

Suchtprophylaxe

1. Tag

- Allgemeine Begrüßung/ Vorstellung & Gruppeneinteilung
- Erklärung der „Rahmenbedingungen“, bereits in den Gruppen (Schweigepflicht, zeitlicher Ablauf, Regeln vorstellen (ausreden lassen etc.) eventuell auf Plakat zusammenfassen
- Namen auf Kreppband schreiben
- Kennenlernübung z. B. „Schülerinterview“, „Reihen bilden“ (nach z. B. Körpergröße, Geschwisterzahl, Alter) oder „Zwei sind richtig“
- Inforunde: Was erwarte ich von den 2 Tagen; Was interessiert mich an den 2 Tagen (auf Plakat sammeln)
- Spiel „Zimmer frei“
- Ja/Nein Spiel

Pause

- Spiel „Gegenstände zuwerfen“
- Suchtkiste/ Suchtsack
- Sonstige Spiele:
 - Stummer Fisch
 - Mindmapping
 - Sucht- Suchrätsel
 - Notrufsäule
 - Klassenatmosphäre
 - Begriffe raten (auf Rücken kleben)
 - Personen raten (einer geht raus und muss ausgewählte Person durch Ja/Nein Fragen erraten)
 - Stille Post
 -
- Konsum-Profil

2. Tag

- Blitzlicht: Wie ist mein Tag gestern noch verlaufen, sind Fragen aufgetreten.
- Definition Sucht: Suchtkette
- Workshops zum Thema Sucht und Drogen

Pause

- Besichtigung SHZ

Einstieg

Wer ist heute morgen mit dem Auto hier hin gebracht worden?
Wer hat heute morgen länger als eine halbe Stunde im Bad verbracht?

Persönlich

Wer hat mindestens ein Elternteil, der nicht in Deutschland geboren ist?
Wer spricht eine Sprache, die er/sie nicht in der Schule gelernt hat?
Wer hat Geschwister?
Wer lebt mit anderen Personen außer seinen Eltern und Geschwister in einer Wohnung?
Wer hat ein eigenes Zimmer?
Wer hat ein Schlüssel für sein eigenes Zimmer?
Wer hat einen eigenen Fernseher in seinem Zimmer?
Wer hat einen eigenen PC in seinem Zimmer?
Wer hat einen eigenen Internetanschluss in seinem Zimmer?

Klasse

Wer ist schon einmal gemobbt worden?
Wer hat schon einmal gemobbt?
Wer geht gerne in diese Klasse?

Freizeit

Wer ist ein Morgenmuffel?
Wer spielt ein Musikinstrument?
Wer ist in einem Sportverein?
Wer ist Linkshänder?
Wer war schon einmal in einem anderen Land?
Wer ist Vegetarier?
Wer hat die deutsche Staatsangehörigkeit?
Wer ist schon einmal schwarzgefahren?
Wer hat ein Tattoo oder Piercing?
Wer sitzt täglich am Computer?
Wer hat schon einmal die Zeit vergessen, als er oder sie den Computer genutzt hat?

Freundschaft

Wer ist zurzeit verliebt?
Wer hat im Internet ein Profil mit persönlichen Daten?
Wer hat im Chat schon einmal andere gemobbt?
Wer hat einen festen Freund/ Freundin?
Wer geht regelmäßig in eine Kirche/ Synagoge/ Moschee/ Bethaus oder ähnliches??

Sucht/Drogen


Wer wurde von seinen Eltern/Lehrern zum Thema Sucht und Drogen aufgeklärt?
Wer hat schon einmal eine illegale Droge genommen, der er oder sie nicht nehmen durfte?
Wer hat schonmal an einer Zigarette gezogen?
Wer raucht regelmäßig?
Wer hat schonmal Alkohol getrunken?

Wer war schonmal betrunken?
Wer trinkt regelmäßig Alkohol?
Wer hat schon einmal eine Schischa geraucht?
Wer kennt jemanden, der ein Problem mit Drogen hat?
Wem wurden schon einmal illegale Drogen angeboten?

Ende

Wer hat heute etwas neues über sich oder andere erfahren?
Wer hat bei mindestens einer Frage gelogen?

Konsum- Profil

 Telefonieren	 Fernsehen
 Kaffe/ Tee	 Cola
 PC/ Spielkonsole	 Medikamente
 Sport treiben	 DVD sehen
 Wein	 Schmerztabletten
 Bier	 Süßigkeiten
 Haschisch	 Spirituosen
 Bücher lesen	 Zigaretten

Häufigkeit

Nie: __

Täglich: XX

Einmal ausprobiert: X

Mindestens 1 Mal pro Woche: 0

Mindestens 1 Mal pro Monat:

Was ist eigentlich erlaubt?

Was ist deiner Meinung nach in welchem Alter erlaubt?	Trage hier das Alter ein.	Das sind die gesetzlichen Bestimmungen. <small>Deine Suchtberaterin sagt dir, welche Bestimmungen es wirklich gibt.</small>
Bier		
Wein		
Apfelwein		
Alkopops mit Schnaps		
Bier-Mix-Getränk (ohne Schnaps)		
Cola		
Apfelsaft		
Shisha		
Schnaps		
Zigaretten		
Bacardi		

Stimmt das?	Trage deine Meinung ein.	Deine Suchtberaterin sagt dir, wie es wirklich ist.
Wenn die Eltern dabei sind, dürfen auch Jugendliche ab 14 in Gaststätten Bier trinken.		
Wenn die Eltern dabei sind, dürfen auch Jugendliche unter 16 in Gaststätten schnapshaltige Alkopops trinken.		
In jeder Gaststätte muss es mindestens ein alkoholfreies Getränk geben, das nicht teurer ist, als das billigste alkoholische Getränk (bezogen auf einen Liter).		
In geringen Mengen darf Cannabis konsumiert werden.		

Suchtsack

Der Sack ist mit Symbolen und Originalen für verschiedene stoffliche und nicht stoffliche Arten süchtigen Verhaltens gefüllt. Die pädagogische Arbeit mit diesem Hilfsmittel vollzieht sich in zwei Schritten:

Schritt 1

Ein/e Teilnehmer/in sucht sich ohne hinzuschauen einen zu ihm passenden Gegenstand heraus. Die Person berichtet, wo dieser Gegenstand in ihrem Alltag auftaucht, was für eine Rolle es für ihn/sie spielt, wie er/sie ihn einsetzt, welche Erfahrungen gemacht worden sind etc.

Im Anschluss berichtet die Gruppe über ihre Erfahrungen oder Assoziationen in Verbindung mit diesem Gegenstand

Schritt 2

Aufgabe des Referenten oder der Referentin ist es, mit Hilfe von Fragen Reflexionsanstöße zu geben und Austausch zu gewährleisten. Eine wichtige Motivationshilfe ist erfahrungsgemäß das Einbringen eigener Erfahrungen und Reflexionen durch den Referenten. Je nach Situation können einzelne Sachinformationen (Zahlen, Wirkungsweisen, Besonderheiten) einfließen, der Austausch sollte aber im Vordergrund stehen.

Hinweis:

Klärungsbedürftige Fragen sollten gesammelt werden.

Inhalte des 'Suchtsacks' mit Bedeutungen, Themen, Hintergründen:

Klebstoff

- Schnüffeln, billig, extrem gefährlich, irreparable Schäden)

Turnschuh

- Extrem-Sport, Rauscherlebnisse durch körpereigene Opiate,

Videokassette

- Fernsehen, siehe Fernbedienung, Porno, Kontrolle

Diskette

- Computer, Zeit vergessen, Umgebung nicht wahrnehmen, Isolation

Uhr

- Zeitdruck, Hektik, fehlender Freiraum, Leistungsdruck

Staubtuch

- Putzen, Frust- und Spannungsabbau, etwas schaffen, Ablenkung

Motorrad

- Freiheit, Abenteuer, Geschwindigkeitsrausch

Fernbedienung

- Fernsehen, Entspannung, Erleben ohne Aktivität, 3std/Tag

Telefon

- Kontaktmittel, nicht sehen hilft, Telefonitis zeigt Bedürfnisse

Spielkarten

- Spielsucht, vorwiegend männlich, existenzbedrohend, Reize, Familie

Zigaretten

- Wirkung der 1. Zigarette, cool sein, Erwachsen sein, Selbstbewusstsein, 70000 Tote jährlich in der BRD, Genusskonsum?

Kalender/Planer

- Workaholic, Fremdbestimmt, Wichtig sein, Zuwendung

Weinflasche

- Alkohol, Genuss, Missbrauch, Sucht in gehobenen Kreisen

Bierflasche

- Alkohol, Kontakthilfe, locker werden, Alltag vergessen, Spaß

Pfeife

- Genuss, Zeit, Intellektualität

Spritze

- Heroin, ursprünglich: Medikament, hohes Suchtpotential, Kriminalität

Joint

- Reiz des Verbotenen, Gruppenerfahrung, Verbreitung trotz Illegalität

Hammer

- Arbeitssucht, Kreativität, Zufriedenheit, Spannungsabbau

Medikamente

- Medikamentenabhängigkeit, "weibliche" Droge, unauffällig, gesellschaftlich Akzeptiert, verordnet

Urlaubskatalog

- Realität entfliehen, Selbstbestimmung, Freiheit

Buch

- Realität entfliehen, Träume, Zeit vergessen, Entspannung

Walkman

- zudröhnen, nichts mitkriegen wollen, ablenken, Kontaktblocker

Barbie-Puppe

- Essstörungen, Schönheitsideal, Realität, Sexualität, Aufmerksamkeit, Sexsucht

Portemonnaie

- Geld, Status, Unabhängigkeit, Materialismus, Zufriedenheit

Schokolade

- Essstörungen, Stressabbau, Frustabbau

Kuscheltier

- Zuwendungen, Reden können, Enttäuschungen, Zärtlichkeiten

Kondome

- Sexualität, Mann sein, mitreden, Unsicherheit, Lust

Modekatalog

- Kaufsucht, sich etwas gönnen, Befriedigung, Status

Kalorientabelle

- Essstörungen, Kontrolle, Genuss, Diäten, Appetitzügler XTC

Parfüm

- Ausstrahlung, Erotik, Werbung