



Alkohol- und Tabakprävention in der Schule

Ein pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der 5. und 6. Primarstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung

Inhaltsverzeichnis

Alkohol- und Tabakprävention in der Schule

Einleitung	3
Ziel der Prävention	3
An wen richtet sich das pädagogische Hilfsmittel?	3
Warum Alkohol- und Tabakprävention bei Kindern?	3
Die Rolle der Eltern	4
Wenn die Angehörigen Alkohol konsumieren oder rauchen	4
Der Aufbau des pädagogischen Hilfsmittels	4

Unterrichtsvorschläge

Teil 1: Wissen über Alkohol und Tabak ermitteln und vermitteln	6
Alkohol und Tabak von A bis Z	6
Quiz	7
Merkblatt	8
Teil 2: Förderung und Stärkung von Kompetenzen und Ressourcen	9
Was ist cool?	10
Der Einfluss anderer auf unser Denken und Handeln	11
Ich weiss, was ich will	12
Anspannung - Entspannung	14
Meine Stärken und Ziele	15

Informationen

Alkohol	16
Tabak	18
Weitere Informationen und Materialien	19

Vorschlag Informationsbrief an Eltern

20

Arbeitsblätter zu den Unterrichtsvorschlägen

Quiz Alkohol	Blatt 1
Lösungen zum Quiz Alkohol	Blatt 2
Quiz Tabak	Blatt 3
Lösungen zum Quiz Tabak	Blatt 4
Kopiervorlage «Was ist cool?»	Blatt 5
Situationskarten «Alex und der Einfluss der anderen»	Blatt 6
«Ich weiss, was ich will!»: Druckmittel und Widerstandsstrategien	Blatt 7
Anspannung und Entspannung	Blatt 8
Alex sucht Tipps zur Entspannung	Blatt 9
Meine Stärken und meine Ziele	Blatt 10
Dieses Ziel möchte ich erreichen!	Blatt 11

Einleitung

Alkohol und Tabak begegnen uns in unserem Umfeld und sind Teil unseres Alltags. Im Fernsehen, in der Werbung, bei Festlichkeiten und in der Freizeit sind Alkohol und Tabak allgegenwärtig. Kinder lernen auf diese Weise, dass Alkohol und Tabak offenbar zum Leben gehören. Schon von klein auf sehen sie Menschen, die rauchen und Alkohol konsumieren, und sie erleben, dass Alkohol und Tabak einen festen Platz im gesellschaftlichen Leben einnehmen. Sie stellen Fragen, haken nach, wollen manchmal selbst probieren ... Als Erwachsene müssen wir sie auf die Risiken aufmerksam machen, die mit dem Rauchen und dem Alkoholkonsum verbunden sind und ihnen vermitteln, dass Alkohol und Tabak schon in geringen Mengen ihre Gesundheit gefährden können.

Mit Kindern über gesundheitliche Probleme zu sprechen, die sie später einmal betreffen könnten, hat wenig präventive Wirkung. Es soll den Kindern aber klar werden, dass die Gesundheit kein unerschöpfliches Gut ist, und dass unser Verhalten einen Einfluss darauf hat. Im Allgemeinen können Kinder, wenn sie sich angesprochen und unterstützt fühlen, in der Prävention eine aktive Rolle übernehmen und zu ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen. Man weiss, dass eine geschützte Umgebung und ein positives familiäres und schulisches Klima nicht nur die Lebensqualität, sondern auch das Lernen von Kindern günstig beeinflussen. Erziehung ist in erster Linie Sache der Eltern, aber auch des gesamten Umfelds: Als Erwachsene können wir den Kindern dabei helfen, eigene Argumente für die Ablehnung von Zigaretten oder Alkohol zu finden, ohne das Gesicht zu verlieren oder das Gegenüber anzugreifen. Es wird einem Kind leichter gemacht, auf den Konsum zu verzichten, wenn es sich in Schule und Familie geborgen und verstanden fühlt und wenn es in einer Gruppe von Freunden integriert ist, die den Substanzkonsum ebenfalls ablehnen.

Ziel der Prävention

Das zentrale Ziel der Prävention ist bei Kindern im Alter von zehn bis zwölf Jahren, sie vom Rauchen generell und vom Alkoholkonsum vor dem 16. Lebensjahr abzuhalten. Dieses pädagogische Hilfsmittel hat zum Ziel, den Kindern die Risiken bewusst zu machen, die mit dem Konsum von Alkohol und Tabak verbunden sind und ihnen Wege aufzuzeigen, wie sie ihre Kompetenzen und Ressourcen nutzen können, um ihr Leben positiv zu gestalten. D.h. sie sollen befähigt werden, in Bezug auf ihre Gesundheit positive Entscheidungen zu treffen.

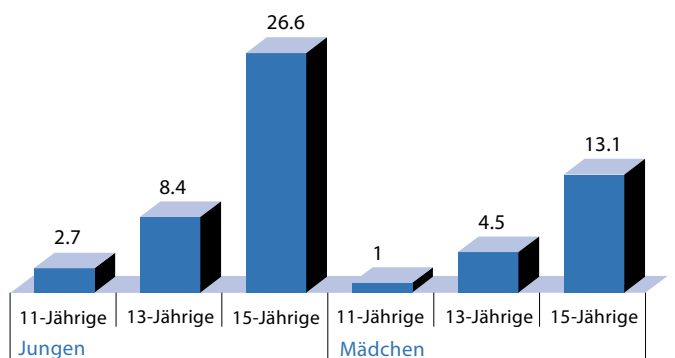
An wen richtet sich das pädagogische Hilfsmittel?

Das pädagogische Hilfsmittel richtet sich an Lehrpersonen der Primarschule, die Kinder der vierten bis sechsten Klasse unterrichten. In der Schule geht es in erster Linie darum, Wissen zu vermitteln. Gesundheit und Lernen sind jedoch eng miteinander verknüpft. Wenn Kompetenzen wie Selbstwirksamkeit, kritisches Denken und Widerstand gegen Gruppendruck gestärkt werden, kann sich das positiv auf das Klima im Schulhaus und den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler auswirken.

Warum Alkohol- und Tabakprävention bei Kindern?

Für die Prävention gibt es kein Mindestalter. Kinder merken, dass einige Verhaltensweisen Zustimmung finden und andere Missbilligung ernten. Schon im Alter von sechs Jahren haben sie eine Vorstellung von den sozialen Normen bezüglich des Alkohol- und Tabakkonsums von Erwachsenen. Auch Kinder werden manchmal damit konfrontiert, dass man ihnen eine Zigarette oder Alkohol anbietet. Prävention setzt deshalb ein, bevor die Kinder ein gesundheitsgefährdendes Verhalten zeigen. Im Primarschulalter sind Kinder sehr empfänglich für Botschaften der Prävention und sie können gestärkt und befähigt werden, damit sie Entscheidungen treffen können, die ihrer Gesundheit nicht schaden.

Grafik: Anteil Jugendlicher, die mindestens einmal pro Woche Alkohol trinken, nach Alter und Geschlecht (HBSC*, 2010)

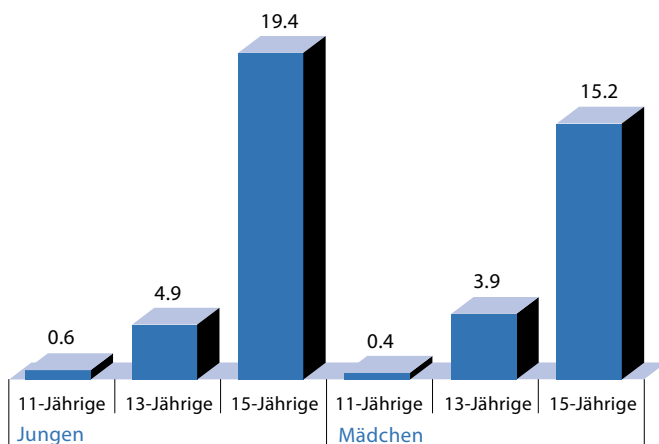


In der Schweiz geben unter den Elfjährigen 1% der Mädchen und 2.7% der Jungen an, mindestens einmal pro Woche Alkohol zu konsumieren, was in Anbetracht des Alters als problematischer Konsum gilt. Der wöchentliche Alkoholkonsum steigt mit wachsendem Alter.

Je früher Jugendliche beginnen, regelmässig Alkohol zu trinken und dabei auch Rauscherfahrten machen, desto grösser ist das Risiko, später Alkoholprobleme zu entwickeln. Dieser Zusammenhang gilt für Mädchen stärker als für Jungen.

* Befragung zum Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz

Grafik: Anteil Jugendlicher, die mindestens einmal pro Woche rauchen, nach Alter und Geschlecht (HBSC*, 2010)



In Bezug auf den Tabakkonsum geben 0,4% der elfjährigen Mädchen und 0,6% der gleichaltrigen Jungen an, mindestens einmal pro Woche zu rauchen. Der Tabakkonsum steigt ebenfalls mit dem Alter an.

Eine Studie zeigt, dass Kinder im Alter von elf bis zwölf Jahren schon nach dem Konsum von einer Zigarette ein sechsmal höheres Risiko haben, im Jahr darauf regelmässig zu rauchen. Aktuelle Forschungen zeigen, dass eine Stärkung der Schutzfaktoren die Kinder in ihrer Absicht, später einmal nicht zu rauchen, unterstützt.

Diese Erkenntnisse veranlassen die Verantwortlichen für öffentliche und schulische Gesundheit frühzeitig Präventionsprogramme für Jugendliche einzuführen. Die Grundschule ist ein bevorzugter Ort, um alle Kinder unabhängig von ihrer Herkunft und Kultur zu erreichen und längerfristige Präventionsprojekte zu beginnen. Um Wirkung zu erzielen, sollten an Stelle einer einzelnen Präventionsaktivität besser langfristige Projekte durchgeführt werden.

Die Rolle der Eltern

Die Eltern sind bevorzugte Partner in der Prävention, denn sie leisten den wichtigsten Beitrag zur Entwicklung ihrer Kinder. Wenn die Lehrpersonen sie bei Präventionsaktivitäten nach Möglichkeit mit einbeziehen, ist dies für die im Rahmen der Schule geleistete Präventionsarbeit förderlich. Zudem erweisen sich Präventionsmassnahmen als wirksamer, wenn auch die Eltern mit einbezogen werden. Es empfiehlt sich deshalb sehr, die Eltern über Präventionsmassnahmen zumindest zu informieren. Unterrichtsvorschläge, die Collagen, Aufsätze oder andere schriftliche Aufgaben beinhalten, können darü-

ber hinaus Teil einer förderlichen Interaktion zwischen Kind, Eltern und Schule sein. Im Anhang dieses Dokuments ist ein Vorschlag für einen Informationsbrief an die Eltern zu finden.

Wenn die Angehörigen Alkohol konsumieren oder rauchen

Beim didaktischen Vorgehen sollten sich die Lehrpersonen bewusst sein, dass die grosse Mehrheit der Schülerinnen und Schüler noch nie Alkohol oder Tabak konsumiert hat. Zudem sollten Lehrpersonen bedenken, dass einige Kinder in ihrem Umfeld Angehörige haben können, die rauchen oder übermässig Alkohol konsumieren. Es ist darauf zu achten, diesen Kindern nicht zu vermitteln, dass sie sich um ihre Angehörigen sorgen müssen. Es kann sein, dass ein Kind von sich aus Sorgen äussert. Hier ist wichtig, dass die Lehrperson sich Zeit nimmt und mit dem Kind darüber spricht. Eine Hilfestellung kann die Broschüre von Sucht Schweiz «Kinder aus alkoholbelasteten Familien» bieten. (Literaturhinweis am Ende dieses Hefts).

Der Aufbau des pädagogischen Hilfsmittels

Der erste Teil der Unterrichtsvorschläge vermittelt Wissenswertes zu Alkohol und Tabak in Form von Informationen für die Lehrperson und einem Quiz für die Schülerinnen und Schüler. Die darauf folgenden Vorschläge fokussieren auf die Entwicklung von sozialen und personalen Kompetenzen der Schüler und Schülerinnen. Zur Vorbereitung des Unterrichts stehen Vorlagen für Arbeitsblätter zur Verfügung. Bei jedem Unterrichtsvorschlag sind die Ziele, die Dauer, das Material und die Vorbereitungsarbeiten zu jeder Einheit dargestellt. Diese Angaben sind Vorschläge, die die Lehrperson ihren Erfahrungen entsprechend anpassen kann.

* Befragung zum Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz

Es werden folgende Themen behandelt:

Informationen zu Alkohol und Tabak

Auf diesen Seiten werden die Substanzen, ihre Verwendung, die Wirkungen sowie die damit verbundenen Risiken beschrieben. Anhand von Quizfragen können die Schülerinnen und Schüler ihre Kenntnisse testen.

Kritisches Denken -

«Was ist cool?»:

Mit diesem Unterrichtsvorschlag soll das kritische Denken der Schülerinnen und Schüler gefördert werden. Dies ist eine wichtige Kompetenz im schulischen und sozialen Umfeld, insbesondere aus Sicht der Prävention. Kritisches Denken befähigt die Kinder, sich abzugrenzen und animiert sie dazu, sich ihre eigenen Gedanken zu machen: Sie lernen eine Situation objektiv zu beurteilen und sich zum Beispiel nicht durch Alkohol- und Zigarettenwerbung manipulieren zu lassen.

Selbstbehauptung -

«Der Einfluss anderer auf unser Denken und Handeln»:

Das Ziel dieses Unterrichtsvorschlags ist, sich mit dem Einfluss anderer auseinander zu setzen. Wie können solche Einflüsse erkannt werden? Die Schülerinnen und Schüler erhalten Hinweise, wie sie mit der Beeinflussung durch andere umgehen und ihren eigenen Standpunkt vertreten können.

Widerstand gegen Gruppendruck -

«Ich weiss, was ich will!»:

Dieser Unterrichtsvorschlag thematisiert Situationen, in denen eine Gruppe Druck ausübt und vermittelt Strategien, darauf zu reagieren. Die Kinder lernen, wie sie etwas ablehnen können, ohne das Gesicht zu verlieren. Ein Ziel ist, dass die Schülerinnen und Schüler in Situationen, in denen sie zum Tabak- oder Alkoholkonsum gedrängt werden, nein sagen können.

Stressbewältigung -

«Anspannung - Entspannung»:

Schon in den ersten Lebensjahren kann ein Kind lernen, sich zu entspannen und seine Ruhe wiederzufinden, um seine Aufgaben kompetenter erfüllen zu können. Dieser Unterrichtsvorschlag ermuntert die Schülerinnen und Schüler, wirksame und gesunde Möglichkeiten zur Entspannung zu finden, ohne auf Substanzen wie Alkohol oder Tabak zurückzugreifen.

Selbstwertgefühl stärken -

«Meine Stärken und Ziele»:

In diesem Unterrichtsvorschlag soll das Selbstwertgefühl gestärkt und über eigene Ziele nachgedacht werden. Ein gutes Selbstwertgefühl erlaubt es im Allgemeinen, sich besser an seine Umgebung anzupassen. Ein Heranwachsender mit gutem Selbstwertgefühl wird eher adäquate Massnahmen finden, um ein Problem zu lösen, Hilfe und Unterstützung zu holen, Stellung zu beziehen oder dem Gruppendruck zu widerstehen.

Die Unterrichtsvorschläge können von Lehrpersonen nach eigenem Ermessen in den Lehrplan integriert werden. Einige Fächer eignen sich dazu besonders. Die Arbeit zur Entspannung etwa besteht darin zu beschreiben, in welchen Situationen sich die Schülerin oder der Schüler angespannt fühlte und mit welchen Mitteln er oder sie dem entgegenwirken konnte. Diese Reflexion und die damit verbundene schriftliche Arbeit kann gut in eine Deutschstunde integriert werden. Die Rollenspiele eignen sich zum Beispiel als Übung zum mündlichen Ausdruck. Flyer und Collagen können während Zeichen- oder Werkstunden gestaltet werden.

UNTERRICHTSVORSCHLÄGE TEIL 1

Wissen über Alkohol und Tabak ermitteln und vermitteln

Informationen für Lehrperson

■ Die folgenden Unterrichtsvorschläge helfen der Lehrperson zu erfahren, wo die Klasse steht: Welches Wissen, welche Vorstellungen haben die Schülerinnen und Schüler von den Substanzen Alkohol und Tabak? Diese Standortbestimmung erlaubt es, einen geeigneten Unterrichtsvorschlag zur Förderung von Kompetenzen auszuwählen.

■ Das Ziel ist, dass die Schülerinnen und Schüler Risiken und Nebenwirkungen für Kinder und Jugendliche kennen (z.B. Unfallrisiko, Beeinträchtigung der Entwicklung des Gehirns bei übermäßigem Alkoholkonsum, gelbe Zähne, schlechter Atem beim Rauchen).

■ Die Schülerinnen und Schüler sollen wissen, dass Rauchen und Alkoholkonsum abhängig machen kann (für Kinder und Jugendliche besteht ein erhöhtes Abhängigkeitsrisiko).

Alkohol und Tabak von A bis Z

Zeit

1 Lektion (à 45 Minuten)

Ziele

- Die Lehrperson kennt das Wissen und die Vorstellungen der Schülerinnen und Schüler über Alkohol/Tabak.
- Die Schülerinnen und Schüler verstehen, was die Wörter und Vorstellungen bedeuten, die sie mit Alkohol/Tabak verbinden.
- Die Schülerinnen und Schüler wissen, welches Wissen und welche Vorstellungen, die sie von Alkohol/Tabak haben, auf falschen Informationen basieren.

Vorbereitung

- Thema Alkohol oder Tabak wählen
- Informationen über Alkohol/Tabak konsultieren, um auf Fragen von Lernenden antworten zu können. Es besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam mit den Lernenden Fragen rund um die Themen Alkohol/Tabak oder zu einzelnen Begriffen zu klären: Die Lehrperson kann den Schülerinnen und Schülern aufzeigen, wie sie Informationen in Infoblättern oder auf dem Internet finden (vgl. Links Seite 19).
- Plakate vorbereiten, die an der Wandtafel oder einem anderen Ort im Raum angebracht werden können: Auf den Plakaten werden die Buchstaben A bis Z notiert. Es soll genügend Platz zur Verfügung stehen, damit die Lehrperson zu jedem Buchstaben gut lesbar einige Stichworte notieren kann.
- Schreibblätter für die Arbeit in den Kleingruppen bereitlegen
- Wörterbuch bereit legen

Auftrag an Kleingruppen

In Kleingruppen sollen die Schülerinnen und Schüler auf einem Blatt Begriffe über Alkohol bzw. Tabak notieren. Die Lehrperson erklärt, dass anschliessend im Plenum darüber diskutiert wird.

Um möglichst viele Begriffe zu finden, machen die Kleingruppen ein «A- bis Z-Brainstorming», mit dem Ziel, zu jedem Buchstaben des Alphabets mindestens einen Begriff zu notieren, der den Lernenden im Zusammenhang mit dem Thema Alkohol bzw. Tabak einfällt. Wenn den Lernenden zu einem Buchstaben spontan nichts in den Sinn kommt, können sie den Buchstaben überspringen und, wenn Zeit bleibt, am Schluss nochmals darauf zurück kommen.

Hinweis an die Lehrperson

Beim Brainstorming kommen oft auch umgangssprachliche Begriffe aufs Papier, oder solche, mit denen die Lernenden provozieren möchten. Zum Thema Alkohol können zum Beispiel Begriffe fallen wie «Birne füllen» oder «Ueli rufen». Auch diese Begriffe haben Platz und sind nicht falsch. Die Lernenden sollen beschreiben, was sie darunter verstehen und was diese Begriffe bedeuten.

Diskussion im Plenum

Nach 10 bis 15 Minuten werden die Schülerinnen und Schüler gebeten, ihre Stifte beiseite zu legen und der Lehrperson die gesammelten Begriffe zu nennen. Sie notiert diese auf dem vorbereiteten Plakat. Die genannten Begriffe werden der Reihe nach diskutiert. Die Lehrperson fragt die Klasse, was unter den einzelnen Begriffen zu verstehen ist. Sie ergänzt oder bezieht Stellung, wenn die Lernenden von falschen Informationen oder Vorstellungen ausgehen. Bei einzelnen Begriffen kann jemand aus der Klasse auch die genaue Definition im Wörterbuch nachschlagen und laut vorlesen. Gibt es Begriffe, über die die Lernenden mehr wissen möchten? Die Lehrperson vermittelt ihnen, wie sie Informationen finden (über Infomaterialien, Internetseiten wie z.B. www.tschau.ch oder www.feel-ok.ch).

Die Lehrperson regt die Schülerinnen und Schüler dazu an, in den folgenden Wochen nach weiteren Wörtern zu suchen und diese mit einem Post-it unter den entsprechenden Buchstaben zu heften. Sie schaut sich von Zeit zu Zeit die neuen Stichwörter an und bespricht diese in der Klasse, bevor sie sie unter dem Buchstaben notiert.

Erweiterung

Zur Erweiterung eignet sich der Unterrichtsvorschlag «Merkblatt» auf der Seite 8.

Quiz

Zeit

1 Lektion (à 45 Minuten)

Ziel

Einige wichtige Informationen über Alkohol/Tabak kennen

Vorbereitung

- Thema Alkohol/Tabak wählen
- Arbeitsblatt Alkohol bzw. Tabak mit dem Quiz für die selbständige Arbeit kopieren/ausdrucken (Blatt 1 und 3).
- Quiz-Lösungen kopieren/ausdrucken (Blatt 2 und 4).

Auftrag zum selbständigen Arbeiten

Die Schülerinnen und Schüler füllen das Quiz (Arbeitsblatt im Anhang) mit den Fragen zum Thema Rauchen bzw. Alkoholtrinken aus. Die Lehrperson kann vorher schwierige Begriffe wie «abhängig» oder «Organe» kurz erklären.

Auswertung im Plenum

Die Lehrperson kann die Antworten zum Quiz verteilen oder auflegen, damit die Schülerinnen und Schüler die Lösungen selbständig mit ihren Angaben vergleichen. Die Lehrperson kann die Lösungen aber auch im Plenum besprechen. Dies nimmt zwar mehr Zeit in Anspruch, hat jedoch den Vorteil, dass die Schülerinnen und Schüler angeregt werden, Argumente zu formulieren, wie sie zu ihrer Antwort kamen. Die Lehrperson fördert die Diskussion im Plenum, indem sie, bevor sie die Lösung bekannt gibt, die Lernenden fragt, was sie angekreuzt haben und warum sie diese Antwort wählten. Weiter hat die Lehrperson in der Diskussion die Möglichkeit, falsche Vorstellungen vom Rauchen bzw. Alkoholtrinken aufzudecken. Die Lehrperson gibt anschliessend die Lösungen ab.

Erweiterung 1

Die Lehrperson gibt den Schülerinnen und Schülern den Auftrag, auf einem Blatt zu den einzelnen Aussagen des Quiz Gründe zu notieren, weshalb sie der Meinung sind, dass die Aussage stimmt bzw. nicht stimmt. Dies sollen sie tun, nachdem sie das Quiz fertig beantwortet haben. Zum Beispiel zur Aussage «Rauchen kann Krankheiten verursachen» notieren die Lernenden, welche Krankheiten Rauchen verursachen kann bzw. warum sie denken, Rauchen könne keine Krankheiten verursachen.

Erweiterung 2

Zur Erweiterung eignet sich der Unterrichtsvorschlag «Merkblatt» auf der Seite 8.

Merkblatt

Zeit

2 bis 3 Lektionen (à 45 Minuten)

Ziel

Informationen über Alkohol/Tabak erarbeiten

Vorbereitung

- Thema Alkohol oder Tabak wählen
- Als Vorbereitung können die Unterrichtsvorschläge «Alkohol und Tabak von A bis Z» oder «Quiz über Alkohol/Tabak» durchgeführt werden
- Informationen über Alkohol/Tabak konsultieren, um auf Fragen von Lernenden reagieren zu können. Es besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam mit den Lernenden Fragen rund um die Themen Alkohol/Tabak oder zu einzelnen Begriffen zu klären: Die Lehrperson kann den Lernenden aufzeigen, wie sie Informationen in Infoblättern oder auf dem Internet finden (vgl. Links Seite 19).
- Blätter und Collagematerial (Erweiterung) für die Herstellung des Merkblatts bereitlegen

Auftrag zum selbständigen Arbeiten

Die Lernenden erhalten den Auftrag, aufgrund des Wissens, das sie sich durch die Aufgaben «Wissen über Alkohol bzw. Tabak von A bis Z» oder «Quiz über Alkohol bzw. Tabak» angeeignet haben, einen Entwurf für ein Merkblatt zu gestalten. Das Merkblatt soll wichtige Informationen über Alkohol bzw. Tabak enthalten und maximal eine A4-Seite umfassen. Die Lernenden können die Unterlagen der genannten Unterrichtsvorschläge beiziehen oder weitere Informationen in Infoblättern oder im Internet konsultieren.

Auswertung durch die Lehrperson

Die Lehrperson sieht die Entwürfe durch und gibt den Schülerinnen und Schülern eine Rückmeldung. Wichtig ist hier in erster Linie, sicher zu stellen, dass die Lernenden keine Fehlinformationen auf das Merkblatt schreiben.

Auftrag zum selbständigen Arbeiten

Während die Lehrperson die Entwürfe durchsieht, können die Schülerinnen und Schüler die Vorderseite der Merkblätter gestalten. Sie erhalten den Auftrag, eine Collage zu machen oder ein Bild zu malen, das zu den Informationen auf den Infoblättern passt. Die Lernenden können zum Beispiel Werbebilder gestalten und Werbesprüche erfinden, die die Wahrheit über das Produkt Alkohol bzw. Tabak aufzeigen. Sie können auch ein Bild gestalten, das für ein gesundes Leben wirbt.

Anschliessend können die Schülerinnen und Schüler ihren Entwurf auf der Rückseite des gestalteten Merkblatts ins Reine schreiben.

Alternative

Wenn nicht genügend Zeit für die Gestaltung der Vorderseite zur Verfügung steht, kann die Lehrperson die Entwürfe einsammeln, korrigieren und in einer anderen Lektion wieder verteilen, damit die Lernenden den Text für das Merkblatt ins Reine schreiben können.

UNTERRICHTSVORSCHLÄGE TEIL 2

Förderung und Stärkung von Kompetenzen und Ressourcen

Informationen für Lehrperson

■ Bei den folgenden Unterrichtsvorschlägen stehen Kompetenzen im Zentrum, die in der Suchtprävention wichtig sind. Diese Kompetenzen sind in Situationen hilfreich, in denen die Schülerinnen und Schüler mit psychoaktiven Substanzen konfrontiert werden; sie erlauben es ihnen, angemessen zu reagieren.

■ Die Lehrperson kann bei der Wahl der Unterrichtsvorschläge berücksichtigen, was die Klasse gerade bewegt: Finden zum Beispiel viele Schülerinnen und Schüler Alkohol- und Tabakkonsum sei cool, kann die Lehrperson dieses Thema im Unterricht aufgreifen (vgl. Vorschlag «Was ist cool?»). Haben die Schülerinnen und Schüler eine ablehnende Haltung gegenüber Alkoholkonsum und Rauchen, erhalten sie durch den Unterrichtsvorschlag «Ich weiss was ich will» einige Tipps, wie sie ihre Meinung trotz Druck von anderen durchsetzen können.

■ Die Lehrpersonen finden in den einzelnen Unterrichtsvorschlägen Hinweise, wie sie das Thema Alkohol und/oder Tabak einbeziehen können.

■ Durch Rollenspiele und Gruppenarbeiten werden die Kommunikationsfähigkeiten der Schülerinnen und Schüler gefördert. Beim selbständigen Arbeiten üben die Lernenden Textverständnis und sie setzen sich mit ihren Einstellungen auseinander.

■ Bei den Gruppenarbeiten können auch reine Mädchen- und Jungengruppen gebildet werden. Können so Unterschiede bei den Resultaten der Gruppenarbeit festgestellt werden? Was z.B. halten Mädchengruppen, was Jungengruppen in ihren Collagen zum Thema «Was ist cool?» fest? Allfällige Unterschiede können im Plenum diskutiert werden.

Folgende Themen sollen behandelt werden:

- Kritisches Denken fördern
- Lernen, dem Einfluss anderer zu widerstehen und zu seiner Meinung zu stehen
- Umgang mit Belastung - Entspannung
- Das Selbstwertgefühl und das Gefühl in der Lage zu sein, etwas zu erreichen, stärken

Was ist cool?*

Zeit

2 Lektionen (à 45 Minuten)

Ziele

- Herausfinden, worin «Cool sein» besteht und warum «Cool sein» für viele wichtig ist
- Erkennen, wer festlegt, ob etwas cool ist oder nicht
- Herausfinden, wie Vorbilder uns in unseren Einstellungen und Erwartungen gegenüber dem Rauchen oder Alkoholtrinken beeinflussen können

Vorbereitung

- Material bereitstellen, um Collagen anzufertigen
- Papierstreifen kopieren und ausschneiden (nach Vorlage auf dem Arbeitsblatt 5)

Hausaufgabe

Die Lernenden sammeln Ausschnitte aus Jugendzeitschriften, Sportmagazinen, Mode- oder Trendmagazinen, die sie cool finden. Das können Produkte sein, die beworben werden, Musik- oder TV-Stars oder andere Personen, Werbeslogans, Wörter etc. Sie bringen diese in die Schule mit.

Auftrag zur Arbeit in der Gruppe

Die Lernenden bilden Kleingruppen und erhalten den Auftrag, mit den mitgebrachten Zeitschriften-Ausschnitten gemeinsam eine Collage zu machen. Es dürfen auch Dinge aufgeklebt werden, die nur einzelne der Gruppe cool finden. Die Collage kann mit einer Liste von Dingen, die «in» oder «out» sind, ergänzt werden.

Auftrag zum selbständigen Arbeiten

Nach der Gruppenarbeit teilt die Lehrperson allen Schülerinnen und Schülern einen Papierstreifen aus, auf dem sie eintragen können, wie wichtig es ihnen ist, cool zu sein (vgl. Arbeitsblatt 5). Und sie notiert die folgende Frage an die Tafel: Gibt es Dinge, die andere cool finden, die du aber NICHT machen würdest? Die Schülerinnen und Schüler sollen sich überlegen, was sie darüber denken, und sich auf einem Blatt Notizen dazu machen.

Diskussion im Plenum

Anschließend an die selbständige Arbeit werden die fertigen Collagen im Klassenraum ausgestellt und diskutiert. Zu Beginn präsentiert jede Gruppe kurz ihre Collage.

Die Lehrperson regt die Diskussion mit Fragen an:

- Was macht eine Person oder Sache zu einer coolen Person oder Sache?
- Wer hat Einfluss darauf, was als cool gilt? Wer entscheidet darüber, was als cool gilt?

Die Lehrperson kann dazu auch ein aktuelles Beispiel geben: Einen Musikstar oder eine Sportlerin nennen, deren Frisur oder Kleidermarke gerade «in» ist.

Fallen euch weitere Beispiele ein?

- Finden Jugendliche, die jünger oder älter sind als ihr, andere Dinge cool?
- Gibt es Dinge, die ihr cool findet, die euch aber noch nicht gestattet sind? (Z.B. Discobesuche, alleine in einen Vergnügungspark gehen, Rollerfahren, etc.)

Die Lehrperson greift in der Diskussion auch die Themen Alkohol und Tabak auf. Wenn Alkohol und Tabak in den Collagen kein Thema sind, fragt die Lehrperson, was die Schülerinnen und Schüler über entsprechende Werbung denken: Die Werbung vermittelt uns, dass der Konsum dieser Substanzen cool sei.

Wenn hingegen die Themen Alkohol und Tabak in den Collagen bereits auftauchen, fragt die Lehrperson nach, was die Lernenden daran cool finden, und leitet die weitere Diskussion darüber.

- Warum halten wohl viele Rauchen oder Alkoholtrinken für cool?
- Würdet ihr eher das tun, was als cool gilt, oder eher das, was ihr eigentlich für richtig haltet?
- In Bezug auf die Frage auf dem Papierstreifen: Wer findet, dass es (eher) wichtig ist, cool zu sein? Wer findet es (eher) nicht wichtig, cool zu sein? Warum? Was denkt ihr, machen Jugendliche, denen cool sein sehr wichtig ist, eher etwas, von dem sie wissen, dass es riskant ist (zum Beispiel Rauchen oder Alkoholtrinken)?

Input für Lehrperson

Während einer solchen Diskussion fragen Schülerinnen und Schüler häufig, weshalb für sie andere Regeln gelten als für Erwachsene. Die Lernenden sollen verstehen, dass Jugendliche mit diesen Regeln und Gesetzen vor Risiken geschützt werden sollen. Aufgrund körperlicher Entwicklungsprozesse reagieren Jugendliche zum Beispiel besonders empfindlich auf Alkohol (mehr dazu im Heft 2, Alkohol im Körper - Wirkung und Abbau, vgl. Link Seite 19).

* In Anlehnung an den Unterrichtsvorschlag «Das ist cool!» aus dem Präventionsprogramm «Fit Kids - fitte Kinder, fittes Kaufbeuren!», Verein Programm Klasse2000 e.V. 1999.

Der Einfluss anderer auf unser Denken und Handeln

Zeit

2 Lektionen (à 45 Minuten)

Ziele

- Situationen erkennen, in denen andere uns beeinflussen
- Wissen, dass auch einzelne Personen uns beeinflussen können
- Ideen haben, wie man auf den Einfluss anderer reagieren kann

Vorbereitung

- «Situationskarten» für die Gruppenarbeit kopieren und ausschneiden (Anhang, Seite 6)
- Empfehlungen zum Rollenspiel (vgl. unten)

Wer ist Alex?

Die Figur Alex wird als Beispiel für ein gleichaltriges Kind eingeführt. Die Figur erleichtert es den Schülerinnen und Schülern, sich mit Fragen rund um Themen der Suchtprävention auseinander zu setzen, und begegnet ihnen in zwei Arbeitsblättern. Die Lernenden machen sich dank Alex über Situationen, mit denen sie konfrontiert sein können, Gedanken, ohne sich direkt damit identifizieren zu müssen.

Die Lehrperson hat darüber hinaus die Möglichkeit, die Figur Alex ins Spiel zu bringen, um etwas zu veranschaulichen oder es den Schülerinnen und Schülern zu erleichtern, über Dinge zu sprechen, die für sie schwierig sein können. Statt die Schülerinnen und Schüler beispielsweise zu fragen, was sie tun würden, wenn sie von anderen unter Druck gesetzt werden, kann die Lehrperson sie fragen, was sie Alex in einer solchen Situation raten würden.

Suchtprävention betrifft Mädchen und Jungen gleichermaßen. Geschlechtsspezifische Aspekte sollen deshalb in der Diskussion berücksichtigt werden.

Auftrag an Kleingruppen

Die Lernenden bilden Kleingruppen. Jede Gruppe erhält eine der fünf Situationskarten. Wenn die Klasse gross ist, macht es nichts, wenn zwei Gruppen die gleiche Situation spielen. Es kann interessant sein zu vergleichen, wie die Gruppen die Szenen gestalten.

In der Gruppe üben die Lernenden ein Rollenspiel ein, bei dem sie die gewählte Situation darstellen. Auf den Situationskarten steht, was die Lernenden spielen sollen. Es ist ihnen überlassen zu entscheiden, wie sich Alex und seine Freunde oder Familie in diesen Situationen verhalten sollen.

Die Gruppen spielen diese Situationen der Klasse vor.

Diskussion im Plenum

Nach jedem Rollenspiel diskutieren die Lernenden die vorgetragene Situation:

- Spielt der Einfluss anderer in der vorgetragene Szene eine Rolle?
- Wer beeinflusst das Denken oder Handeln von Alex? Wie wird Einfluss ausgeübt?
- Konnte auch Alex Einfluss ausüben? Wie?
- Was denken die Lernenden über die Situation, die Alex erlebt hat? Wie würden sie sich an seiner Stelle verhalten?
- Können auch einzelne Menschen Einfluss ausüben?

Zu den Situationen mit dem Thema «Rauchen» und «Alkohol»:

- Wie denkt Alex übers Rauchen und übers Betrinken?
- Spielt der Einfluss anderer eine Rolle bei der Frage, wie Alex übers Rauchen und Betrinken denkt?
- Wie denkt ihr übers Rauchen und übers Betrinken?
- Was könnte euch beeinflussen? Gibt es Gründe, die euch veranlassen könnten, eure Meinung übers Rauchen und übers Betrinken zu ändern?

Empfehlungen für die Rollenspiele

Vor dem Rollenspiel sollten gemeinsam klare Regeln vereinbart werden. Während des Rollenspiels haben nur die Darstellenden das Wort, die Zuschauerinnen und Zuschauer beobachten, ohne zu tuscheln. Die Darsteller und Darstellerinnen exponieren sich während des Rollenspiels, sie drücken mit Worten und Körpersprache ihre Empfindungen aus. Die Lehrperson achtet deshalb darauf, ein positives Klima zu fördern. Dies erleichtert das Rollenspiel, und die Darstellerinnen und Darsteller fühlen sich sicher.

Nach dem Rollenspiel haben zuerst die Darstellerinnen und Darsteller Gelegenheit, sich zu äussern, wie sie das Rollenspiel erlebt haben: Wie fühlten sie sich? War es einfach, vor den Kameraden zu spielen? Hätten sie in der Realität auch so reagiert wie im Rollenspiel? Fühlten sie sich während des Rollenspiels vielleicht ungerecht behandelt, missverstanden oder ausgegrenzt?

Die Lehrperson stellt klar, dass sich dies nicht gegen die eigene Person richtet, sondern gegen die Person, die sie spielten. Anschliessend kommen die Zuschauenden zu Wort, um zu sagen, was sie wahrgenommen haben. Die Szene kann noch einmal mit vertauschten Rollen oder mit einem Vorschlag für ein anderes Ende gespielt werden. Die Lehrperson moderiert das Rollenspiel, damit alle etwas Positives daraus ziehen können.

Ich weiss, was ich will

Zeit

1 bis 2 Lektionen (à 45 Minuten)

Ziele

- Das Phänomen des Gruppendrucks erfahren
- Druckmittel und Widerstandsstrategien kennen lernen
- Einüben von Standfestigkeit in Situationen des Gruppendrucks
- Tipps zum Nein sagen kennen

Vorbereitung

- Evtl. Papierstreifen mit Antwortsätzen vorbereiten
- Arbeitsblatt 7 (Anhang) kopieren/ausdrucken
- Hinweise zum Rollenspiel (vgl. Seite 11)

Einführung im Plenum

Die Lehrperson fragt die Schülerinnen und Schüler, ob sie auch schon Situationen erlebt haben, in denen sie zu etwas überredet wurden, was sie eigentlich nicht tun wollten. Nein zu sagen, ist nicht immer einfach. In jeder Klasse gibt es solche, die der Meinung sind, dass sie sich nicht so schnell überreden lassen. Eine oder mehrere Freiwillige können ausprobieren, wie gut es ihnen gelingt, den Überredungskünsten ihrer Kolleginnen und Kollegen mit Argumenten und Widerstandsstrategien zu begegnen.

Auftrag an Klasse

Die Lehrperson erklärt, welche Aufgaben die Lernenden während des «Überredungsversuchs» zu erfüllen haben:

A

Eine freiwillige Person, die beim Überredungsversuch mitmachen möchte, verlässt für kurze Zeit den Raum.

B

Während dieser Zeit besprechen vier Schülerinnen und Schüler, wozu sie ihre Kollegin oder ihren Kollegen überreden wollen (z.B. eine Schulstunde schwänzen, in der Prüfung mogeln, jemandem etwas klauen, eine Zigarette rauchen). Sie besprechen kurz einige Argumente und Strategien, wie sie ihre Kollegin oder ihren Kollegen überreden wollen.

C

Die anderen nehmen Notizblock und Stift zur Hand. Sie haben die Aufgabe, den Überredungsversuch genau zu beobachten. In Stichworten sollen sie festhalten, mit welchen verbalen und nonverbalen Druckmitteln die Gruppe versucht, die freiwillige Person zu überreden, und welche Strategien diese einsetzt, um sich dem Druck zu widersetzen. Damit nicht alle das ganze Geschehen festhalten müssen, erhält jede und jeder eine Person zugeteilt, die er oder sie beobachten soll.

Eventuell müssen jüngere Schülerinnen und Schüler beim Überredungsversuch unterstützt werden: Die Lehrperson kann dazu das Arbeitsblatt 7 kopieren/ausdrucken und in Streifen schneiden, damit die, die überreden sollen, zwei, drei Sätze zur Hand haben, die sie dem/der Freiwilligen sagen können.

Der Überredungsversuch kann beginnen.

Nach einigen Minuten unterbricht die Lehrperson die Gruppe. Zuerst dürfen sich die Beteiligten äussern:

- Wie ist es für beide Seiten gelaufen?
- Welche Erfahrungen haben sie gemacht?
- Welche Argumente waren besonders schwierig zu entkräften?
- Welche Druckmittel waren schwierig auszuhalten?
- Welche Reaktionen waren besonders überzeugend?
- Wäre es für die, die überreden sollten, auch denkbar gewesen, ein «Nein» einfach anzunehmen? Warum bzw. warum nicht?
- Wie ist es in der Realität? Ist es wichtig, dass andere gleicher Meinung sind oder das Gleiche tun?

Anschliessend schildern die anderen, was sie beobachtet haben:

- Welche Druckmittel wurden eingesetzt, welche Widerstandsstrategien angewandt?

Die Lehrperson sammelt die Beobachtungen und notiert sie in Stichworten an der Tafel oder auf einer Folie.

Das Experiment kann ein- oder zweimal mit anderen Freiwilligen und anderen Gruppen wiederholt werden. Die Schülerinnen und Schüler können so Druckmittel und Widerstandsstrategien üben.

Wenn sich jemand von anderen zu etwas gedrängt fühlt, das er oder sie eigentlich nicht tun möchte, ist es hilfreich, die Druckmittel der anderen zu durchschauen und einige Widerstandsstrategien zur Hand zu haben.

Die Lehrperson ordnet anschliessend die beobachteten Druckmittel und Widerstandsstrategien an der Tafel oder auf der Folie und ergänzt diese falls nötig (siehe Arbeitsblatt 7). Die Schülerinnen und Schüler erhalten das Arbeitsblatt 7, auf dem die verschiedenen Druckmittel und Widerstandsstrategien festgehalten sind.

Erweiterung

Das Überredungsexperiment kann anschliessend umgekehrt werden:

- Welche Erfahrungen machen die Beteiligten des Überredungsversuchs, wenn eine Person versucht, vier Kollegen oder Kolleginnen zu etwas zu überreden?
- Was beobachten die anderen in dieser umgekehrten Situation? Welche Strategien werden hier angewandt? Gelingt es der einzelnen Person, Druck auszuüben?

Die Umkehrung dient dazu, zu zeigen, dass es in der Regel schwieriger ist, als einzelner eine Gruppe zu etwas zu überreden.

Anspannung - Entspannung

Zeit

1 Lektion (à 45 Minuten)

Ziele

- Wissen, woran man erkennen kann, dass man angespannt ist
- Lernen, was man dagegen unternehmen kann
- Erkennen, welche Verhaltensweisen nicht geeignet sind, mit Anspannung angemessen umzugehen
- Eine einfache Entspannungsübung kennen

Vorbereitung

Arbeitsblätter 8 und 9 für die selbständige Arbeit kopieren/ ausdrucken

Hausaufgabe

Die Lehrperson erklärt kurz, worum es bei der Hausaufgabe (Arbeitsblatt 8) geht: Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich eine Situation, in der sie sich angespannt gefühlt haben (z.B. bei vielen Hausaufgaben, vor einem wichtigen Sportturnier, vor einer Theateraufführung etc.). Was taten sie in dieser Situation (z.B. fernsehen, etwas Süßes essen, mit der Katze spielen, mit der Mutter oder dem Vater darüber sprechen etc.)? Die Lernenden können ihre Gedanken dazu auf dem Arbeitsblatt 8 notieren. Allenfalls muss den Lernenden der Begriff «angespannt» noch umschrieben werden, damit alle wissen, was man darunter versteht.

Die Hausaufgabe wird bei der Besprechung des unten beschriebenen Auftrags (Arbeitsblatt 9) einbezogen.

Auftrag zum selbständigen Arbeiten

Die Lernenden erhalten den Auftrag, das Arbeitsblatt 9 auszufüllen.

Besprechung Arbeitsblatt 9 mit Einbezug von Arbeitsblatt 8 und Diskussion im Plenum

Die Lehrperson geht mit den Lernenden im Plenum die Strategien durch, die Alex in seinem Umfeld beobachtet hat. Sie bespricht mit den Schülerinnen und Schülern, welches Verhalten geeignet ist, um sich zu entspannen, und welches Verhalten mit der Zeit negative Auswirkungen haben kann. Alkohol- und Tabakkonsum sind sicher keine geeigneten Entspannungstechniken. Unter Umständen kann auch Fernseh schauen zu Problemen führen. Was denken die Lernenden darüber?

Die Lehrperson sammelt die Ideen der Lernenden, wie man sich sonst noch entspannen kann.

Die Schülerinnen und Schüler haben als Hausaufgabe ein Arbeitsblatt (8) ausgefüllt, auf dem sie beschrieben haben, wie sie sich in einer Situation verhalten haben, in der sie sich angespannt fühlten. Sehen sie nun neue Möglichkeiten, wie sie sich gut entspannen können? Die Lernenden sind frei, über ihre persönlich gewählte Situation zu sprechen oder nichts darüber zu sagen. Die Lehrperson regt die Lernenden an, neue Ideen zur Entspannung auf dem Hausaufgabenblatt zu notieren.

Erweiterung

Als Erweiterung kann die Lehrperson mit den Schülerinnen und Schülern Entspannung üben. Manche Kinder finden solche Übungen etwas befremdend. Um sie besser zum aufmerksamen Mitmachen zu motivieren, kann die Entspannungsübung zum Beispiel als Abschluss einer Sportstunde statt im Schulzimmer durchgeführt werden.

Im Folgenden ein Beispiel für entspannendes Atmen*:

Lehrperson: «Zum Abschluss machen wir eine Entspannungsübung. Beim Entspannen ist die Atmung besonders wichtig. Vielleicht denkt ihr, atmen könne ja jeder. Aber überlegt euch mal, wie ihr atmet, wenn ihr euch aufregt oder wütend seid. Ihr atmet dann hastig und auch das Herz klopft ganz schnell.

- Kniet euch hin und setzt euch auf die Fersen. Achtet darauf, dass der Rücken gerade ist.
- Legt die Hände locker ineinander, die rechte liegt in der linken Hand.
- Sitzt aufrecht und schaut nach vorn auf einen Punkt an der Wand. Oder schliesst die Augen.
- Achtet auf den Atem, ungefähr 10 Atemzüge lang: wie er kommt und geht, ein und aus. Bleibt dabei aufrecht sitzen und haltet die Schultern locker
- Richtet euch langsam auf die Knie und dann ganz auf.»

* Thomas Bannenberg (2005). Yoga für Kinder. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Meine Stärken und Ziele

Information für Lehrperson

■ Mit dem folgenden Unterrichtsvorschlag werden Ressourcen gestärkt, deren Einfluss in Situationen, in denen Schülerinnen und Schüler mit psychoaktiven Substanzen konfrontiert werden, nicht offensichtlich ist. Das Gefühl, etwas zu können, etwas wert zu sein und in der Lage zu sein, etwas zu erreichen, sind wichtige Grundlagen der Suchtprävention und allgemein wichtig für die Förderung eines gesunden Lebensstils.

■ Lehrpersonen begegnen täglich Situationen, in denen sie den Schülerinnen und Schülern vermitteln können, wo ihre Stärken liegen und wie sie Ziele erreichen können. Es ist anspruchsvoll, jedem und jeder einzelnen gerecht zu werden. Die Lehrpersonen leisten jedoch einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Lernenden.

Zeit

1 bis 2 Lektionen (à 45 Minuten)

Ziele

- Lernen, sich mit der eigenen Person auseinander zu setzen
- Eigene Fähigkeiten und Stärken erkennen lernen
- Persönliche Ziele setzen und formulieren können
- Erfahren, wie man anderen Komplimente machen kann und wie es ist, selber Komplimente zu erhalten

Vorbereitung

- Arbeitsblätter 10 und 11 für die selbständige Arbeit kopieren/ ausdrucken
- Leere Blätter bereitlegen
- Für die Erweiterung 1: bunte Blüten- und grüne Stängelblätter aus Papier vorbereiten sowie einen Papierbogen, auf dem die Lehrperson daraus mit den Lernenden eine grosse Papierblume gestalten kann

Einstieg im Plenum

Alle erhalten ein leeres Blatt und notieren am unteren Rand ihren Namen. Alle reichen das Blatt an den Nachbarn rechts von sich weiter. Dieser beginnt am oberen Rand und schreibt ein Kompliment auf das Blatt. Das Blatt wird so gefaltet, dass man nicht sehen kann, was schon auf dem Blatt steht. Anschliessend wird es an den nächsten Nachbarn weitergereicht. Wenn die Blätter durch die ganze Klasse zirkuliert sind, können alle ihr eigenes Blatt ansehen und zu ihren Unterlagen legen. Bevor die Lehrperson beginnt,

kann es sinnvoll sein, mit der Klasse zu besprechen, für was man Komplimente machen kann: Für etwas, das der oder die Betroffene gut kann, und für etwas, das einem am anderen gefällt.

Alternativer Einstieg

Die Schülerinnen und Schüler und die Lehrperson setzen sich in einen Kreis. Ein Platz rechts von der Lehrperson bleibt frei. Die Lehrperson erklärt der Klasse, dass als Einführung ins Thema ein Spiel auf dem Programm steht, bei dem es darum geht, einer anderen Person ein Kompliment zu machen. Diejenige Person, die rechts von sich einen freien Platz hat, holt sich einen Nachbarn, indem sie einer anderen Person ein Kompliment macht. Alle, die im Kreis sitzen, sollen während des Spiels einmal den Platz wechseln.

Auftrag für selbständiges Arbeiten

Die Lernenden tragen auf dem Arbeitsblatt 1 im Bereich der Blütenblätter Komplimente ein, die sie sich selbst machen möchten. Das heisst, sie notieren Dinge, die sie gut können oder bei denen sie schon erfolgreich waren. Auf den Stängelblättern notieren sie Ziele, die sie verfolgen möchten, und Dinge, die sie lernen möchten.

Erweiterung 1

Die Schülerinnen und Schüler wählen eines der Komplimente vom Arbeitsblatt 1 aus und schreiben dieses auf ein Papierblütenblatt, das sie von der Lehrperson erhalten haben. Weiter wählen sie eines ihrer Ziele aus und schreiben es auf ein Papierstängelblatt. Die Lehrperson fügt diese Komplimente und Ziele zu einer grossen Papierblume zusammen und stellt die Blume im Schulzimmer aus. Alle haben so die Möglichkeit, etwas über ihre Mitschülerinnen und Mitschüler zu erfahren. Sie erhalten so auch Anregungen für Komplimente, die sie sich selbst oder anderen machen, sowie für Ziele, die sie verfolgen können.

Erweiterung 2

Auf dem Arbeitsblatt 2 beantworten die Schülerinnen und Schüler Fragen zu einem Ihrer Ziele, die sie vorab formuliert haben.

Alkohol*

Alkohol ist eine Alltagsdroge, die in der Schweiz von vielen Menschen konsumiert und geschätzt wird, aber auch Ursache von Krankheiten, Unfällen und menschlichem Leid ist. Diese Zwiespältigkeit zwischen Genuss und Risiko prägt den Umgang mit der psychoaktiven Substanz Alkohol.

Alkohol: Kulturgut, Konsumgut und psychoaktive Droge

Alkohol wird seit Menschengedenken als Nahrungs-, Heil-, Genuss- und Rauschmittel gebraucht. Bier, Wein und gebrannte Wasser in unseren Breiten oder vergorene Stutenmilch und Kaktusschnaps anderswo waren und sind Kultur- und Konsumgüter von symbolischer und ökonomischer Bedeutung. Wo 80 Prozent der 15- bis 74-Jährigen gelegentlich Alkohol trinken, steht die kulturelle Wertschätzung des Alkoholkonsums ausser Zweifel. Doch einige zeigen regelmässig oder gelegentlich einen problematischen Alkoholkonsum. Schätzungsweise 250 000 Menschen sind hierzulande alkoholabhängig.

Die Substanz

Alkohol oder Ethanol entsteht bei der Vergärung kohlenhydrathaltiger Materie wie Früchte, Getreide oder Kartoffeln. Gärungsalkohol enthält höchstens 18 Volumenprozent (% Vol.). Durch Destillation des Gärungsalkohols kann der Alkoholgehalt noch erhöht werden (bei Spirituosen bis zu 80% Vol.). Bei der Gärung und Destillation können zusätzlich andere, hochtoxische Alkohole wie Methanol und Begleitstoffe wie Aldehyde oder Fuselöle entstehen.

Risikoarmer, problematischer und abhängiger Alkoholkonsum

In der Regel wird zwischen risikoarmen, problematischen und abhängigen Konsumformen unterschieden.

Alkoholtrinken gilt dann als **risikoarm**, wenn massvoll und an die jeweilige Situation angepasst getrunken wird. Faktoren wie Alter, Geschlecht, Alkoholmenge und das Umfeld, in dem getrunken wird, spielen dabei wichtige Rollen.

Bei Erwachsenen wird beim **problematischen Alkoholkonsum** zwischen folgenden Konsummustern unterschieden:

- **Chronisch zu hoher Alkoholkonsum:** 20 Gramm und mehr reiner Alkohol pro Tag für Frauen bzw. 40 Gramm und mehr für Männer, was etwa zwei bzw. vier Standardgläsern entspricht.
- **Rauschtrinken oder episodisch zu hoher Konsum:** Von «Rauschtrinken» spricht man, wenn Frauen vier Standardgläser Alkoholisches oder mehr und Männer fünf Gläser oder mehr zu einer Gelegenheit trinken.
- **Situationsunangepasster Alkoholkonsum:** Ein solches Konsummuster liegt dann vor, wenn Alkoholgebrauch in bestimmten Situationen unangebracht bzw. mit Risiken verbunden ist (am Arbeitsplatz, im Strassenverkehr, während der Schwangerschaft, bei der gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten etc.).

Der Übergang von einem problematischen zu einem abhängigen Alkoholkonsum ist fließend. Eine **Alkoholabhängigkeit** wird nicht über die Menge des konsumierten Alkohols definiert, sondern ist eine Krankheit, die anhand bestimmter Kriterien diagnostiziert wird.

Aufnahme und Abbau des Alkohols im Körper

Nachdem der Alkohol (Ethanol) durch den Mund- und Rachenraum und den Verdauungstrakt ins Blut aufgenommen wurde, verteilt er sich über die Blutbahnen in alle Organe und Körperteile. Je nach Menge des absorbierten Alkohols steigt die Blutalkoholkonzentration (BAK). Der Höchstwert der BAK ist nach etwa einer Stunde erreicht. Die unterschiedlichen Anteile Körperwasser und Körperfett bei Männern und Frauen mit gleichem Körpergewicht führen bei gleicher Konsummenge zu einem höheren BAK-Wert bei Frauen.

Der weitaus grösste Teil des Alkohols wird in einem Stoffwechselprozess (Metabolismus) mittels verschiedener Enzyme vom Körper abgebaut. Dies geschieht hauptsächlich in der Leber. Geschlechts-, Alters- und genetische Unterschiede wirken auf den Stoffwechselprozess ein, so dass nicht alle Menschen gleich auf Alkohol reagieren.

Während der Kindheit und der Adoleszenz

Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol: Alkohol wird von ihrem Körper weniger gut abgebaut als bei Erwachsenen. Bei Kindern und Jugendlichen kann Alkoholkonsum deshalb sehr gefährlich sein. Unter Umständen kann

* Quelle: Im Fokus «Alkohol», Sucht Schweiz, 2010

auch der Konsum relativ geringer Mengen Alkohol zu einer Alkoholvergiftung oder zum Tod führen.

In der Adoleszenz, manchmal schon früher, wollen Jugendliche vermehrt neue Erfahrungen machen. Stehen sie unter dem Einfluss von Alkohol, besteht die Gefahr, dass sie ihre Grenzen nicht erkennen. Jugendliche müssen zudem zahlreiche Entwicklungsaufgaben bewältigen, sich mit eigenen Werten und ihrer Identität auseinandersetzen. Regelmäßiger Konsum einer Substanz, die das Bewusstsein verändert, kann zu Problemen führen, wenn es darum geht, seinen eigenen Weg zu finden und eigene Entscheidungen zu treffen, zum Beispiel im schulischen Umfeld, bei der Berufswahl und in der persönlichen Entwicklung.

Unmittelbare Wirkung des Alkohols

Da der Alkohol sofort ins Blut übertritt, treten die ersten Wirkungen sehr rasch auf: Wärmegefühl, Wohlbefinden, Zwanglosigkeit, Fröhlichkeit, Rededrang. Die Wirkungen des Alkohols werden von den Konsumierenden selber nicht immer richtig wahrgenommen und eingeschätzt, da Alkohol auch die Selbsteinschätzung verschlechtert und das Selbstwertgefühl steigert.

Risiken und Schäden

Die Risiken des Alkoholkonsums können im körperlichen, psychischen und sozialen Bereich liegen. Grundsätzlich ist bei allen alkoholbedingten Folgeschäden - ob durch akuten oder chronischen Konsum bewirkt - zwischen den Folgen für das Individuum und den Folgen für die Bevölkerung und die Gesellschaft zu unterscheiden.

Man unterscheidet zwischen unmittelbaren Risiken und Langzeitriskien. Zu den unmittelbaren Risiken gehören Aggressivität, Gewalt, Unfälle und Alkoholvergiftungen. Langfristig kann Alkohol körperliche und psychische Folgen haben und praktisch alle Organe (Leber, Bauchspeicheldrüse, Gehirn etc.) schädigen. Weiter besteht das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Alkohol und Jugendschutz

Das Gesetz verbietet den Verkauf von fermentiertem Alkohol (Wein, Bier, Apfelwein) an Jugendliche unter 16 Jahren und von Spirituosen (Schnaps, Alcopops, Likör) an unter 18-Jährige. Werbung für alkoholische Getränke, die sich an Jugendliche unter 18 Jahren richtet, ist verboten.

Tabak*

Rund 2 Millionen Menschen in der Schweiz rauchen Tabakwaren und noch viel mehr Menschen rauchen passiv mit. Die grosse Mehrheit beginnt mit dem Rauchen schon im Jugendalter und viele möchten damit aufhören. In der Schweiz gibt es kein Tabakgesetz. Dennoch haben Bund, Kantone und Non-Profit-Organisationen den Weg für eine wirkungsvolle Tabakprävention geebnet.

Der Tabakgebrauch in Vergangenheit und Gegenwart

Gegen Ende des 15. Jahrhunderts brachten spanische Eroberer die Tabakpflanze aus Südamerika nach Europa. Die leicht zugängliche und schnell konsumierbare Zigarette setzte sich am Anfang des 20. Jahrhunderts bei erwachsenen Männern als Accessoire modernen Lebens durch. Wenig später griffen auch immer mehr Frauen und Jugendliche nach der Zigarette. In den 60er Jahren geriet die gesellschaftliche Norm des Rauchens ins Wanken, als sich das medizinische Wissen über die Schädlichkeit des Tabakkonsums durchzusetzen begann. Tabak wird heute in der Gesellschaft vorwiegend als Suchtmittel betrachtet. Gesundheitspolitisch ist Tabak ein wichtiges Thema. So haben die Bundesbehörden im Jahr 2001 ein umfassendes nationales Programm zur Tabakprävention ausgearbeitet und diverse Massnahmen zu dessen Finanzierung ergriffen.

Wirkungen und Risiken des Rauchens

Die Tabakpflanze ist eine weltweit verbreitete Feldfrucht der Gattung Nachtschattengewächse. Sie existiert in zahlreichen Varietäten und wird je nach Blatttyp und Verarbeitungsmethoden in helle und dunkle Tabaksorten verarbeitet.

In der Glutzone werden die Inhaltsstoffe der Zigarette unter sehr hoher Temperatur von etwa 900°C zersetzt. Der Rauch, der durch das Ziehen an der Zigarette entsteht, ist ein Gemisch aus verschiedenen Gasen, in dem 0,1 bis 1 mm grosse Partikel gelöst sind. Zu den Partikeln gehören das Nikotin sowie der krebserregende Teer. Die enthaltenen Gase sind beispielsweise Kohlenmonoxid, Stickstoff, Blausäure und Ammoniak.

Nikotin

Nikotin ist der wichtigste psychoaktive Wirkstoff im Tabak. Durchschnittlich beträgt die Nikotinaufnahme 1 mg/Zigarette. Für Erwachsene kann schon eine orale Dosis von 50 mg tödlich sein, für Kinder sogar eine wesentlich geringere Menge. Bereits deutlich weniger gerauchtes Nikotin kann zu einer Nikotivergiftung führen, bei der Übelkeit, Brechreiz und Durchfall auftreten. Nikotin überwindet leicht die Blut-Hirn-Schranke und erreicht bereits nach 7 bis 10 Sekunden das Gehirn, um dort die psychoaktiven Wirkungen zu entfalten und den weiteren Weg durch die Körperorgane zu nehmen.

Nikotin setzt im Gehirn zahlreiche Neurotransmitter frei (Dopamin, Noradrenalin, Serotonin, Acetylcholin, Vasopressin und beta-Endorphin) mit unterschiedlichen Wirkungen auf das psychische und körperliche Befinden. Zu den Nikotineffekten zählen Stimulierung, aber auch Beruhigung sowie eine Steigerung der Wahrnehmungs- und Gedächtnisleistung, Stimmungsaufhellung, Angst-, Stress-, Schmerz- und Appetithemmung. Bei den organspezifischen Reaktionen von Nikotin sind Herz-Kreislauf-Wirkungen bekannt, die zum Anstieg der Pulsfrequenz, des Blutdrucks, zur Kontraktion des Herzmuskels und zu einer Minderdurchblutung der Haut- und Koronargefässe führen.

Nikotin gilt als eine der stärksten suchterzeugenden und -erhaltenden Substanzen. Anders als bei anderen Suchtmitteln zeigen Nikotinabhängige jedoch keine Anzeichen von drogenkonsumbedingtem Persönlichkeitszerfall und sozialer Abweichung, was der Grund dafür sein dürfte, dass die Nikotinabhängigkeit lange Zeit gesellschaftlich breit akzeptiert war.

Teer

Die Gesamtmenge der in einer Zigarette enthaltenen Partikel wird als Teer bezeichnet. Der Teer setzt sich beim Rauchen in den Atemwegen und der Lunge fest und geht in den Blutkreislauf über. Es gilt als erwiesen, dass die krebserregende und -fördernde Wirkung des Rauchens vor allem von den Inhaltsstoffen des Teers ausgeht.

Kohlenmonoxid

Kohlenmonoxid (CO) ist ein gefährliches Atemgift und führt zu Sauerstoffmangel im Blut. Es besetzt in den roten Blutkörperchen jene Stellen, die für den Sauerstoff vorgesehen sind. Das hat zur Folge, dass sämtliche Gewebe und Organe, auch die Gefässwände, ungenügend mit dem lebenswichtigen Sauerstoff versorgt werden.

Reizgase

Die im Tabakrauch enthaltenen Reizgase lähmen das Flimmerepithel, mit dem die Atemwege zur Selbstreinigung ausgestattet sind. Um sich dennoch gegen die Schmutzpartikel zur Wehr zu setzen, bildet der Körper in den Atemwegen Schleim.

Zusatzstoffe

In einer Studie im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) wurden in Schweizer Zigaretten über 50 Zusatzstoffe (z.B. das Feuchthaltemittel Propylenglycol und der Aromastoff Vanillin) nachgewiesen. Die meisten dieser Stoffe dienen als Aroma- und Geschmacksstoffe und als Lösungsmittel für solche oder sie fördern den Konsum, indem unerwünschte Nebenwirkungen kaschiert werden.

Weitere Informationen und Materialien

Gesundheitliche Risiken

Unzählige Studien haben seit Mitte des letzten Jahrhunderts belegt, dass Rauchen in den westlichen Industriegesellschaften zu den häufigsten Ursachen für Krankheit, Invalidität und (frühzeitigen) Tod zählt (Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen). Nach Berechnungen von Experten geht in den Industrieländern etwa ein Drittel aller Todesfälle bei Menschen zwischen 35 und 65 Jahren auf das Konto des Tabakrauchens.

Passivrauchen

Passivrauchen ist gesundheitsschädlich. Ist man dem Tabakrauch langfristig ausgesetzt (Arbeitsplatz, Familie), steigt das Risiko, Krebs oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen, um ein Viertel an. Kinder, die zuhause dem Passivrauch ausgesetzt sind, leiden häufiger an Atemwegserkrankungen.

Prävention

Die Tabakprävention hat folgende Ziele:

- den Einstieg in den Tabakkonsum verhindern
- die Dauer des Konsums reduzieren
- Kindern und Jugendlichen das Aufwachsen in einem rauchfreien Umfeld ermöglichen
- die Bevölkerung vor den schädlichen Auswirkungen des Tabakrauchs schützen
- Personen, die mit dem Tabakkonsum aufhören möchten, unterstützen

Der Rauchstopp ist möglich!

Je länger jemand Tabak konsumiert, desto schwieriger der Ausstieg. Deshalb ist es wichtig, rauchende Jugendliche zu motivieren, so schnell wie möglich mit dem Rauchen aufzuhören. Es gibt wirksame Strategien um vom Rauchen loszukommen. Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT) gibt unter www.at-schweiz.ch verschiedene Tipps und Ratschläge sowie Adressen von Institutionen, die Unterstützung bieten. Auch die nationale Rauchstopp-Linie Tel. 0800 000 181 oder www.stop-tabac.ch bieten fachkundige Beratung und weitere Informationen.

Alle nachfolgenden Broschüren erhältlich unter www.suchtschweiz.ch/infomaterialien, kostenlos als pdf zum Download oder zum Bestellen im Shop. Versandkosten werden verrechnet.

Informationen zum Thema Alkohol und Tabak

- Im Fokus «Tabak»
- Im Fokus «Alkohol»
- Broschüre «Alkohol und Gesundheit»
- Heft 2: «Alkohol im Körper - Wirkung und Abbau»
- Flyer Alkohol
- Flyer Tabak

Pädagogisches Hilfsmittel

«Papillagou»: Spielkoffer für die Prävention im Alter von 10 bis 13 Jahren mit pädagogischem Begleitheft. Fr. 48.-. Erhältlich bei Sucht Schweiz

Informationen zum problematischen Alkoholkonsum in der Familie

Broschüre «Kinder aus alkoholbelasteten Familien»

Bestellungen

Telefon 021 321 29 35
buchhandlung@suchtschweiz.ch
www.suchtschweiz.ch
Versandkosten werden verrechnet.

Adresse Schule

Adresse Eltern

Ort, Datum

Information über Prävention in der Schule

Liebe Eltern

In der Klasse Ihres Kindes arbeiten wir mit Unterrichtsmaterial zur Alkohol- und Tabakprävention. Alkohol und Tabak sind in unserer Gesellschaft allgegenwärtig und einfach zu erhalten.

Der erste Alkohol- und Tabakkonsum findet meist in der Jugendzeit statt, selten beginnen auch schon Kinder zu konsumieren. Es ist deshalb wichtig, dass die Prävention früh einsetzt, bevor Jugendliche ein Verhalten zeigen, das ihre Gesundheit gefährden kann. Das Ziel der Alkohol- und Tabakprävention ist, die Schülerinnen und Schüler vom Rauchen abzuhalten und zu verhindern, dass sie Alkohol konsumieren, bevor sie 16 Jahre alt sind.

Als Eltern spielen Sie eine besonders wichtige Rolle in der Präventionsarbeit und für die Entwicklung Ihres Kindes. Aber auch die Schule hat hier eine Aufgabe und wir möchten Sie bei der Stärkung Ihres Kindes unterstützen.

Die Unterlagen zur Alkohol- und Tabakprävention, die wir im Unterricht einsetzen, wurde von Sucht Schweiz entwickelt. Die Schülerinnen und Schüler können in Diskussionsrunden, Gruppenarbeiten und durch selbständige Bearbeitung von Aufgaben wichtige Fähigkeiten stärken, die ihre Entwicklung fördern. Gestärkt werden zum Beispiel das Selbstvertrauen und die Fähigkeit, sich eine Meinung zu bilden, die auch die eigenen Bedürfnisse berücksichtigt. Eingeübt werden auch Kompetenzen, die den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, Alkohol oder eine Zigarette abzulehnen, ohne das Gesicht zu verlieren oder gegenüber dem anderen aggressiv aufzutreten.

Zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen, wenn Sie Fragen zur Prävention in der Schule haben.

Mit freundlichen Grüßen

Vorname Name

Schulhaus

Quiz Alkohol

stimmt

stimmt
nicht

1

Alle Erwachsenen trinken Alkohol

2

Kinder können Alkohol kaufen

3

Von Alkohol kann man nicht abhängig werden

4

Alkohol kann allen Organen schaden
(Gehirn, Leber, Nieren, Herz, etc.)

5

Für Kinder und Jugendliche ist Alkohol gefährlicher als für Erwachsene

6

Wenn man Alkohol getrunken hat, tut man häufig Dinge,
die man sonst nicht tun würde

7

Die meisten Jugendlichen im Alter von 15 waren schon mehr
als einmal betrunken

8

Wer zu viel Alkohol getrunken hat, darf nicht mehr Velo fahren

Lösungen zum Quiz Alkohol

- 1 Stimmt nicht. Es gibt viele Erwachsene, die gar keinen Alkohol trinken. Die meisten Erwachsenen trinken nur wenig Alkohol.
- 2 Stimmt nicht. Kindern darf kein Alkohol verkauft werden, weder in einem Restaurant, noch in einem Laden oder Kiosk. Kinder können auch keinen Alkohol für Erwachsene kaufen. Wenn der Verkäufer oder die Verkäuferin einem Kind Alkohol verkauft, kann er/sie dafür bestraft werden.
- 3 Stimmt nicht. Alkohol kann abhängig machen. Abhängig sein bedeutet, dass jemand das Gefühl hat, nicht mehr auf den Alkohol verzichten zu können. Je mehr und regelmässiger man Alkohol trinkt, desto grösser ist die Gefahr, Probleme mit Alkohol zu bekommen. Man kann auch Probleme bekommen, wenn man Alkohol trinkt, wenn man traurig oder angespannt ist.
- 4 Stimmt. Alkohol ist giftig für den ganzen Körper. Wenn ein gesunder Erwachsener nur mässig trinkt, ist das nicht so gefährlich für die Gesundheit. Für Kinder und Jugendliche kann schon wenig Alkohol gefährlich sein.
- 5 Stimmt. Der Körper von Kindern und Jugendlichen kann Alkohol noch nicht so gut «verdauen». Das Gift des Alkohols bleibt deshalb länger im Körper und ist gefährlicher für die Gesundheit. Das Gehirn kann geschädigt werden oder es kann zu einer Vergiftung kommen mit Erbrechen, Kopfschmerzen und Ohnmacht. An einer Vergiftung kann man sterben.
- 6 Stimmt. Schon wenig Alkohol führt dazu, dass man etwas lockerer ist. Am Anfang ist das vielleicht noch angenehm. Schnell tut man aber auch Dinge, die man im Nachhinein bereut und peinlich findet.
- 7 Stimmt nicht. Viele Jugendliche trinken keinen Alkohol. Die meisten 15-Jährigen waren noch nie betrunken. 14 von 20 Jungen (72%) und etwa 16 von 20 Mädchen (79%) waren nicht oder höchstens einmal betrunken (Studie HBSC 2010).
- 8 Stimmt. Wer zu viel getrunken hat, darf weder Auto, Roller noch Velo fahren. Fährt jemand mit zu viel Alkohol im Blut Velo und wird von der Polizei angehalten, kann diese Person mit einer Busse bestraft werden. Weiter darf sie unter Umständen eine Zeit lang nicht mehr Velofahren.

Quiz Tabak

		stimmt	stimmt nicht
1	Die meisten Jugendlichen im Alter von 15 Jahren rauchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Wenn man raucht, ist man beim Sporttreiben weniger fit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Eine Zigarette enthält Gifte, die auch in Putzmitteln, Batterien, Abgasen oder Strassenbelägen enthalten sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Rauchen kann Krankheiten verursachen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Vom Rauchen kann man nicht abhängig werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Rauchen ist teuer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Vom Rauchen bekommt man gelbe Zähne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lösungen zum Quiz Tabak

- 1 Stimmt nicht. Die grosse Mehrheit der 15-Jährigen raucht nicht. 17 von 20 der 15-Jährigen (83%) rauchen nicht oder seltener als einmal in der Woche (Studie HBSC 2010).
- 2 Stimmt. Wenn man raucht, funktionieren die Lungen weniger gut und man kann weniger gut atmen. Das merkt man vor allem beim Sporttreiben: man hat weniger Energie, ist schneller ausser Atem.
- 3 Stimmt. Zigaretten enthalten viele verschiedene Gifte: Zum Beispiel Teer wie auf den Strassen; Kohlenmonoxid wie im Abgas; Ammoniak wie im Putzmittel; Blei wie im Benzin; Cadmium wie in den Batterien; Butan wie im Campinggas; Arsen wie im Ameisengift etc. Wer 20 Zigaretten pro Tag raucht, nimmt im Jahr etwa eine Tasse Teer in den Lungen auf.
- 4 Stimmt. Rauchen kann der Grund sein für Krankheiten wie wiederkehrenden Husten, Erkrankungen des Zahnfleischs, Lungenentzündung, Krebs im Mund, Speiseröhre, Lunge und anderen Organen, Herz-Kreislauf-Krankheiten. Einige Krankheiten können zum Tod führen. Weiter heilen Verletzungen weniger gut, wenn jemand raucht.
- 5 Stimmt nicht. Beim Tabak-Rauchen atmet man den Stoff Nikotin ein, der abhängig macht. Abhängig sein bedeutet, dass jemand das Gefühl hat, auf das Rauchen nicht mehr verzichten zu können. Vom Nikotin wird man sehr schnell abhängig. Auch wenn man am Anfang vielleicht nur selten raucht, rauchen die meisten nach einem Jahr jeden Tag. Wenn man einmal nach Nikotin abhängig ist, ist es schwierig, wieder mit dem Rauchen aufzuhören. Jugendliche werden schneller abhängig als Erwachsene.
- 6 Stimmt. Ein Päckchen Zigaretten kostet rund 8 Franken. Wer während einem Jahr etwa ein Päckchen Zigaretten in der Woche raucht, könnte mit diesem Geld 20-mal ins Kino gehen. Raucht jemand ein Päckchen im Tag, würde dieses Geld für einen schönen Familienurlaub reichen.
- 7 Stimmt. Durch das Rauchen verfärben sich die Zähne gelb, auch die Fingernägel können bei starkem Rauchen gelb werden. Zudem führt Rauchen zu Mundgeruch und macht die Kleider und Haare muffig. Die Haut wird mit der Zeit trocken und fahl (grau).

Was ist «cool»?

Zeichne hier ein, wie wichtig es dir ist, cool zu sein:

A horizontal scale with 11 tick marks, representing a range from 0 to 10. The left end is labeled "Sehr wichtig!" and the right end is labeled "Gar nicht wichtig!". A vertical tick mark is placed at the 5th position from the left, indicating a rating of 5.

Zeichne hier ein, wie wichtig es dir ist, cool zu sein:

A horizontal scale with 11 tick marks, representing a range from 0 to 10. The left end is labeled "Sehr wichtig!" and the right end is labeled "Gar nicht wichtig!". A vertical tick mark is placed at the 5th position from the left, indicating a rating of 5.

Zeichne hier ein, wie wichtig es dir ist, cool zu sein:

A horizontal scale with 11 tick marks, representing a range from 0 to 10. The left end is labeled "Sehr wichtig!" and the right end is labeled "Gar nicht wichtig!". A vertical tick mark is placed at the 5th position from the left, indicating a rating of 5.

Zeichne hier ein, wie wichtig es dir ist, cool zu sein:

A horizontal scale with 11 tick marks, representing a range from 0 to 10. The left end is labeled "Sehr wichtig!" and the right end is labeled "Gar nicht wichtig!". A vertical tick mark is placed at the 5th position from the left, indicating a rating of 5.

Situationskarten «Alex und der Einfluss der anderen»

A

Alex und seine Freunde möchten im Kiosk ein paar Süßigkeiten und Comics kaufen, leider hat niemand Geld dabei. Da sie vor Alexs Wohnung spielen, drängen ihn seine Freunde, er soll aus dem Portemonnaie seiner Mutter Geld stehlen.



Auftrag Rollenspiel A:

Spielt, wie Alexs Freunde ihn drängen, Geld zu stehlen, und wie das Gespräch weiter verlaufen könnte.

B

Alex ist begeistert von den «Durians» und darf sich am Fernsehen ein Live-Konzert ansehen. Während des Konzerts trinken die Bandmitglieder offensichtlich viel Alkohol. Der Sänger fällt sogar einmal von der Bühne. Und er singt nicht so gut, wie ihn Alex von der CD kennt.



Auftrag Rollenspiel B:

Spielt, wie Alex mit seinen Freunden über die «Durians» spricht und was er und seine Freunde darüber sagen könnten, dass die «Durians» während des Konzerts Alkohol tranken.

C

Einige Schüler und Schülerinnen in Alexs Klasse tragen die Jacke einer Kleidermarke, die «in» ist. Sie machen sich lustig darüber, dass Alex keine Markenkleider trägt. Alex erzählt zu Hause, dass viele seiner Klasse diese Jacke tragen.



Auftrag Rollenspiel C:

Spielt, wie Alex mit seiner Familie darüber spricht.

D

Alex geht mit seinen Freunden ins Kino. Vor dem Film wird eine Werbung gezeigt, die Alex toll findet: Die Musik ist gut, es werden Leute gezeigt, die offenbar richtig Spass haben. Am Schluss wird eine Zigarettenmarke eingeblendet. Auch Alexs Freunden hat die Werbung gefallen und sie sprechen in der Pause darüber.



Auftrag Rollenspiel D:

Spielt wie Alex mit seinen Freunden über die Werbung spricht und was er und seine Freunde davon halten, dass es sich um eine Zigarettenwerbung handelt.

E

Alex hat zum Geburtstag ein neues Computerspiel erhalten und möchte es am freien Nachmittag ausprobieren. Es ist schönes Wetter und seine Freunde möchten lieber draussen spielen.



Auftrag Rollenspiel E:

Spielt, wie Alex mit seinen Freunden darüber spricht, was sie unternehmen möchten. Worauf könnten sie sich einigen?

Ich weiss, was ich will!

A Druckmittel

Verharmlosung «Das ist doch nicht so schlimm.»

Verherrlichung «Das ist cool, super.»

Ausgrenzung «Wenn du nicht mitmachst, musst/darfst du gar nicht mehr mit uns zusammen sein.»

Drohung «Du wirst schon sehen, was mit solchen geschieht, die nicht mitmachen!»

Erniedrigung «Du bist ein Angsthase.»

Nonverbale Gesten Die freiwillige Person bedrängen, sie schubsen oder sich von ihr abwenden.

B Widerstandsstrategien

Seiner Überzeugung folgen «Nein, ich will das nicht.»

Argumente entkräften «Das stimmt so nicht für mich. Da bin ich anderer Meinung.»

Druck ansprechen «Ich lass mich nicht stressen, ich überlege es mir in Ruhe.»

Ball zurückgeben «Weshalb ist es denn so wichtig, dass ich mitmache?»

Sich abgrenzen «Wenn das darüber entscheidet, ob wir Freunde bleiben, dann verzichte ich eben auf euch.»

Alternative vorschlagen «Wir könnten doch auch gemeinsam ins Schwimmbad gehen.»

Probleme und Risiken ansprechen, die man sieht «Ich möchte nicht, dass mir übel wird.»

Nonverbale Gesten Hand ausstrecken, um sich vor dem Druck der anderen zu schützen, den anderen in die Augen sehen, um den eigenen Aussagen Nachdruck zu verleihen.

Anspannung und Entspannung

Fühlst du dich manchmal angespannt? Notiere in Stichworten Situationen, in denen dies der Fall war, und wähle eine Situation, die du genauer beschreibst.

Was hast du in dieser Situation getan?

Könntest du andere Dinge tun, die vielleicht besser wären in einer solchen Situation?

Alex sucht Tipps zur Entspannung



Alex muss einen Vortrag machen. Er hat das Thema «Anspannung – Entspannung» von seiner Lehrerin zugeteilt bekommen. Die Lehrerin hat ihm vorgeschlagen, dass er sich Tipps überlegt, wie man sich entspannen kann. Alex sammelt Ideen, indem er die Leute um ihn herum beobachtet, wenn sie angespannt sind:

Wenn Alexs Schwester viele Prüfungen hat, schaut sie fern, um sich abzulenken.

Wenn Alexs Onkel es bei der Arbeit streng hat, trinkt er am Abend häufig ein, zwei Gläser Wein. Er sagt, das brauche er um abzuschalten.

Alexs Mutter geht oft spazieren, weil sie das auf andere Gedanken bringt.

Alexs grosser Bruder kommt manchmal mürrisch von der Lehre nach Hause. Er neckt und spielt dann mit der Katze und ist danach wieder gut gelaunt.

Die Nachbarin von Alex ist immer sehr nervös und zündet sich bei jeder Gelegenheit eine Zigarette an. Sie sagt, das beruhige sie.

Alexs Vater besucht seit einiger Zeit einen Kurs, in dem er entspannen lernt. Er legt sich nun manchmal im Arbeitszimmer hin und macht tiefe Atemzüge.

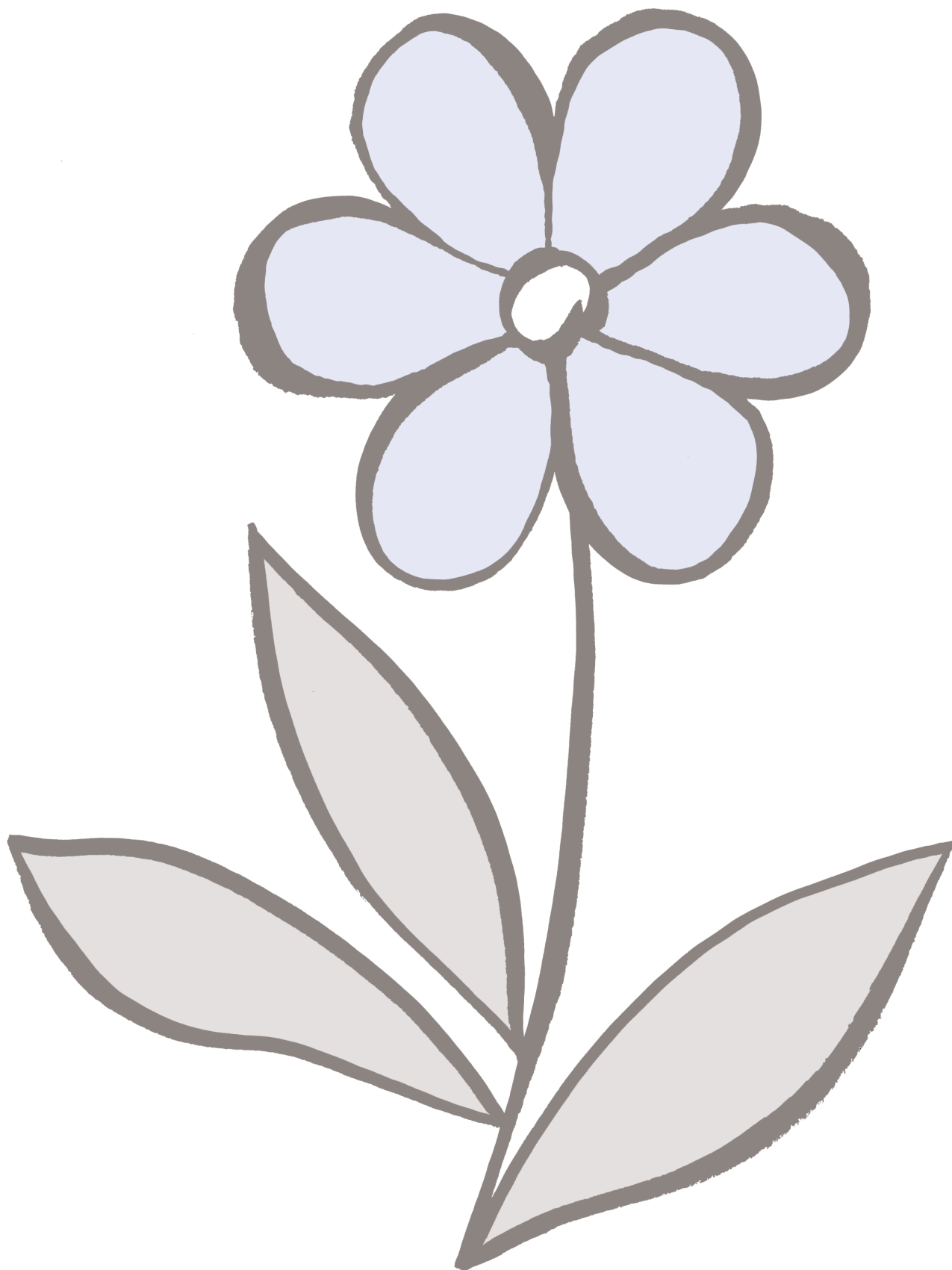
Alexs Cousine spielt Theater. Am Nachmittag vor den Aufführungen geht sie meist Schwimmen. Sie sagt, das hilft ihr gegen das Lampenfieber.

Alexs Götter ist manchmal sehr traurig und hat schlechte Laune. Sie hat Alex erzählt, dass es ihr gut tue, wenn sie sich dann mit Freunden trifft und etwas unternimmt.

Unterstreiche mit roter Farbe, welches Verhalten zur Entspannung schlechte Auswirkungen haben kann. Unterstreiche mit grüner Farbe, welches Verhalten zur Entspannung deiner Meinung nach nur gute Auswirkungen hat.

Fallen dir weitere Tipps ein, wie man sich gut entspannen kann?

Meine Stärken und Ziele



Dieses Ziel möchte ich erreichen!

Beantworte die Fragen zu einem deiner Ziele, die du auf dem Arbeitsblatt 10 notiert hast:

Welches Ziel möchtest du beschreiben?

Bis wann möchtest du dieses Ziel erreichen?

Was brauchst du, um das Ziel zu erreichen?

Welche einzelnen Schritte kannst du unternehmen um das Ziel zu erreichen?

Wer kann dir helfen, damit du das Ziel erreichst?

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch

Herausgeberin: Sucht Schweiz, Lausanne, ©2013
Gestaltung: PS Grafik, 3550 Langnau
1. Ausgabe: 2007