dein/e PartnerIn dich bittet, du musst es ablehnen.“ Rollentausch und ev. Wechsel der Partner/innen.

Mögliche Situationen: Ein paar Freunde wollen dich überreden, bei dir zu Hause eine Party zu feiern, während deine Eltern auf Urlaub sind. Ein guter Freund möchte, dass du mit einer Viererclique ausgehst. Du hast aber keine Lust.Dein älterer Bruder (oder deine ältere Schwester) will, dass du die Eltern anlügst. Du sollst ihnen nicht verraten, dass er/sie beim Freund/der Freundin übernachtet hat.

Auswertung: Einzelarbeit oder Ausarbeitung in der Gruppe: Was war es für ein Gefühl, als dein/e Partner/in „nein“ gesagt hast? Was war es für ein Gefühl, „nein“ zu deinem/r Partner/in zu sagen? Woran hast du gemerkt, dass dein/e Partner/in wirklich nicht wollte?

Variante: Die Kinder und Jugendlichen denken sich Szenen aus, in denen ein selbstsicheres Auftreten schwierig ist. Sie üben mögliche Reaktionsweisen im Rollenspiel.

Persönlichkeitsentwicklung - 1.8

Spul's zurück

ab 10 Jahren

ca. 20 Minuten

PartnerInnenarbeit

keine

Aufmerksam zuhören können, Einfühlungsvermögen und gegenseitiges Verständnis entwickeln

Anleitung: Die Kinder und Jugendlichen sollen sich eine/n Partner/in aussuchen. Jede/r spricht zum selben Thema. Jeweils ein/e JugendlicheR ist zuerst an der Reihe. Während er/sie eine Minute lang redet, soll sein/e Partner/in gut zuhören und alle Informationen „aufnehmen". Der/die Zuhörer/in sollte nur unterbrechen, wenn er/sie etwas nicht verstanden hat. Wenn die Sprechzeit vorbei ist, hat der Zuhörer ebenfalls eine Minute Zeit das Gesagte so genau wie möglich wiederzugeben. Anschließend werden die Rollen getauscht. Ist die Runde vorbei, suchen sich alle eine/n neue/n Partner/in.

Themenvorschläge:
„Wie ich zu den Falken / Kinderfreunden kam"
„Mein tollstes Camp Erlebnis"
„Was ich bei den Roten Falken noch machen möchte"
„Mein Lieblingshobby / Sport / Spiel / Tier"
„Was ich mir am liebsten im Fernsehen anschaue"
„Was ich am liebsten lese / höre"
„Was mich glücklich macht"
„Was ich am Wochenende machen möchte"

Auswertung: Wie hast du dich als Sprecher/in gefühlt? Wie hast du dich als Zuhörer/in gefühlt? Was war beim „Aufnehmen" am schwersten? Fiel dir das Sprechen und/oder Zuhören mit zunehmenden Partner/inne/n schwerer oder leichter? Wie kann ruhiges, aufmerksames Zuhören zu effektiver Kommunikation führen? Warum ist es gut, das Gehörte wiederzugeben? Wie kannst du jemandem zeigen, dass du ihm wirklich zuhörst?

Persönlichkeitsentwicklung - 1.9

Aktives Zuhören

ab 12 Jahren

50 Minuten

Kleingruppenarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe

keine

Aufmerksam zuhören können, Einfühlungsvermögen und gegenseitiges Verständnis entwickeln

Anleitung: Ideensammlung zu der Frage: Wie zeigt ein/e gute/r ZuhörerIn, dass er/sie interessiert ist an dem, was der/die SprecherIn sagt?

Aktives Zuhören bringt z.B. folgende Handlungsweisen zum Ausdruck

Hinweis: Als Einführung in das aktive Zuhören kann die Übung „Spül's zurück" durchgeführt werden.

Nonverbal	***Verbal***
Dem Sprecher in die Augen sehen.	Wenn du etwas nicht verstehst, warte auf eine Redepause und frage dann: „Was meinst du mit ...?"
Den anderen ausreden lassen; eigene Ideen und Meinungen zurückstellen.	Gefühle darstellen: „Du klingst total glücklich!"
Entspannt, aber aufmerksam sein.	Unterschwellige Botschaften ansprechen.
Den Worten zuhören und sich bewusst machen, was der Sender sagen will.	Antworte so, dass der Sender weiß, dass du ihm zugehört und alles verstanden hast, z.B. mit einem Nicken oder einem bestätigenden „Hmm".
Versuche nachzuempfinden, was der Sender fühlt (Mitgefühle zeigen).	Das Gesagte kurz zusammenfassen: „Du willst sagen, dass du nicht länger in der Mannschaft bleiben kannst, weil du Zeitungen austragen musst?"

Fortsetzung auf nächster Seite

Aktives Zuhören

Fortsetzung

Anleitung: Die Jugendlichen werden in Dreiergruppen aufgeteilt: Pro Gruppe wird entschieden, wer A, B und C ist. Diese Übung hat drei Durchgänge. Zuerst wird A der/die Sprecher/in, B der/die Zuhörer/in und C der/die Beobachter/in der beiden sein. C kann eventuell schriftlich die Verhaltensweisen, die er bei A und B beobachtet hat, festhalten. Nachdem A ein Thema gewählt hat, wird die Runde gestartet.

Mögliche Themen:

- *Als ich Hilfe brauchte*
- *Was ich besser machen/können möchte*
- *Ein Problem, das ich lösen möchte*
- *Als ich einmal Streit bekam*
- *Als ich eine schwere Entscheidung treffen musste*
- *Was ich machen möchte, wenn ich erwachsen bin*

Nach drei Minuten ist die Sprechzeit vorbei. Nun haben die Beobachter eine Minute lang Zeit für ihren Report. In den folgenden Runden werden die Rollen reihum getauscht.

Auswertung:

Als ihr der/die Sprecher/in wart, hattet ihr das Gefühl, dass man euch wirklich zuhört Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
Welche Verhaltensweisen des aktiven Zuhörens habt ihr beobachten können?
Was war beim aktiven Zuhören das Einfachste, was war das Schwierigste?
Was habt ihr von eurem Beobachter gelernt?
Was macht eine/n gute/n Zuhörer/in aus?
Wie kann aktives Zuhören euch dabei helfen, einen Konflikt mit jemandem zu lösen?

Persönlichkeitsentwicklung - 1.10

Lieblingsgeschmäcker

ab 10 Jahren

ca. 10 Minuten

Einzelarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe

Arbeitsblatt 4 , Stifte

Übung der sinnlichen Wahrnehmung, Ressourcenstärkung, Verbesserung des Gruppenklimas, Konzentration / Ruhe / Entspannung finden

Anleitung: Jede/r Jugendliche füllt einzeln das Arbeitsblatt aus.

Auswertung: Im Plenum stellt jede/r Jugendliche ein Beispiel pro Spalte vor.

Arbeitsblatt 4, Seite 81

Wünsche/Sehnsüchte: Feengeschenk

ab 10 Jahren

ca. 30 Minuten

Einzel- und Gruppenarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe

Plakat, Klebepunkte

Auseinandersetzung mit persönlichen Wünschen

Anleitung:

„Stellt euch vor, jedem von euch würde eine gute Fee erscheinen und drei Wünsche erfüllen“. Der/Die LeiterIn sammelt die Einfälle der Kinder und Jugendlichen zu dieser Frage, entweder auf Zuruf oder anonym auf Zetteln, schreibt bzw. klebt sie auf ein Plakat. Anschließend bekommt jede/r Jugendliche drei Klebepunkte, sucht sich drei Wünsche, die ihm/ihr besonders wichtig sind und kennzeichnet sie.

Auswertung:

Welche Wünsche wurden am häufigsten markiert?
Welches sind die „TOP 3“ der Gruppe?
Was müsste geschehen, damit sich diese Wünsche erfüllen?
Hilft tatsächlich nur ein Wunder, braucht es dazu eine Fee?
Wie kann jeder selber an der Erfüllung seiner drei Wünsche arbeiten? Was kann die Gruppe dazu tun?

Variante:

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen an sich selbst kann zusätzlich verstärkt werden, wenn sie bildhaft dargestellt wird, z.B. mit einer Collage aus Illustriertenanzeigen. In der Auswahl des Bildmaterials lässt sich zeigen, welche Produkte mit welchen unerfüllten Wünschen und Sehnsüchten wirbt.

Persönlichkeitsentwicklung - 1.12

Was ist besonders an mir

ab 7 Jahren

20 bis 30 Minuten

Einzelarbeit (Variante: Kleingruppe)

Arbeitsblatt 5, Stifte
Variante: Plakatpapier, Wachskreiden

Selbstwert stärken, jedes Kind erhält die Aufmerksamkeit

Anleitung:
Jedes Kind erhält eine Kopie eines Körperumrisses, in die es seine Besonderheiten, speziellen Fähigkeiten und Vorlieben einzeichnet (z.B. blonde Haare, braune Augen, Muttermal am Arm, Lieblingshose, einen Volleyball als Symbol für ein Hobby, ein Symbol für „zweisprachig aufgewachsen“, etc). Die fertigen Kunstwerke werden den anderen Kindern vorgestellt und im Raum aufgehängt.

Variante:
In Kleingruppen von 5–6 Kindern wird auf einen Plakatbogen der Umriss eines Kindes gezeichnet (Kind auf den Bogen legen). Gemeinsam sammeln die Kinder in der Gruppe ihre Besonderheiten, speziellen Fähigkeiten und Vorlieben und zeichnen diese auf dem Plakat ein. Plakate in der Großgruppe vorstellen und in der Gruppe bzw. im Hausgang aufhängen.

Arbeitsblatt 5, Seite 83

Schilderwald

ab 7 Jahren

ca. 40 Minuten

Gruppenarbeit, Sitzkreis

4 illustrierte Gebots- und Verbotsschilder (siehe **Arbeitsblätter 6A-E**), mehrere Kopien von leeren Gebots- und Verbotsschildern, Buntstifte, Schere, Klebeband

Ge- und Verbote sichtbar machen, den Sinn von Regeln diskutieren

Anleitung:

Vier Kinder nehmen jeweils ein illustriertes Gebots- bzw. Verbotsschild und erzählen, was sie darauf sehen. Gemeinsam versucht die Gruppe zu begründen, warum Stuhlreiten und Wehtun verboten ist. Wo ist Rennen erlaubt und warum steht das Symbol für Helfen auf einem Gebotsschild?

Anschließend sammeln die Kinder weitere, ihnen bekannte Regeln und gestalten damit ihre eigenen Gebots- bzw. Verbotsschilder.

Sind alle Gebote und Verbote zu Papier gebracht und begründet, gehen die Kinder durch das Schulhaus und befestigen die Schilder mit Klebeband an den entsprechenden Stellen (z.B. Herumrennen dürfen im Turnsaal, Stuhlreiten verboten in der Gruppe).

Arbeitsblätter 6A-E, Seite 85

Persönlichkeitsentwicklung - 1.14

SOS - Wer hilft mir?

ab 8 Jahren

20 bis 30 Minuten

Kartenspiel

Notkarten, Helferkarten (siehe **Arbeitsblatt 7A, B**)

Hilfe geben und annehmen, Solidarität fördern

Anleitung:

Teilen Sie die Gruppe in zwei Gruppen auf. Alle Kinder der ersten Gruppe erhalten eine Spielkarte mit einer Notsituation, die Kinder der zweiten eine „Helferkarte". Ist die Gesamtgruppe klein (14 Kinder und weniger) werden jeweils eine Notkarte und zwei Helferkarten verteilt. Sobald die Karten verteilt sind, beginnt das erste Kind seine Notsituation zu beschreiben. Ermutigen Sie die Kinder, ihre Notsituation lebendig zu schildern und eventuell mit eigenen Erlebnissen auszuschmücken. „Stell dir vor, was mir passiert ist …"

Nun ist die Hilfe der anderen gefragt. Wer glaubt, eine geeignete Helferkarte zu haben, steht von seinem Platz auf und gibt sie dem Kind in Not. Dabei erklärt die Helferin bzw. der Helfer, warum ihre bzw. seine Karte passend ist und welche Art von Hilfe mit dieser Karte verbunden ist. Bei größeren Gruppen sollte pro Notsituation nur eine Helferkarte vergeben werden, damit alle Kinder Hilfe erhalten (auch wenn mehrere passend wären).

Wenn jedes Kind der ersten Gruppe seine Notsituation geschildert und Hilfe erhalten hat, werden die Gruppen getauscht.

Fortsetzung auf nächster Seite

SOS - Wer hilft mir?

Anschließend werden die Erfahrungen und Eindrücke der Kinder während des Spiels besprochen.

Wie war es für euch, in Not zu sein bzw. Hilfe zu erhalten?
Was war angenehmer?
Was war die lustigste Hilfe?
Gab es auch unmögliche Hilfen?
In welchen Notsituationen wart ihr schon einmal?
Was war euch dabei eine Hilfe?

Variante:
Auch hier erhält eine Hälfte der Gruppe Notkarten, die andere Hälfte Helferkarten. Die Kinder gehen im Raum umher, dabei läuft eine schwungvolle Musik im Hintergrund. Beim Musikstopp bitten die Kinder in Not die HelferInnen um ihr Kärtchen. Es dürfen nur Kinder gefragt werden, die in der Nähe stehen. Wer eine passende Hilfe gefunden hat, nimmt die Helferkarte zu sich. Paare, die sich „gefunden haben", gehen beim nächsten Musikstopp einfach weiter und beteiligen sich nicht mehr an der Suche. Wenn alle Kinder Hilfe erhalten haben, werden die Gruppen getauscht.

Erfahrungen:
Beschriften Sie die Not- und Helferkarten auf der Rückseite. So können diese während des Spiels unkompliziert einer der beiden Gruppen zugeordnet werden. Sie können das Kartenspiel auch beliebig erweitern. Laden Sie die Kinder ein, selbst erlebte Notsituationen und dazupassende Hilfsangebote auf Kärtchen zu zeichnen.

Arbeitsblätter 7A, B, Seite 95

Sucht allgemein - 2.1

Sucht-Einführüngsspiel

ab 10 Jahren

10 bis 20 Minuten

Gruppenarbeit

„Sucht-Wörter“ (auch erfundene Süchte) auf Klebeetiketten (**Arbeitsblatt 8**)

Einführung in einen erweiterten Suchtbegriff, der sich nicht an illegalen Drogen allein orientiert

Anleitung:
Der/Die LeiterIn klebt allen Kindern und Jugendlichen ein „Sucht-Wort“ per Etikett auf den Rücken. Jede/r Jugendliche soll herausbekommen, was „seine/ihre Sucht“ ist. Dazu gehen alle im Raum umher und fragen sich gegenseitig nach der Sucht, die sie auf dem Rücken tragen. Dabei dürfen nur Fragen gestellt werden, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind. Pro Person darf nur dreimal gefragt werden, dann muss man sich jemanden anderen suchen. Der „seine Sucht“ erraten hat, klebt sich das Etikett nach vorne.

Auswertung:
Welche Süchte kamen vor?
Was weißt du darüber?
Wer hat „seine Sucht“ erraten?
Welche Schwierigkeiten traten beim Fragen auf (falsche Spuren, falsche Schlüsse ...)?
Hat jemand eine Überraschung erlebt?

Variante:
Noch vor der Auswertung können sich die Jugendlichen zu den Süchten gruppieren, von denen sie glauben, dass sie in einem Zusammenhang stehen (stoffgebundene und nicht stoffgebundene Süchte, legale und illegale Suchtmittel, „falsche“ Süchte).

Arbeitsblatt 8, Seite 99

Konsumprofil

ab 13 Jahren

2 Gruppenstunden mit Abstand

Einzel- und Gruppenarbeit

Arbeitsblatt 9 „Konsumprofil“, Plakat, Stifte

Reflexion des eigenen Konsumverhaltens

Anleitung:

Zunächst füllen die Jugendlichen das Arbeitsblatt „Konsumprofil“ jeder für sich und anonym aus, eventuell kann die Liste noch ergänzt werden. Die einzelnen Angaben werden auf einem Plakat übernommen.

Auswertung:

Was ist der Konsumhit der Gruppe? Hättet ihr dieses Ergebnis erwartet? Welche Bedeutung hat der Konsum für euch? Wovon wird das Konsumverhalten beeinflusst?

Hinweis:

Das Konsumprofil kann aufbewahrt und nach einigen Monaten mit einem neuen Profil verglichen werden.

Arbeitsblatt 9, Seite 101

Sucht allgemein - 2.3

Meine Bilder - Deine Bilder

ab 12 Jahren

50 Minuten

Gruppenarbeit

Werbeanzeigen aus Illustrierten, Jugendmagazinen etc.

Einstiegsübung in die Suchtthematik, Wirkung von Werbesujets erkennen, Auseinandersetzung mit der eigenen Person, der eigenen Lebenshaltung.

Anleitung:
Die Jugendlichen bilden einen Sesselkreis; in der Mitte liegen für alle sichtbar die ausgeschnittenen Bilder. Die Jugendlichen werden gebeten, sich spontan für ein Bild zu entscheiden, das sie besonders anspricht. Danach legen sie das Bild für alle anderen Jugendlichen gut sichtbar vor ihre Füße.

Auswertung:
In einer ersten Gesprächsrunde erzählen die Jugendlichen, warum sie sich für ihr Bild entschieden haben und was ihnen daran so gut gefällt. Die erste Runde bleibt unkommentiert. In der zweiten Runde sollen sich die Jugendlichen darüber äußern, was das ausgewählte Motiv für jede/n einzelne/n mit dem Thema Sucht zu tun hat. Dabei können sowohl protektive als auch suchtfördernde Faktoren angesprochen werden.

Hinweis:
Die Übung eignet sich dazu, die Aussagen an einer Wandtafel zu systematisieren und schwerpunktmäßig abzuhandeln (z.B. Entstehung von Sucht, Suchtursachen, Suchtverlauf ...). Des Weiteren ist die Übung für die Thematik „Werbung“ einsetzbar, z.B. über die Fragestellung: Welche Werbebotschaften werden vermittelt? Welche Sehnsüchte/Wünsche werden angesprochen?

Klaviermodell*

ab 10 Jahren

50 Minuten

Einzelarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe

Stifte, **Arbeitsblätter 10 A, B**

Dieses Modell eignet sich für den Gruppenstunde, um Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre individuelle „Tastatur“ bewusst wahrzunehmen und sie aktiv zu erweitern.

Einführung:

Die Kompetenzen und Ressourcen, die ein Mensch zur Konfliktbewältigung zur Verfügung hat, können symbolisch als Tasten eines Klaviers gesehen werden. Ein Mensch hat verschiedene Tasten, also Möglichkeiten, mit Krisen, Problemen oder unangenehmen Gefühlen und Situationen umzugehen, zur Verfügung (z. B. Sport, Gespräch, Musik u.a.). Strategien in der Suchtprävention sind, eine möglichst große Breite von Bewältigungsstrategien für unterschiedliche Lebenssituationen zu entwickeln. Bildhaft gesprochen bedeutet dies, die vielfältigen Möglichkeiten eines Klaviers zur Gestaltung einer Lebensmelodie zu verwenden. Das Bild des Klaviers kann auch eine mögliche Suchtentstehung verdeutlichen: Kann der Klavierspieler nur mehr wenige Tasten nutzen, gehen immer mehr die Musik und das Spiel verloren.

Fortsetzung auf nächster Seite

Arbeitsblätter 10 A, B, Seite 103

* nach Gerald Koller

Anleitung:

Jede/r Jugendliche zieht ein Kärtchen „Wenn ich ...“ und beantwortet die Frage direkt auf der Karte: „Was mache ich, wenn ich ...?“

Auswertung:

Nun werden die Kärtchen eingesammelt und die einzelnen Antworten in eine gemeinsame Klaviertastatur (auf Overheadfolie oder Plakat) eingetragen. Ähnliche Antworten werden dabei in Kategorien zusammengefasst.

Variante:

Der/Die Lehrer/in wählt 2–4 Kärtchen aus. Die Jugendliche beantworten zunächst jeder für sich die Kärtchen. Anschließend werden Kleingruppen gebildet. Dabei sollten konkrete Situationen besprochen und Handlungsmöglichkeiten gefunden werden und diese in das „Klaviermodell“ eingetragen werden.

Eventuell: Zusammenfassung/Präsentation im Plenum.

Alkohol - Statements

ab 12 Jahren

30 Minuten

Kleingruppenarbeit

Arbeitsblatt 11

Hinterfragen von Meinungen zum Alkohol

Anleitung:

In Kleingruppen diskutieren die Jugendlichen, ob die Aussagen richtig oder falsch sind.

Auswertung:

Die Gruppen stellen ihre Ergebnisse allen vor

Arbeitsblatt 11, Seite 107

Süchte konkret - 3.2

You can't always get what you want

ab 12 Jahren

ca. 30 Minuten

Einzel- und Kleingruppenarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe

Arbeitsblätter 12A, B

Auseinandersetzung/Reflexion von Beweggründen, Alkohol zu konsumieren bzw. auf Alkoholkonsum zu verzichten.

Anleitung:
Jede/r Jugendliche füllt das Arbeitsblatt A bzw. B aus und ergänzt es eventuell um weitere Motive des Alkoholkonsums bzw. des Konsumverzichts von Jugendlichen. Anschließend begeben sich die Jugendlichen, die das gleiche Arbeitsblatt ausgefüllt haben, in Kleingruppen und diskutieren ihre Ergebnisse. Die Jugendlichen sollen sich auf eine Reihenfolge (von eins bis …) der Motive einigen, die das Diskussionsergebnis widerspiegelt. Ihr gemeinsames Ergebnis überträgt ein/e Jugendliche aus jeder Gruppe auf den Kontrollabschnitt.

Auswertung:
Die Meinungen der einzelnen Arbeitsgruppen werden auf einem Raster (Tafelbild) übertragen, um auf diese Weise ein Gesamtergebnis zu erhalten.

Variante:
Diese Übung ist auch für die Themen Sucht – Genuss, pro und contra illegale Drogen, Suchtvorbeugung an der Schule einsetzbar.

Hinweis:
Im Anschluss an das Prioritätenspiel kann im Gruppengespräch herausgearbeitet werden, was die Jugendlichen unter einem „verantwortungsvollen Umgang" mit Alkohol verstehen.

Arbeitsblätter 12 A,B, Seite 109

Rauchen/Nikotin: Gruppendruck

ab 12 Jahren

50 Minuten

Rollenspiel

Rollenkärtchen (**Arbeitsblatt 13**)

Sensibilisierung für Gruppendruck-Situationen, Standfestigkeit und Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen einüben.

Anleitung:

Brainstorming: In welchen Situationen bzw. bei welchen Gelegenheiten kann es dazu kommen, dass eine Gruppe Druck ausübt?

Was hilft dabei, eigene Standpunkte zu vertreten?

Fünf Jugendliche entscheiden sich, am Rollenspiel teilzunehmen. Sie erhalten erst dann die Rollenkärtchen. Die Mitspieler/innen haben ein paar Minuten Zeit, sich jeweils alleine auf das Rollenspiel vorzubereiten. Das Publikum erhält Beobachter/innen-Aufgaben (Mimik, Gestik, Argumente, Durchsetzungsfähigkeit, …). Die Mitspieler/innen stellen sich vor (Name, Alter) und beginnen zu spielen.

Fortsetzung auf nächster Seite

Arbeitsblatt 13, Seite 113

Rauchen/Nikotin: Gruppendruck

Rollenspiel:
Fünf Freunde treffen sich wie üblich am Samstagnachmittag, um Zeit miteinander zu verbringen. Peter bietet seinen Freunden Zigaretten an. Thomas bedient sich. Rolf und Karl verhalten sich ablehnend. Susanne zögert.

Auswertung:
Die Spieler/innen sollen an ihrem „Spielort“ bleiben.

Mögliche Auswertungsfragen an die Spieler/innen:
Wie erging es dir in der Spielsituation?
Wie war der Eindruck: Hat sich der „Einzelne“ behauptet oder überwog der Gruppendruck?

Einschätzung Einzelner/Gruppe
Wie äußerte sich der Gruppendruck? (Gestik/Mimik)
Welche Argumente fandet ihr besonders gut? (Die Argumente auf der Tafel sammeln)
Hat es Momente gegeben, wo ihr eure Überzeugung verlassen hättet?

Mögliche Auswertungsfragen an die Zuschauer:
Wie äußerte sich der Gruppendruck? (Gestik/Mimik)
Welche Argumente fandet ihr besonders gut? (Die Argumente auf der Tafel sammeln)
Wirkte die Situation „echt“ auf euch?
Hättet ihr schon früher aufgegeben, ihn zu überreden?

Variante:
Rollenspiel zum Thema Alkohol:
Freitagnachmittag. Einstimmung ins Wochenende. Niko, Charlie, Stefanie und Tom wollen den Nachmittag am Fluss verbringen. Niko und Charlie organisieren eine Kiste Bier. Tom hat noch nie einen Rausch gehabt. Niko und Charlie denken, dass es bei Tom an der Zeit wäre, seine ersten Rauscherfahrungen zu machen. Stefanie ist Naturliebhaberin, mit Bier hat sie nicht viel am Hut:

Was hat Rauchen mit dem Image zu tun?

ab 12 Jahren

30 Minuten

Einzelarbeit, Diskussion in der Kleingruppe

Arbeitsblatt 14, Stifte

Auseinandersetzung mit dem Image von Raucher/inne/n, Alternativen zum Rauchen entwickeln, Aufbau eines positiven Selbstbildes, ohne zu rauchen

Anleitung:

1. Brainstorming: Welche Dinge prägen das Image von Jugendlichen (z.B. Kleidung, Frisur, Freunde, Hobbys usw.)? Frage an die Jugendlichen: Was können solche Dinge über das Image eines Menschen aussagen? Die Antworten auf der Tafel sammeln. Welches Image ist mit dem Rauchen verbunden (z.B. cool sein, Verbote der Erwachsenen ignorieren, erwachsen sein)? Die Antworten auf einer Tafel sammeln.

2. Vergleich der beiden Listen. Enthält die zweite Liste positivere oder negativere Aspekte als die erste (Jugendliche denken oft, dass Rauchen ein positives Image vermittelt)? Durch welche anderen Möglichkeiten als das Rauchen erreichen Jugendliche ein positives Image?

3. Auswertung: Die Arbeitsblätter werden einzeln ausgefüllt, die Ergebnisse werden in Kleingruppen diskutiert.

Variante: Talkrunde mit Talkmaster/in und Gästen: Wird Rauchen in den Medien/Jugend-zeitschriften verherrlicht und ist das in Ordnung?

Arbeitsblatt 14, Seite 115

Süchte konkret - 3.5

Glaubst du das auch?

ab 12 Jahren

ca. 30 Minuten

Gruppengespräch im Sesselkreis

Arbeitsblatt 15 auf A3 Halbkarton vergrößert kopieren und zuschneiden

Erkennen von Geschlechterstereotypien

Anleitung:

1. Die Karten werden in der Mitte des Kreises auf dem Boden ausgebreitet.

2. Ein/e JugendlicheR wählt eine Aussage aus, liest sie vor und äußert seine/ihre Meinung:

Was spricht dafür? Was spricht dagegen?

Anschließend können die anderen Jugendlichen ihre Meinung ausdrücken.

Hinweis:
Die Aussagen können abschließend auch neu geschrieben werden

Arbeitsblatt 15, Seite 117

Frauen- und Männerbild in der Werbung

ab 13 Jahren

50 Minuten

Kleingruppenarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe

Arbeitsblatt 16, Magazine, Werbeanzeigen

Bewusst machen, wie stark die Werbung gesellschaftliche Schönheitsideale transportiert und meinungsbildend wirkt. In Frage stellen von Idealnormen und aufzeigen, dass hinter Schönheitsidealen auch wirtschaftliche Interessen stecken.

Anleitung: Mit Hilfe des Arbeitsblattes und unter Verwendung von unterschiedlichen Zeitschriften und Magazinen sollen die Jugendlichen in Kleinggruppen typische Männer- und Frauenbilder, die in der Werbung transportiert werden, analyiseren.

Auswertung: In einer anschließenden Diskussion sollen die Rollenbilder hinterfragt und thematisiert werden, inwieweit diese Idealbilder prägend für Mädchen und Jungen sind.

Arbeitsblatt 16, Seite 119

Süchte konkret - 3.7

3 Fragen zum Genuss

ab 12 Jahren

ca. 30 Minuten

Einzel- und Kleingruppenarbeit

Stifte, Schreibblätter

Reflexion der eigenen Genussfähigkeit

Anleitung:

1. Was kann ich genießen?

2. Woran merke ich, dass ich genieße?

3. Wie muss ich mich fühlen, damit ich genießen kann?

Auswertung: Besprechung der Ergebnisse in Kleingruppen

Variante: In Kleingruppen (eventuell nach Geschlechtern getrennt) aus Zeitschriften Bilder herausschneiden und auf einem Plakat eine Collage zum Thema „Was bedeutet für mich Genuss“ zusammenstellen. Anschließend Collagen im Plenum vorstellen.

Schokolade genießen

ab 10 Jahren

ca. 10 Minuten

Sesselkreis

Schokolade

Bewusstes Geschmacksempfinden

Anleitung:

• Einzeln verpackte Schokoladetäfelchen verteilen.
• Sich bequem hinsetzen.
• Papier öffnen, Schokolade im Papier auf den Handteller legen und betrachten.
• Dann die Augen schließen.
• Daran riechen.
• Lippen befeuchten und mit der Schokolade darüber fahren.
• Lippen ablecken.
• Diesem Vorgeschmack nachspüren.
• Ein kleines Stück abbeißen, nicht kauen, sondern erst vorne auf der Zunge liegen lassen, bis sie warm genug ist, um zu schmelzen.
• Dann in die linke Backe schieben. Ständig darauf achten, das Stückchen nicht zu verschlucken.

Fortsetzung auf nächster Seite

• In die rechte Backe schieben.
• Dann leicht mit der Zunge im Mund herumschieben, bis nichts mehr davon übrig ist.
• Den Weg, den die Schokolade im Mund zurückgelegt hat, mit der Zunge verfolgen, zurück zu allen Stellen, mit denen die Schokolade in Berührung gekommen ist.
• Sich die verschiedenen Empfindungen bewusst machen. Augen öffnen.
• Ein weiteres Stück in den Mund nehmen, nicht zerbeißen.
• Mit der Zunge dorthin schieben, wo die erste Hälfte die an• genehmsten Empfindungen ausgelöst hat.
• So lange wie möglich genießen.
• Den Rest nach eigenem Gutdünken genießen.

Auswertung:
Was kennzeichnet Genuss?

• Folgendes Tafelbild kann entstehen:
• Es macht Spaß.
• Genießen ist eine Kunst.
• Es braucht nur wenig – eine individuell richtige Menge.
• Wir erleben etwas mit allen Sinnen.
• Zum Genießen brauchen wir Zeit, unser individuell richtiges Tempo.
• Wir müssen uns ganz darauf konzentrieren.
• Es befriedigt uns.

Fragen rund ums Essen

ab 15 Jahren

ca. 60 Minuten

Einzel- und Kleingruppenarbeit

Arbeitsblatt 17

Kennen lernen der eigenen Essgewohnheiten

Anleitung: Die Jugendlichen sollen einzeln das Arbeitsblatt ausfüllen.

Auswertung: Austausch in Kleingruppen

Weiterführung:
Die gemeinsame Freude am Essen thematisieren, indem verschiedene Speisen/Imbisse/Frühstück zubereitet werden: Italienisch, indisch, griechisch, Fastfood, Gourmet-Menü, Diät-Menü, vegetarisch etc.

Hinweis:
Im Anschluss an die Übung kann ein Essprotokoll erstellt und nach folgenden Punkten aufgearbeitet werden: Was tut mir gut? Was tut mir nicht gut? Was schmeckt mir besonders gut, was nicht?

Arbeitsblatt 17, Seite 121

Teamfähigkeit - 4.1

Das Blatt wenden

ab 10 Jahren

ca. 30 Minuten

Gruppenübung, Plenum

1 Plane, Decke oder Teppich (ca 3 x 4m, je nach Gruppengröße); Klebeband, Filzstifte

Eine Strategie entwickeln, gemeinsam ein Ziel erreichen und neue Perspektiven entdecken

Die Plane wird am Boden ausgebreitet. Alle TeilnehmerInnen stehen auf der Plane und niemand berührt den Boden. Die Plane soll von der Gruppe gewendet werden, ohne dass eine Person sie verlässt. Sollte dennoch eine Person den Boden außerhalb der Plane berühren, muss die Gruppe erneut starten.

Variante: Man kann zusätzliche Ziele definieren, die in Zukunft erreicht werden sollen. Diese werden auf Klebeband geschrieben und auf der Unterseite der Plane geklebt. Verhaltensweisen, die nicht wünschenswert sind, können auf die Oberseite geklebt werden. Der Ist-Zustand weicht dem Soll-Zustand ab. Es ist auch möglich, andere Gegensatzpaare zu finden wie z.B. Befürchtungen und Ewartungen.

Hinweis: Um die Übung zu bewältigen ist ein gewisses Maß an Körperkontakt notwendig, die setzt Vertrauen in die Gruppe voraus.

Teamfähigkeit 4.2

Line ups

ab 8 Jahren

ca. 20 Minuten

Gruppenübung, Plenum

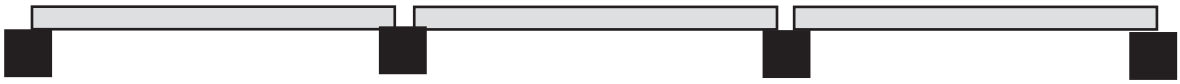
3 Holzpfosten (200 x 4 x 25cm), 4 Auflagehölzer (15 x 25 x 25cm)

In Kontakt kommen, lustvolles einsteigen, Umgang mit Regeln verdeutlichen.

Die Pfosten werden in einer Linie aufgelegt wie in der Skizze angegeben. Die TN stellen sich auf den Pfosten auf und zwar in Blickrichtung zur GruppenleiterIn. Zu den unten angegebenen Impulsen versuchen sie sich in richtiger Reihenfolge aufzustellen, ohne dabei vom Brett zu steigen. Sollte dennoch jemand heruntersteigen, so muss diese Person am für sie ungünstigsten Ende der Reihe noch mal anfangen.

Impulse: Ordnet euch nach …
Größe, alphabetisch (Vorname oder Nachname), Anzahl der Geschwister, Haarfarbe, Entfernung von Zuhause, Alter oder Geburtsmonat, Schuhgröße, Kinobesuche, am weitesten zurückgelegte Strecke für Urlaubsreise.

seitliche Ansicht:



von oben:

Teamfähigkeit - 4.3

Turmbau

ab 8 Jahren

ca. 1 Stunde

Kleingruppenarbeit

Pro Kleingruppe: 2 Zeitungen, 3 A4-Kartons, Schere, Klebstoff, Klebeband, Kartonrolle (Klopapier), 10kg Gewicht

Zusammenarbeit in der Gruppe erproben, Rollen einzelner TeilnehmerInnnen analysieren

Für jede Kleingruppe (3-5 Personen) gleich viel Material zur Verfügung stellen. In 30 Minuten soll jede Kleingruppe mit den vorgegebenen Materialien einen Turm bauen. Dieser soll mindestens 50 cm hoch sein und so stabil sein, dass er mindestens 10kg tragen kann.

Nach 30 Minuten werden die Türme begutachtet und der Gewichtstest durchgeführt. Anschließende Reflexion der Gruppendynamik, zuerst einzeln, dann in Kleingruppen.

Auswertung:
Wie habe ich den Bau des Turmes erlebt?
Habe ich mich wohl gefühlt?
Bin ich mit dem Ergebnis zufrieden?
Konnte ich meine Ideen einbringen?
Wie habe ich die anderen Kleingruppen erlebt?
Welche Rollen spielten die einzelnen TeilnehmerInnen?

Teamfähigkeit 4.4

Eiertransport

ab 9 Jahren

ca. 30 Minuten

Gruppenübung, Plenum

1 rohes Ei, 1 Schnur pro TN je 2m

Kooperation, eine Strategie entwickeln, gemeinsam zum Ziel kommen

Ein Ei wird auf den Boden gelegt. JedeR TeilnehmerIn bekommt eine Schnur die 2m lang ist. Die Gruppe soll das rohe Ei eine bestimmte Strecke weit transportieren. Das Ei darf von keiner Hand, sondern nur von der Schnur berührt werden. Das Ei soll heil im Ziel ankommen. Es gibt keine Zeitvorgabe.

Variante: Die Aufgabe kann durch eine längere Strecke oder verschiedene Hindernisse erschwert werden.

Vor dem Eiertransport werden verschiedene Bälle transportiert, das hilft um ein Gefühl für den Vorgang zu bekommen, und eine Strategie zu entwickeln. Die TeilnehmerInnen haben vermutlich mehr Mut, weil der Ball nicht zerbrechen kann und es fällt leichter, Lösungsvorschläge einfach mal auszuprobieren.

Durch eine Zeitvorgabe wird Druck auf die Gruppe erhöht und die Kommunikationsabläufe laufen vermutlich anders. Eine Übung um zu reflektieren wie die Gruppe unter Druck arbeitet bzw. was Stress auslösen kann.

Eine weitere Möglichkeit ist es, bestimmte Leute mit „Blindheit zu strafen“. Z.B. die Führungspersönlichkeiten, um dem Gruppenprozess somit eine neue Dynamik zu geben.

Reflexionsfragen:
Wie bin ich mit dem Ergebnis zufrieden?
Was war meine Aufgabe?
Wer hat welche Rolle übernommen?
Was heißt das für uns als Gemeinschaf?
Gibt es Verbesserungsvorschläge
Wofür könnte das Ei als Symbol stehen, worauf müssen wir als Gruppe ganz besonders Acht geben?

Teamfähigkeit - 4.5

Ein Tisch ist ein Tisch

ab 13 Jahren

ca. 30 Minuten

Gruppenübung, Plenum

Tisch (sehr stabil!), Decken, Matratzen

Kooperation verbessern, manches geht nur miteinander, körperliche Herausforderung

Ein Tisch wird in die Mitte eines Raumes gestellt, sodass rundherum genug Freiraum ist. Alle TeilnehmerInnen sollen Schmuck, Uhren u.ä. ablegen. Eventuell mit Matratzen oder Decken den Sturzraum etwas auspolstern. Die Gruppe nimmt auf dem Tisch Platz. JedeR TeilnehmerIn muss einmal unter dem Tisch hindurch klettern, ohne den Boden zu berühren. Die anderen TeilnehmerInnen unterstützen ihn/sie dabei. Wenn einE TeilnehmerIn den Boden berührt, müssen alle wieder von vorne beginnen.

Variation: Die Länge des Tisches und die Zeit sind jene Variablen, die die Aufgabenschwierigkeit in erster Linie beeinflussen. Eventuell muss nicht die ganze Gruppe von vorn beginnen, sondern nur die letzten beiden, die letzten drei …

Hinweise: Der Tisch muss bei einem Durchschnittsgewicht von 60 kg bis zu einer halben Tonne aushalten! Daher: Nicht jeder Tisch ist geeignet. Außerdem darf der Tisch nicht leicht kippen. Wenn einE TeilnehmerIn besonders schwer ist, fragt es sich, ob die Gruppe mit der Herausforderung umgehen kann: „Weil du so eine fette Sau bist, haben wir es nicht geschafft …“ ist sicher keine erwünschte Reaktion auf ein Scheitern der Gruppe.

Auswertung: Oft meinen gerade sportliche TN, sie könnten allein kletternd die Aufgabe bewältigen. Das Angewiesensein auf die Gruppe kann in der Reflexion besonders angesprochen werden. „Wie leicht ist es euch gefallen, den Erfolg des Umrundens mit eurer Gruppe zu teilen?“

Teamfähigkeit 4.6

Moonbase

ab 10 Jahren

ca. 45 Minuten

Gruppenübung, Plenum

Uhr, Ziegelsteine oder Holzstücke, Seil bzw. Schnur, 30m Maßband

Kommunikationsschwierigkeiten überwinden, Problemlösungsstrategien entwickeln, Gruppenzusammenarbeit unter Zeitdruck

Auf einem gut einsehbaren Gelände ist eine „Moonbase“ eingerichtet, also z.B. ein Kreis, in dem die Gruppe gut Platz hat. Sie wird durch das Seil eingegrenzt. Die „Sauerstofftank“ (=Ziegel) werden erst auf den zweiten Blick sichtbar versteckt: Diese „Sauerstofftanks“ müssen für die Gruppe erreichbar sind, wenn sie sich ein Handfassung hält oder auch anders im Körperkontakt bleibt. Als Richtmaß für die maximale Entfernung nimmt man ca. 2-2.20m/Person Abstand an. Merkt man während der Spielverlaufs, dass die Bausteine zu weit oder zu nahe beisammen liegen, müsste man diese nochmals verändern.

Die Gruppe steht in einem abgegrenzten Feld, der so genannten „Moonbase“. Der Sauerstoff an Bord wird knapp. Vor Ablauf dieser letzten Frist müssen nun die „Sauerstofftanks“ in die „Moonbase“ gerettet werden. Dazu gelten folgende Regeln: Die Gruppe darf immer nur einen Sauerstofftank bergen und hat pro Versuch nur 1 Min. Zeit. Die Zeit, die der Bordsauerstoff noch reicht, muss an die Gruppengröße und Anzahl der Sauerstofftanks angepasst sein. Eine kurze Planungsphase von etwas 10 Min. soll der Gruppe darüber hinaus zugestanden werden. Insgesamt hat die Gruppe um drei Versuche mehr, als es Sauerstofftanks zu bergen gilt. Ein Versuch beginnt, sobald der/die Erste die Moonbase verlassen hat, und endet spätestens nach einer Minute.

Die Gruppe muss während der Bergearbeit immer den Kontakt zur Moonbase – der Sauerstoffversorgung – halten. Dieser ist nur dann gegeben, wenn der Körperkontakt zwischen den TN auch während der Bergung nicht abreißt.

Variante: „Kosmische Strömungen“ verändern die Lage der Sauerstoffreserven. Auch die Zeit kann verkürzt/verlängert werden. Solche Änderungen können aber auch Widerstand der Gruppe hervorrufen und sollten daher nur maßvoll eingesetzt werden.

Solange der Film „Matrix“ noch im kollektiven Bewusstsein ist, bietet sich folgende Rahmengeschichte an: „Ihr erinnert euch, als Neo mit seinem Unterseeboot vor den Maschinen flüchten musste und sich versteckte. Er und seine GefährtInnen mussten lange warten, bis die Maschinen wieder abgezogen waren. Ihr befindet euch jetzt in diesem U-Boot, und euer Sauerstoff wird langsam knapp. Da die Maschinen eine Bewegung eures U-Boots orten können, müsst ihr um überlegen zu können, in einem Tauchgang die bei eurer Flucht verstreuten Sauerstofftank wieder einsammeln.“

Blinde MathematikerIn

Teamfähigkeit 4.7

ab 10 Jahren

ca. 30 Minuten

Gruppenübung, Plenum

Ca. 20m Seil, Augenbinden für jede TeilnehmerIn

Kooperation, Kommunikation, Ausdauer

Das Seil wird an den Enden aneinandergeknotet, sodass ein Ring entsteht. Die TN stehen im Kreis und verbinden einander die Augen. Im Kreis stehend nehmen die TN das Seil in die Hände.

Die Gruppe soll nun aus dem kreisförmigen Seil ein Seilquadrat bilden. Dabei sollen die Längen so genau wie möglich abgemessen werden. Während der Übung müssen die TN das Seil festhalten. Sie können als Gruppe aber selber bestimmen, wann die Aufgabe erfüllt ist.

Varianten:
- Es werden andere Formen gebildet wie z.B. ein gleichseitiges Dreieck ein Rechteck, …
- Das Seil wird zu Beginn der Übung in noch aufgerolltem Zustand in die Mitte des Kreises gelegt.
- Es gibt ein Zeitlimit (20 Min.), welches den Druck erhöht und somit die Dynamik in der Gruppe möglicherweise verändert.
- Die TN werden aufgeteilt und es gibt zwei Seile mit denen dann ineinander verschachtelte Formen gebildet werden können (z.B. ein Stern)

Auswertung:
Was war meine Aufgabe?
Wie bin ich mit dem Prozess zufrieden?
Wie bin ich mit dem Ergebnis zufrieden?

Hinweis: Manche Menschen haben Probleme mit verbundenen Augen über längere Zeit zu agieren. Es muss vor der Übung klar sein, dass die TN jederzeit aussteigen können, wenn sie sich nicht mehr wohlfühlen (z.B. bei Schwindelgefühl etc.) Die TN, die aus diesem Grund nicht mitmachen möchten, können z.B. als BeobachterInnen eingesetzt werden.

Teamfähigkeit - 4.8

Mission

ab 13 Jahren

ca. 30 Minuten

Gruppenübung, Plenum

1 Seil, 1 Rohr (D= 10cm, L= ca. 60cm), 1 Gummiring (R<8cm, aufdehnbar auf 18cm), 5m lange Schnur pro TN, Augenbinden

Leitungserfahrungen sammeln, geleitet werden erleben, Kooperation verbessern

Mit dem Seil wird ein Kreis mit etwa 8-9m Durchmesser gelegt. In der Mitte etwas steht das Rohr auf ebener Fläche, damit es nicht allzu leicht umkippt. Der Gummiring und die Schnüre liegen außerhalb des Kreises bereit. Die Gruppe darf das Szenario nicht sehen!

Die TN werden zu zwei Drittel mit Augenbinden versehen, die sie sofort aufsetzen. Das restliche Drittel wird zum Seilkreis geführt, und erhält folgenden Auftrag: „Bergt das Rohr aus dem Seilkreis, ohne den Boden im Kreis zu berühren. Ihr dürft dazu diese Materialien verwenden, allerdings dürft ihr als LeiterInnen diese Materialien nicht berühren. Eure blinden KollegInnen dürfen das sehr wohl. Ihr habt dazu 20 Min. Zeit."

Nimmt man anstatt eines Rohres einen Topf, kann man diese Übung mit dem Saftkübel verknüpfen.

Hinweis: Der Gummiring muss vorher auf Reißfestigkeit geprüft worden sein. Bei sichtbaren Beschädigungen austauschen.

Auswertung:
Wenn es unter den Blinden sowohl welche gibt, die umd as Ziel wissen als auch welche, die das nicht wissen: Wie wirkt sich das auf die Motivation aus?
Wie machen sich die LeiterInnen, wer die „Leiterin der LeiterInnen" ist?

Varianten:
- Leichter: Der Gummiring und die Schnüre sind schon verbunden. Alle können zuvor einen Blick auf das Szenario werfen, bevor die Augenbinden aufgesetzt werden.
- Schwerer: JedeR LeiterIn hat zwei zugeteilte Blinde, die nur auf ihre Kommandos hören.
- Noch schwerer: Die Hälfte (oder alle) der Blinden dürfen das Ziel nicht erfahren. Eine Ansage wie „Also hört mal zu: Es geht darum den O-Ring über das Rohr zu kriegen, ohne dass wir einen Schritt in den Seilkreis machen…" ist dann verboten.

Teamfähigkeit 4.9

Saftkübel

ab 10 Jahren

ca. 15 Minuten

Gruppenübung, Plenum

Topf (Behälter), Schnüre, Getränk, 1 Trinkbecher pro TN, Unterlage bzw. Reinigungstücher

Kooperation, Koordination, Aufmerksamkeit, Konzentration

Um den Behälter wird einen Schnur geknotet. An dieser Schnur ist für jedeN TN eine weitere Schnur befestigt. Diese Schnüre sind gleichmäßig, sternförmig und um den Topf verteilt, Länge ca. 1-2 m. In den Behälter wird ein Getränk eingefüllt, Menge je nach Gruppengröße. Die Trinkbecher werden am Boden aufgestellt.

Die Aufgabe der Gruppe ist es, die Trinkbecher zu füllen, dabei darf der Behälter nicht berührt werden. JedeR TN erhält das Ende einer Schnur und gemeinsam soll der Behälter gehoben und befördert werden. Es soll dabei so wenig wie möglich verschüttet werden. Wenn der Behälter geleert ist, kann gemeinsam angestoßen werden.

Hinweis: Die Übung eignet sich gut zum Einstieg, z.B. für einen Begrüßungstrunk der besonderen Art oder auch als letztes Spiel vor einer Pause. Immer das Ende der Schnur verwenden.

Teil 3: Arbeitsblätter

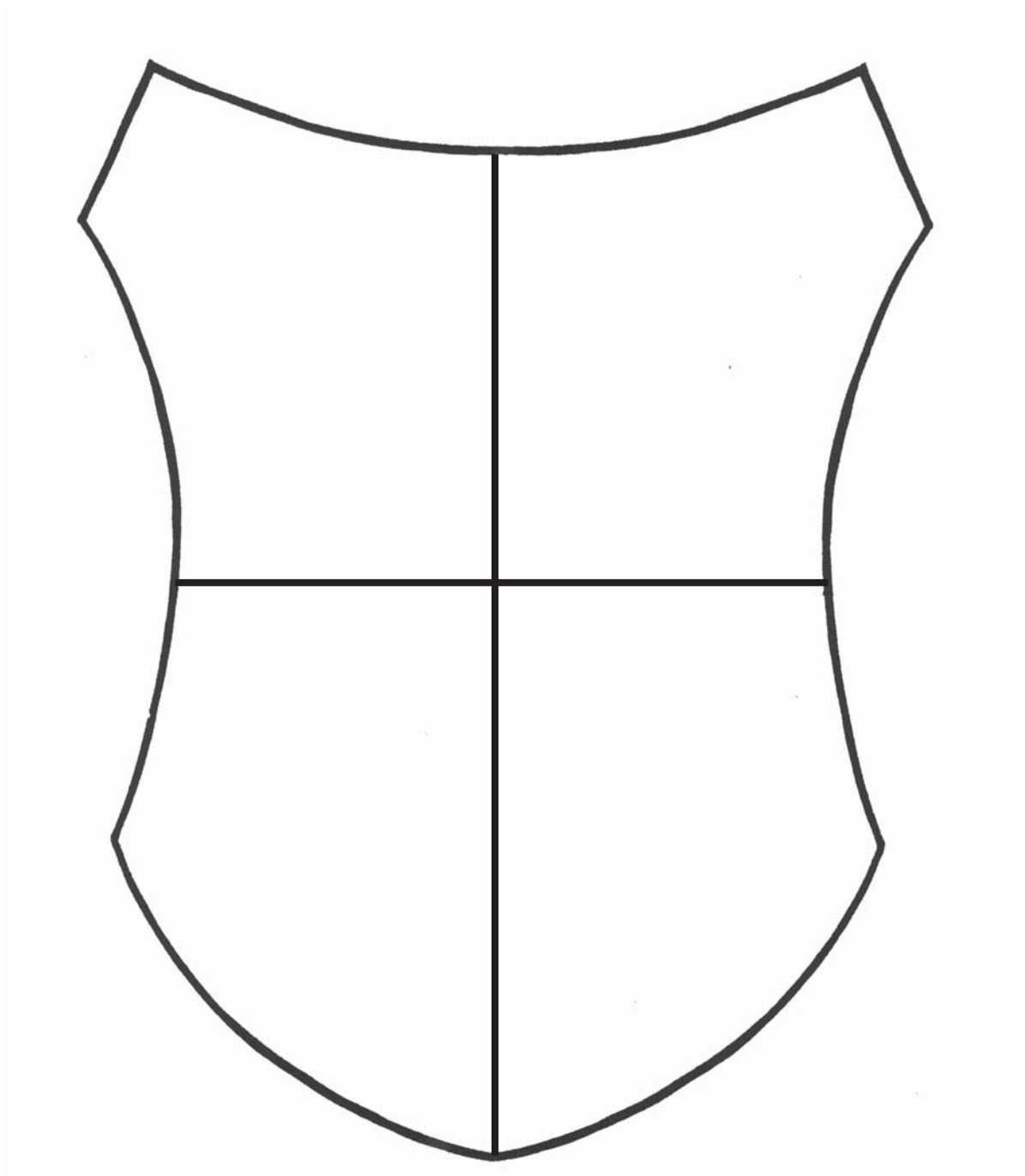
Arbeitsblatt	Methode		Seite
1	1.2.	Besondere Dinge über mich	75
2	1.5.	Vorstellung mit Gefühl	77
3	1.6.	Fragespiel „Gefühle“	79
4	1.10.	Lieblingsgeschmäcker	81
5	1.12.	Was ist besonders an mir	83
6 A-E	1.13.	Schilderwald	85
7 A-B	1.14.	SOS – Wer hilft mir	95
8	2.1.	Sucht – Einführungsspiel	99
9	2.2.	Konsumprofil	101
10 A-B	2.4.	Klaviermodell	103
11	3.1.	Alkohol – Statements	107
12 A-B	3.2.	You can’t always get what you want	109
13	3.3.	Rauchen/Nikotin: Gruppendruck	113
14	3.4.	Was hat Rauchen mit dem Image zu tun	115
15	3.5.	Glaubst du auch dran?	117
16	3.6.	Männer- und Frauenbild in der Werbung	119
17	3.9.	Fragen rund ums Essen	121

Arbeitsblatt 1:

Besondere dinge über mich (1.2)

Zeichne in jedes der vier Felder ein Bild oder Symbol, das deine Gedanken und Gefühle zu vier Ereigniskategorien darstellt:

1. Feld: Ein schönes Ereignis aus deinem Leben
2. Feld: Etwas, das du gerne alleine machst
3. Feld: Etwas, das du gerne mit anderen machst
4. Feld: Etwas, das du gut kannst



Arbeitsblatt 2:

Vorstellung mit Gefühl (1.5)

mutig	lässig	fröhlich
begeistert	unbekümmert	stark
ernst	mies	verlegen
eifersüchtig	müde	teilnahmslos
schüchtern	streng	traurig
stolz	verdrossen	unterwürfig
verspielt	verliebt	glücklich
widerspenstig	konzentriert	zornig

Arbeitsblatt 3:

Fragespiel Gefühle (1.6)

Nenne drei Eigenschaften, die Freunde an dir gut finden.	Welche Ängste kennst du? Nenne ein oder mehrere Beispiele.	Wann findest du jemanden anziehend?	Wann bist du eifersüchtig? Erzähle ein Beispiel.
Gab es schon einmal Situationen, in denen du dich nicht richtig entscheiden konntest? Wie ging es dir dabei?	Hast du einen Freund/eine Freundin oder andere Personen, mit denen du über deine Gefühle sprechen kannst? Machst du das oft?	Wenn du in die Disco gehst, was machst du, um dich „aufzustylen“? Was ist, wenn du das nicht tun würdest?	Hast eher du deine Gefühle im Griff oder haben deine Gefühle dich im Griff?
Woran merkst du, dass du jemanden gut/nett findest?	Hast du dich schon einmal geschämt? Erzähle eine Begebenheit.	Wie fühlst du dich, wenn du an deine weitere Zukunft denkst?	Fühlst du dich öfter mal einsam oder allein gelassen?
Wie entspannst du dich, wenn du Stress hast?	Hast du schon einmal Schmerzen aushalten müssen? Wie bist du damit umgegangen?	Wie wichtig ist es für dich gut auszusehen?	Hast du auch Schwächen? Willst du eine Schwäche mitteilen?
Was tust du, wenn du wütend bist?	Wenn du eine schlechte Note bekommst, wie fühlst du dich?	Worüber hast du dich in der letzten Woche geärgert?	An meinem ersten Schultag fühlte ich mich, ...
Wechseln deine Stimmungen häufig oder selten?	Was macht dir am meisten Spaß?	Welches Gefühl magst du gar nicht?	Wovor ekelst du dich?
Wie fühlst du dich, wenn du gelobt wirst?	Was brauchst du, um glücklich zu sein?	Ist dir oft langweilig? Was tust du dagegen?	Was bedeutet „cool“ sein für dich?
Was machst du bei einem Krach mit deinem Freund: weinen, anschreien, schweigen, weggehen, mit Sachen werfen, bitten ...?	Welcher Film hat dich in letzter Zeit besonders betroffen gemacht? Wie hast du dich gefühlt?	Was sind die Unterschiede zwischen verliebt sein, jemanden lieben, befreundet sein, schwärmen?	Wie fühlst du dich, wenn du mit jemandem ein Gespräch beginnen musst, den du nicht kennst?
Gibt es Gefühle, die du nur zu Hause zeigst? Welche?	Findest du Gefühle nützlich, wichtig, überflüssig, hinderlich?	Wie drückst du Ablehnung gegenüber anderen aus?	Wie reagierst du auf Ungerechtigkeiten?
Vertraust du leicht anderen Menschen oder bist du eher ein misstrauischer Typ?	Wie fühlst du dich, wenn du etwas machen musst, das dir nicht lustig ist?	Bist du schon einmal von einem anderen enttäuscht worden?	Was machst du, um gut drauf zu kommen?
Was findest du toll?	Wie reagierst du, wenn du für etwas beschuldigt wirst, das du nicht getan hast?	Wie fühlst du dich, wenn du jemanden um einen Gefallen bittest?	Fällt es dir schwer, wenn du vor einer großen Gruppe sprechen musst?

Arbeitsblatt 4:

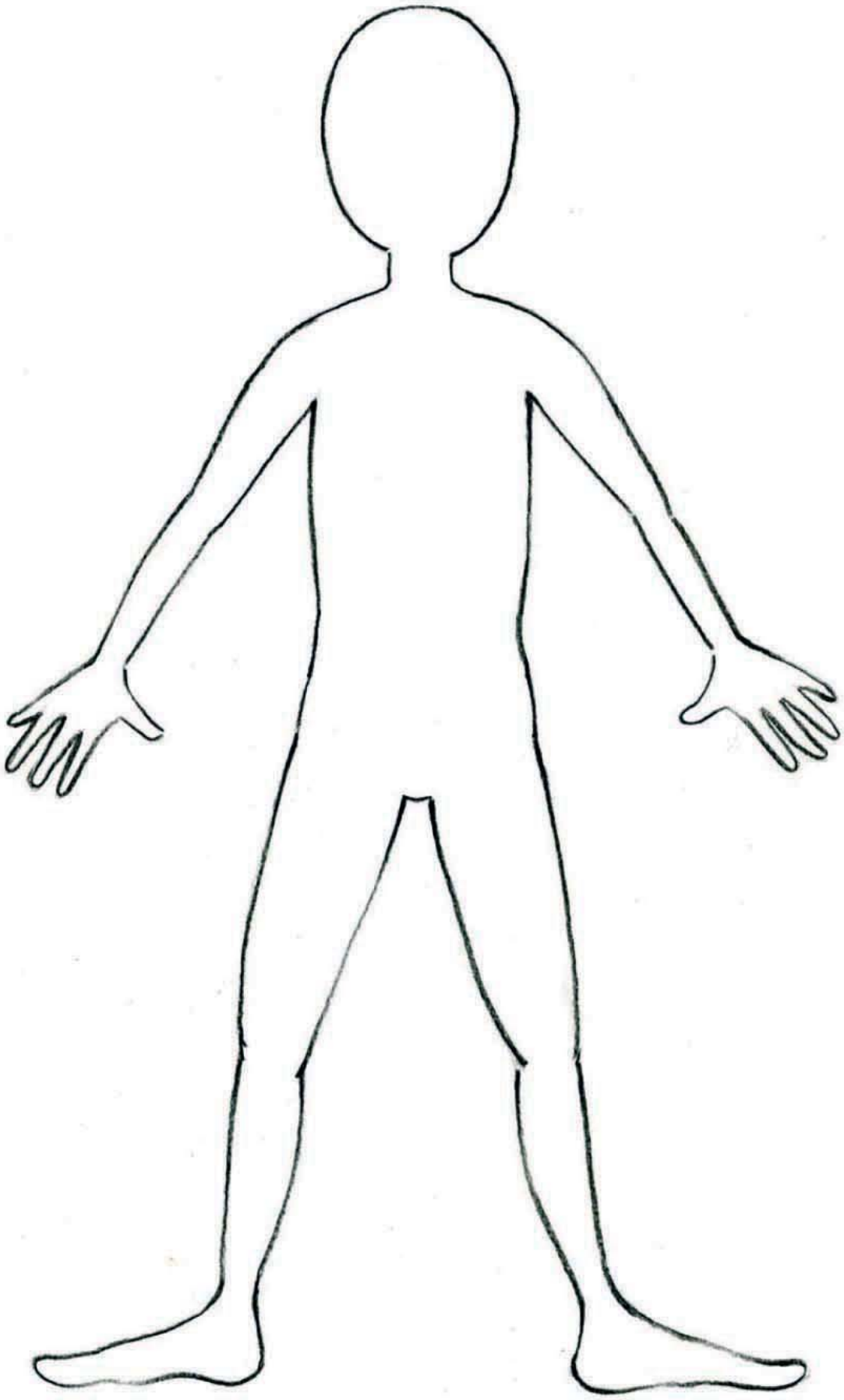
Lieblingsgeschmäcker (1.10)

- Fülle 5 Beispiele pro Spalte aus:
  Was hörst du sehr gerne? (z.B. Wasserfall, Musik)
  Was riechst du sehr gerne? (z.B. frisch gebackene Kekse, Himbeeren)
  Was spürst du am liebsten? (z.B. Wind, der sanft über das Gesicht streicht)
  Was schmeckst/siehst du am liebsten?

... höre	... rieche	... spüre	... schmecke	... sehe

Arbeitsblatt 5:

Was ist besonders an mir (1.12)



Arbeitsblatt 6 A:

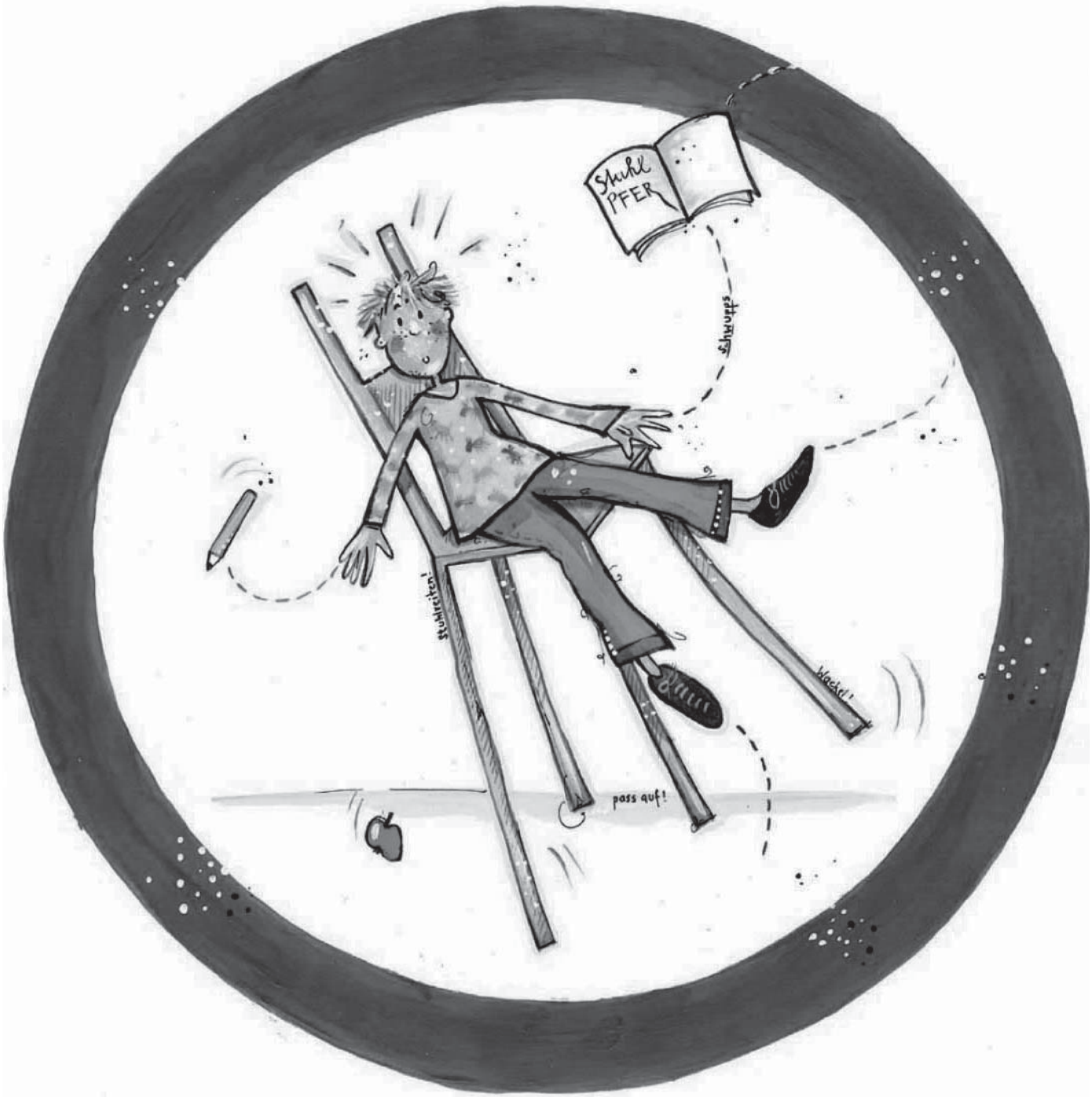
Schilderwald (1.13)

Arbeitsblatt 6 B:

Schilderwald (1.13)

Arbeitsblatt 6 C:

Schilderwald (1.13)

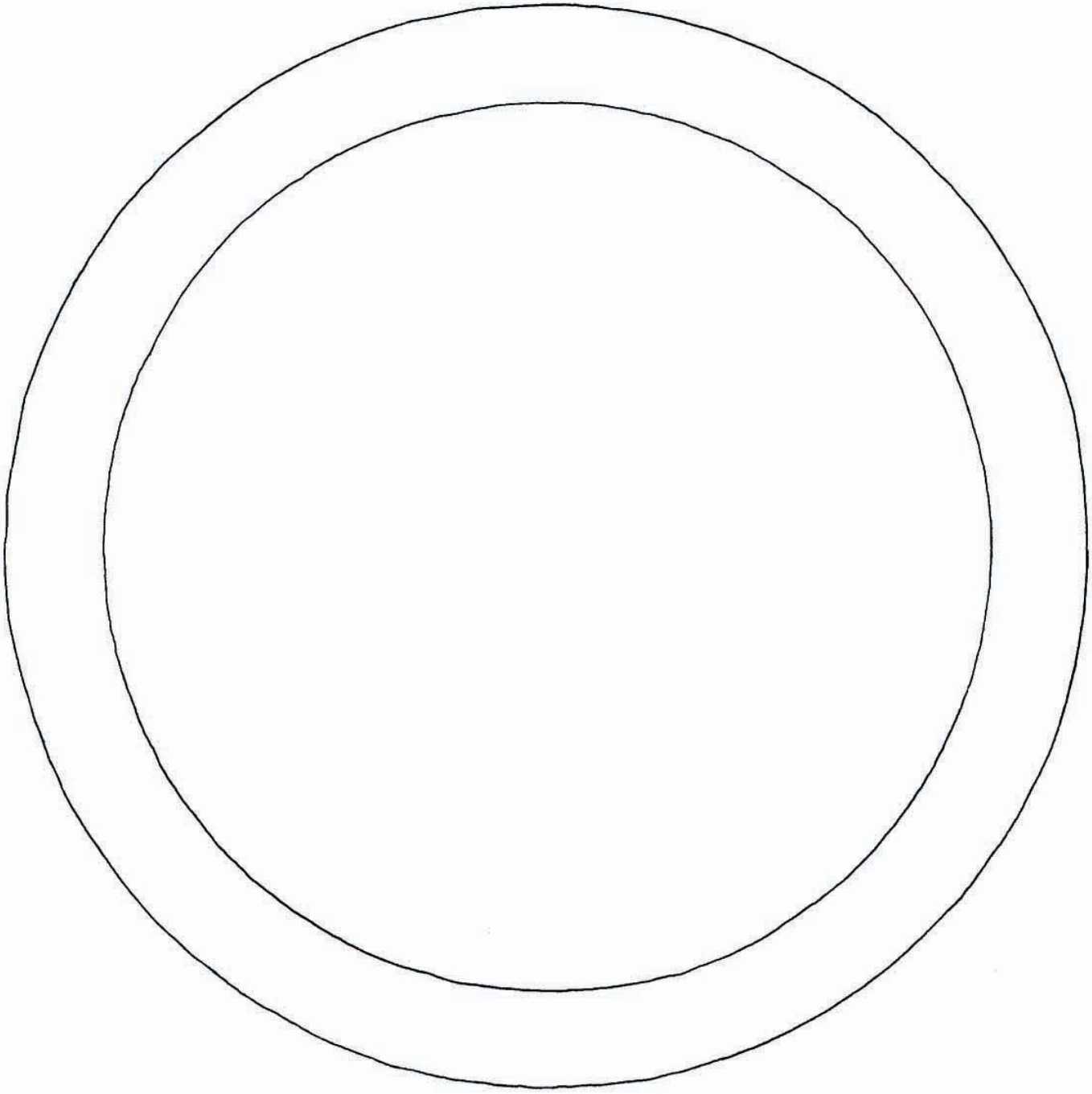


Arbeitsblatt 6 D:

Schilderwald (1.13)

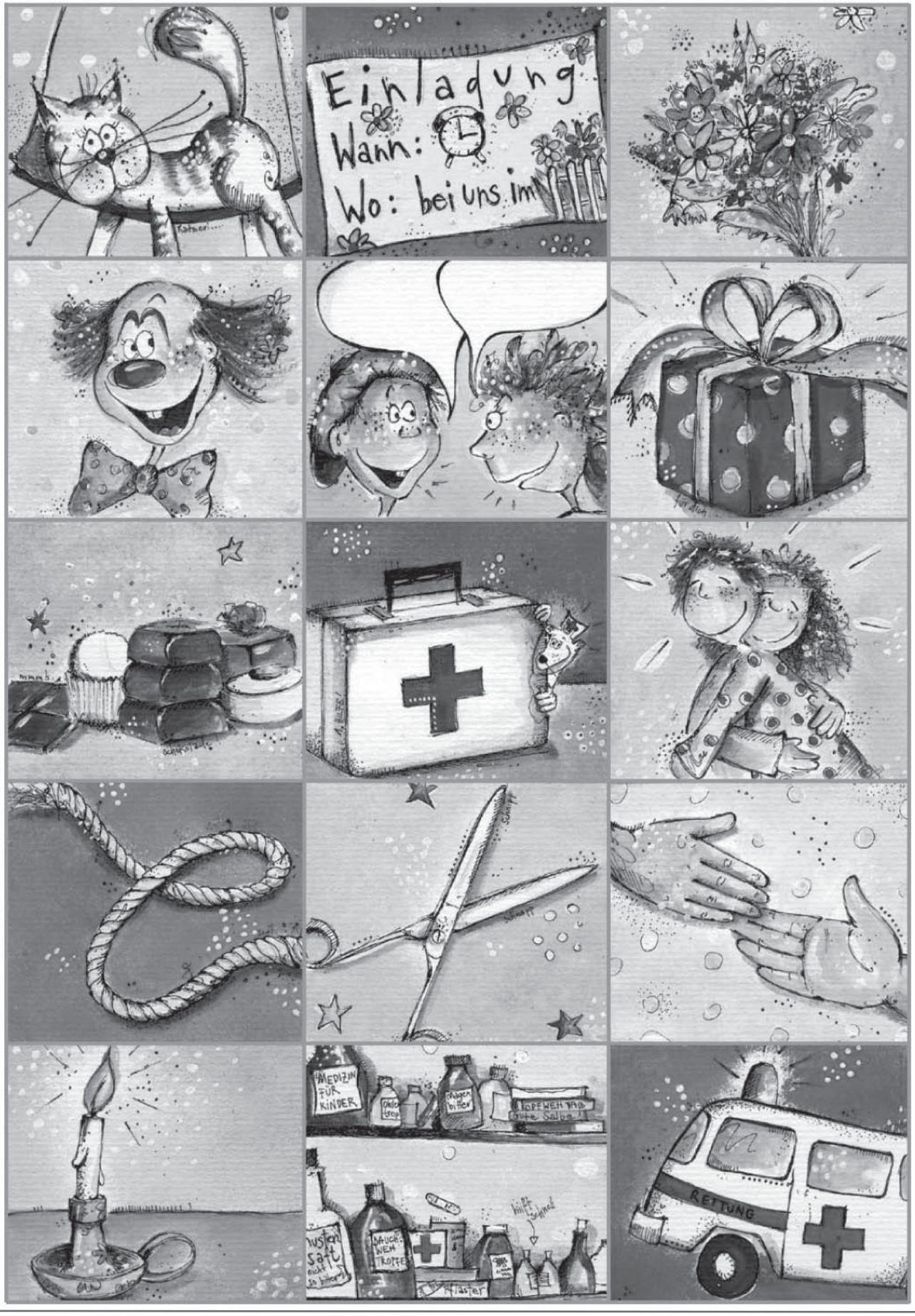
Arbeitsblatt 6 E:

Schilderwald (1.13)



Arbeitsblatt 7 A:

SOS - Wer hilft mir (1.14)



Arbeitsblatt 7 B:

SOS - Wer hilft mir (1.14)

Arbeitsblatt 8:

Sucht-Einführungsspiel (2.1)

nikotinsüchtig	spielsüchtig	tablettensüchtig	alkoholsüchtig
LSD-süchtig	kokainsüchtig	heroinsüchtig	haschischsüchtig
süchtig nach Schnüffelstoffen	arbeitssüchtig	magersüchtig	tobsüchtig
schwindsüchtig	fernsehsüchtig	esssüchtig	sehnsüchtig
konsumsüchtig	rachsüchtig	naschsüchtig	trunksüchtig
blausüchtig	koffeinsüchtig	geltungssüchtig	habsüchtig
vergnügungssüchtig	herrschsüchtig	drogensüchtig	prunksüchtig
gelbsüchtig	fallsüchtig	wassersüchtig	eifersüchtig
putzsüchtig	gefallsüchtig	karrieresüchtig	gewinnsüchtig
fettsüchtig	mondsüchtig	medikamentsüchtig	großmannssüchtig
profitsüchtig	profilsüchtig	internetsüchtig	computersüchtig
beziehungssüchtig	kaufsüchtig	selbstsüchtig	eigensüchtig

Arbeitsblatt 9:

Konsumprofil (2.2)

	nie	1–3x/Woche	4–6x/Woche	täglich
Telefonieren				
Fernsehen				
Kaffee/Tee				
Cola				
Medikamente				
Sport betreiben				
Wein/Bier				
Spirituosen				
Videos sehen				
Lesen				
Süßigkeiten/Salzgebäck				
Zigaretten				
Vitaminpräparate				
Computer				
Internet surfen				
Video games				
Energy drinks				
Aufputsch- bzw. Beruhigungstabletten				

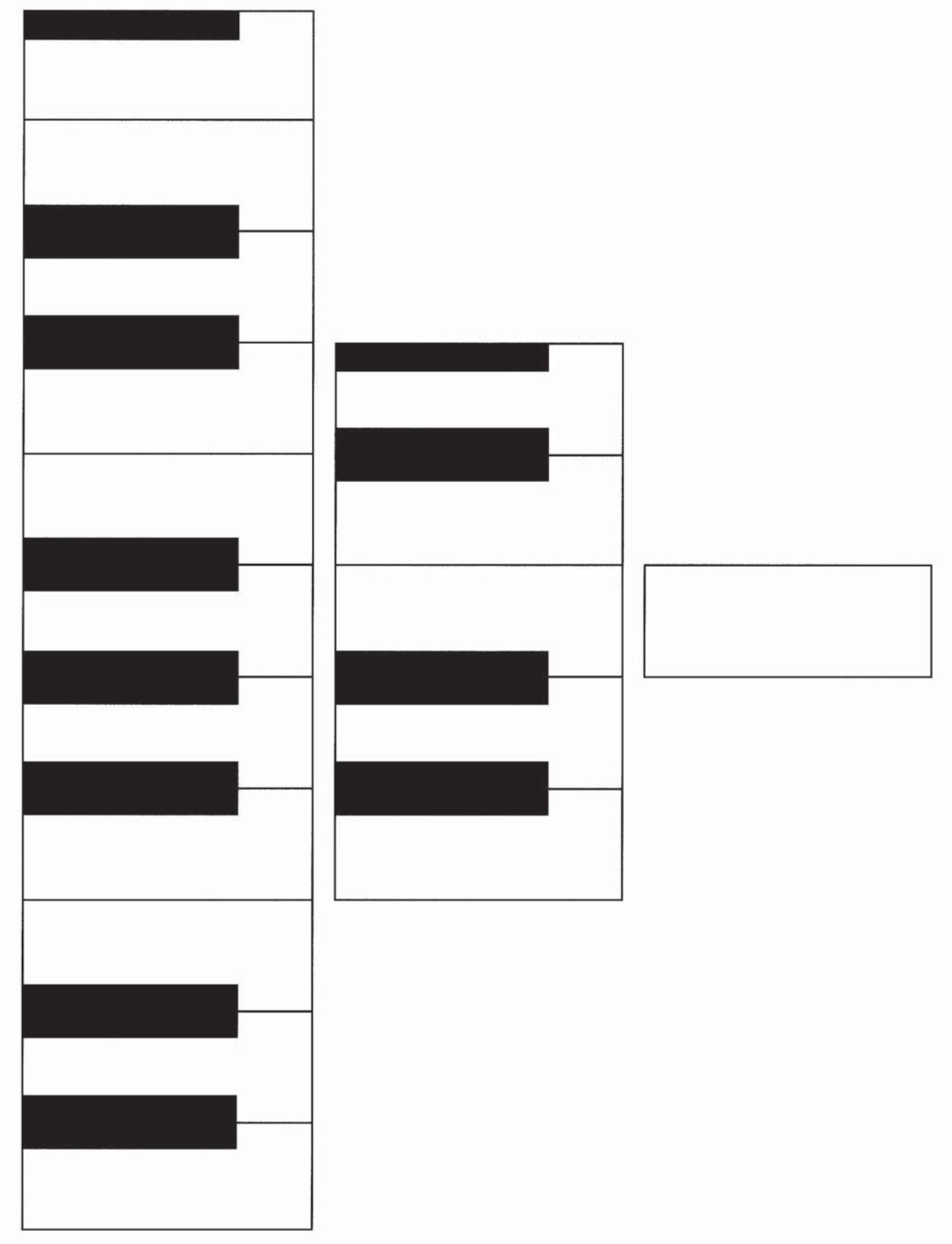
Arbeitsblatt 10A:

Klaviermodell (2.4)

Wenn ich **enttäuscht bin ...**	Wenn ich **Langeweile habe ...**
Wenn ich **etwas Aufregendes erleben will ...**	Wenn ich **mich ausgeschlossen fühle ...**
Wenn ich **ein Problem habe ...**	Wenn ich **im Stress bin ...**
Wenn ich **einsam bin ...**	Wenn ich **traurig bin ...**
Wenn ich **neidisch bin ...**	Wenn ich **mich schäme ...**

Arbeitsblatt 10B:

Klaviermodell (2.4)



Arbeitsblatt 11:

Alkohol-Satement (3.1)

- „Ein oder zwei Gläser Bier machen locker und fröhlich, man hat es dann leichter, mit Jungen oder Mädchen in Kontakt zu kommen.“
- „Alkohol kann süchtig machen.“
- „Alkohol gehört zum Alltag von Jugendlichen.“
- „Wer besonders viel Alkohol verträgt, kann darauf stolz sein!“
- „Für Erwachsene, die in Maßen trinken, ist Alkohol ein Genuss.“
- „Alkohol ist eine Droge.“
- „Einen richtigen Rausch muss man einmal gehabt haben, dann weiß man Bescheid!“
- „Ohne Alkohol kann ich nicht leben.“
- „Wenn alle trinken, muss man auch mittrinken.“
- „Alkohol ist Medizin.“
- „Jugendliche trinken immer seltener Alkohol.“

Arbeitsblatt 12A:

You can't always get what you want (3.2)

- Welche Motive sind deiner Meinung die wichtigsten, die Jugendliche dazu veranlassen Alkohol zu trinken?

Bitte bringe die Antwortvorgaben in die für dich richtigen Reihenfolge. Das Motiv, das für dich persönlich am wichtigsten ist, bewerte mit einer „1", das zweitwichtigste mit einer „2" usw. Du kannst die Liste mit eigenen Vorschlägen ergänzen. Übertrage anschließend das Gruppenergebnis auf den Kontrollabschnitt und trenne diesen ab (je Gruppe einen Abschnitt).

Bitte erst diesen Abschnitt ausfüllen!		**Kontrollabschnitt**
A	Einfluss des Freundeskreises	**A**
B	Erwachsen sein wollen	**B**
C	Vorbild der Eltern	**C**
D	Stress in der Schule	**D**
E	Probleme bewältigen	**E**
F	Um Kontakte zu Gleichaltrigen zu bekommen	**F**
G	Einfluss in der Werbung	**G**
H	Alkoholkonsum beim Fortgehen gehört dazu	**H**
I	Kontrolle und Verbote der Eltern umgehen	**I**
J	Fehlende Informationen über die Gefahren von Alkohol	**J**
K		**K**
L		**L**
M		**M**
N		**N**

Arbeitsblatt 12B:

You can't always get what you want (3.2)

- Welche Motive sind deiner Meinung die wichtigsten, die Jugendliche dazu veranlassen keinen Alkohol zu trinken?

Bitte bringe die Antwortvorgaben in die für dich richtigen Reihenfolge. Das Motiv, das für dich persönlich am wichtigsten ist, bewerte mit einer „1", das zweitwichtigste mit einer „2" usw. Du kannst die Liste mit eigenen Vorschlägen ergänzen. Übertrage anschließend das Gruppenergebnis auf den Kontrollabschnitt und trenne diesen ab (je Gruppe einen Abschnitt).

Bitte erst diesen Abschnitt ausfüllen!		Kontrollabschnitt
A	Einfluss des Freundeskreises	A
B	Einnahme von Medikamenten	B
C	Vorbild der Eltern	C
D	Beim Moped fahren	D
E	Bis zum 16. Lebensjahr ist es verboten	E
F	Verbot durch die Eltern	F
G	Mag den Geschmack und die Wirkung nicht	G
H	Könnte den Charakter verändern	H
I	Zu teuer	I
J	Risiko, nicht mehr davon loszukommen	J
K		K
L		L
M		M
N		N

Arbeitsblatt 13:

Rauchen/Nikotin: Gruppendruck (3.3)

Peter: Bietet seinen Freunden Zigaretten an. Er versucht, sie zum Mitrauchen zu überreden.	**Thomas:** Bedient sich. Er stützt die Argumente von Peter und macht sich lustig über die anderen, die nicht mitrauchen wollen.
Rolf & Karl: Sind strikte Nichtraucher.	**Susanne:** Zögert. Sie hört sich sie Argumente von beiden Seiten an und entscheidet sich erst dann.

Arbeitsblatt 14:

Was hat Rauchen mit dem Image zu tun (3.4)

- Stelle dir eine/n Jugendliche/n deines Alters vor. Gib der Person, über die du schreibst, einen Namen. Trage diesen Namen in die erste Zeile ein, und beantworte dann die Fragen.

Name: .....

Positive Eigenschaften: .....

.....

.....

Negative Eigenschaften: .....

.....

.....

Ist sie/er mit ihrem/seinem Image zufrieden? .....

.....

.....

Wie könnte sie/er ihr/sein Image verbessern? .....

.....

.....

Würde Rauchen ihr/sein Image verbessern? .....

.....

.....

Könnte Rauchen dem Image auch schaden? .....

.....

.....

Was kann sie/er für ihr/sein Image tun, ohne zu rauchen? .....

.....

Arbeitsblatt 15:

Glaubst du das auch? (3.5)

„Kindergärtnerin ist nicht Männersache.“	„Männer können besser denken.“
„Männer glauben, dass sie die Größten sind!“	„Frauen können besser mit Kindern umgehen.“
„Männer haben im Allgemeinen mehr Nerven.“	„Männer können/wollen keine Hausarbeit machen.“
„Männer zeigen weniger Gefühle.“	„Frauen können nicht in der Feuerwehr sein, weil es zu gefährlich ist.“
„Ausländer machen auch Frauenarbeit, wie zum Beispiel Putzen.“	„Frauen interessieren sich wenig fürs Fußballspiel.“
„Frauen können keinen Beruf ergreifen, wo große Körperkraft erforderlich ist.	

Arbeitsblatt 16:

Frauen- und Männerbild in der Werbung (3.6)

- Welche Werbeanzeige spricht dich am meisten an? .....
- Welche Werbeanzeige spricht dich am wenigsten an? .....
- Sind in den Werbeanzeigen häufiger Frauen oder Männer abgebildet? .....
- Welche Frauen- und Männertypen kommen in der Werbung vor? .....
- Welche Frauen- und Männertypen kommen in der Werbung am häufigsten vor? .....
- Für welche Produkte werben Frauen, für welche Männer? .....
- Wenn in einer Werbeanzeige sowohl Männer als auch Frauen abgebildet sind:
  In welchem Verhältnis stehen sie zueinander? .....
- Was ist frauenfeindliche/männerfeindliche Werbung? Wie häufig ist sie? .....
- Wie stark beeinflussen uns die wiederholten Frauen- und Männerbilder der Werbung? .....
- Können diese Bilder Verhaltensweisen beim Betrachter/bei der Betrachterin hervorrufen oder verstärken? .....

Arbeitsblatt 17:

Fragen rund ums Essen

Was hast du als Kind gerne gegessen? .....

.....

Was mochtest du überhaupt nicht? .....

.....

Welche Essgewohnheiten herrsch(t)en in deiner Familie vor (gemeinsame Mahlzeiten, feste Essenszeiten, Sonntagsbraten usw.)? .....

.....

An welche Tischsitten kannst du dich erinnern? .....

.....

Isst du meistens

- ☐ allein
- ☐ mit der Familie
- ☐ mit Freund/inn/en
- ☐ vor dem Fernseher

Erinnere dich an den gestrigen Tag:

- ☐ wann
- ☐ wie oft (jede Esssituation, auch zwischendurch)
- ☐ warum (Langeweile, Hunger, Pflicht, Lust usw.) und
- ☐ wie (hastig, genussvoll, stehend usw.) hast du gegessen?

Worauf achtest du beim Essen:

- ☐ auf den Genuss?
- ☐ auf Kalorien?
- ☐ auf gesunde Nahrungsmittel?
- ☐ auf den Preis?
- ☐ ob es saisongerecht ist?

Quellen:

Literatur

„Suchtprävention in der Schule“
Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, 2005
URL: http://praevention.at/upload/products/suchtpraevention.pdf

„Wie schütze ich mein Kind vor Sucht“
Institut Suchtprävention, 2006
URL: http://praevention.at/upload/products/Elternhandbuch_2006.pdf

„Suchtprävention“
Karla Drechsler-Schubkegel, Auer (1999), ISBN: 3403032280

„Suchtprävention beginnt im Kindesalter“
Mathias Wais, Mayer (2003), ISBN: ISBN3932386639

„Pädagogischer Führerschein zur geschlechtsspezifischen Suchtprävention“
Hauke Wagner, Wagner (2002), ISBN: ISBN3935232012

„x.act Alkohol - Unterrichtsmaterialien zum Thema Alkohol für die 7. bis 9. Schulstufe“
Institut Suchtprävention
URL: http://praevention.at/upload/products/Xact_Alkohol.pdf

Internet

http://www.praevention.at	***Institut Suchtprävention – pro mente oö***
http://www.1-2-free.at	***Jugendseite des Instituts Suchtprävention***
http://de.wikipedia.org	***Die freie Enzyklopädie***
http://www.kontaktco.at	***kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz***
http://www.dhs.de	***Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen***