

Modulübersicht

Suchtpräventionsprojekt

GRIPS – Entscheidungskompetenz im Umgang mit legalen und illegalen Suchtmitteln

In Anlehnung an das Suchtpräventionsprogramm Insight der Fachstelle Suchtprävention des Landkreises Darmstadt/Dieburg

Voraussetzungen + Eckdaten

- Anzahl Teilnehmende: maximal 20 Jugendliche, eine Schulklasse
- Zeitlicher Rahmen: mind. 3 Zeitstunden
- unabhängige Pausenregelung während der Durchführung
- Einbindung der Schulsozialarbeit/ JAS/ Suchtpräventionskraft in Schule wenn möglich
- Alter der Teilnehmenden: Jahrgang 6 – 8; Alter 12 – 16 Jahre
- Bereitschaft zur Evaluation der Veranstaltung
- Entsprechende Räumlichkeiten, z.B. 2 Klassenräume mit Sitzmöglichkeiten + 1-2 Tischen
- Die Lehrkraft ist vor Ort und nimmt je nach Absprache teil
- Module sind im Vorfeld, je nach Bedarf der Gruppe, auswählbar

Wählbare Module in der folgenden Auflistung:

Modul 1: Suchtsack

Ziele

- Symbolhaft einen Eindruck von verschiedenen Suchtformen und Suchtmitteln erlangen / Definition von stoffgebundenen + stoffungebundenen Süchten / Definition von „Genuss“ und „Sucht“
- Im Rahmen einer Selbstreflexion Beziehungen zu eigenen abhängigen Anteilen herstellen
- Eine Zuordnung der Abhängigkeitsformen nach den Kriterien Genuss und Sucht erstellen
- Gesprächsanlässe über die Themen Sucht und Genuss bieten
- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens

Material

Ein Sack indem sich Alltagsmaterialien befinden, die Assoziationen zum Thema Sucht ermöglichen (siehe mögliche Bestandteile des Suchtsacks)

Ablauf

Die Gruppe setzt sich in einem Stuhlkreis zusammen. Der Suchtsack wird nun an einen Teilnehmer aus der Gruppe gereicht. Er soll blind in den Sack hineingreifen, die Gegenstände ertasten und einen oder mehrere Gegenstände herausnehmen. Er soll seine Assoziation zu dem Symbol nennen, sich überlegen, was das gezogene Symbol mit dem Thema Sucht zu tun hat und welche Bedeutung es für das eigene Leben hat. Das Symbol soll dann dem Begriff Genuss oder Sucht zugeordnet werden, mit dem es am ehesten verbunden wird. (Die gelbe Karten GENUSS und SUCHT können mit Abstand auf den Boden gelegt werden.)

So verfährt nun jeder TN (nach Belieben werden nur einige Symbole aus dem Sack gezogen oder alle) und ordnet sein „Symbol“ seiner Assoziation zu („Sucht“ oder „Genuss“). Den TN wird es freigestellt, aktiv oder auch passiv an der Übung teilzunehmen.

Zeitbedarf: 30 Minuten

Impulsfragen

- Welcher Gedanke kommt euch als erstes in den Sinn, wenn ihr den Gegenstand seht?
- Für welche Abhängigkeitserkrankung könnte der Gegenstand stehen?
- Wo kann man diesem Gegenstand begegnen bzw. wo ist man ihm schon mal begegnet?
- Wie schnell kann man die jeweilige Abhängigkeit entwickeln, bzw. wie hoch ist die Gefahr einer Abhängigkeit?
- Könnten die Benutzung des Gegenstandes und die damit verbundene Abhängigkeit als „Ausgleich“ für etwas anderes dienen? Wenn ja, für was?
- Welche Folgen kann die Abhängigkeit bzw. das Suchtmittel für den Konsumenten haben?
- Handelt es sich bei diesen Gegenständen um ein legales oder illegales Suchtmittel?

Modul 2: „Meine Mauer gegen Sucht – persönliche Resilienz Faktoren“

Ziele

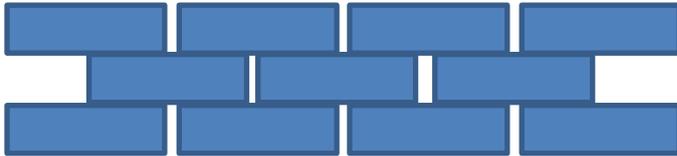
- Reflektion eigener Resilienz Faktoren
- Benennung eigener Stärken
- Sensibilisierung hinsichtlich alternativer Handlungsstrategien
- Zugang zur eigenen Gefühlswelt schaffen
- Aufzeigen von Alternativen zum Substanzkonsum

Zeitbedarf 30 min

Phase 1

Die Gruppe setzt sich in einem Stuhlkreis zusammen. Die Moderationskarten + Stifte werden verteilt. Ziel ist, auf den Moderationskarten Stärken, alternativen Handlungsmethoden, Wohlfühlfaktoren der TN zu sammeln. Und diese in Form einer Mauer an einer Wand zu befestigen.

Eure Schutzmauer



Beispiele: Freunde, Familie, Sport, Lachen, Lesen, Tanzen, Gespräch mit Freunden, Spazieren gehen...

Moderationsmöglichkeit, Eingangsfrage:

„Was macht ihr, wenn es euch schlecht geht?“

„Was tut euch gut?“

„Was macht gute Laune?“

„Wer kann mir helfen?“

„Mit wem kann ich besonders gut reden?“

Phase 2

Entscheidungsfreiheit im Umgang mit Gefühlen und Erlebnissen aufzeigen:

Schlechtes Gefühl – Unzufriedenheit – Langeweile...



Entscheidung



Konsum Suchtmittel

(der Tag war doof, ich brauch ein Bier...)

alternative Wohlfühlaktion

(der Tag war doof, ich treffe eine/n Freund*in...)

Phase 3

Mauer partiell „abreißen“:

Beispielmoderation:

„Wenn ich oft konsumiere, habe ich keine Energie für Sport...“

Karte aus der „Mauer“ entfernen.

„Wenn ich meine Freundschaften nicht pflege, habe ich niemanden mehr zum Reden...“

Karte aus der „Mauer“ entfernen.

So entstehen visuell wahrnehmbare Lücken in der „Mauer“, die verdeutlichen, dass das Fehlen von alternativen Handlungsmöglichkeiten „schutzlos“ macht und die eigene Entscheidungsfreiheit vielleicht verloren geht.

Modul 3: „Genuss und Sucht“

Ziel

- Einordnung von suchtspezifischen Handlungsmustern
- Reflektion des eigenen Verhaltens

Zeitbedarf: 30min

Ablauf

Phase 1

Die Gruppe wird in 3 Kleingruppen eingeteilt.

An der Wand sind die Begriffe „Genuss“, „Gewohnheit“, „Missbrauch“ und „Sucht“ zu sehen (mit Kreppband einige Zentimeter gut sichtbar voneinander entfernt).

Die Teamenden gehen zunächst auf die jeweiligen Begriffe ein, fragen die Jugendlichen, was sie sich unter den Begriffen vorstellen, was diese bedeuten könnten und erklären sie.

(Zur Verdeutlichung kann alternativ oder zusätzlich mit dem Trichtermodell gearbeitet werden. Eine Möglichkeit: Trichter mit Kreppband auf den Boden kleben – Jugendliche die Begriffe Genuss, Gewohnheit, Missbrauch und Sucht in eine Reihenfolge bringen lassen.)

Phase 2

Anschließend erhalten die jeweiligen Kleingruppen Karten zu Situationsbeschreibungen in unterschiedlichen Farben, blau/gelb/grün, + DinA4 Vorlage Begriffe „Genuss“, „Gewohnheit“, ...

Die Kleingruppen beraten sich intern darüber, zu welchem der Begriffe („Genuss“, „Gewohnheit“, „Missbrauch“ oder „Sucht“) die jeweilige Situationsbeschreibung zugeordnet werden kann.

Die Kleingruppen haben dafür 5-10 Minuten Zeit.

Phase 3

Nach der internen Besprechung stellen die Kleingruppen abwechselnd ihre Ergebnisse vor und begründen ihre Entscheidung. Die Situationsbeschreibungen werden von Mitgliedern der Kleingruppen an der Wand unter dem jeweiligen Begriff angebracht.

- Frage an die Kleingruppe: Warum habt ihr euch so entschieden?
- Frage an die Großgruppe: Was meint ihr? Könnte die Situationsbeschreibung auch einem anderen Begriff zugeordnet werden? Wenn ja, welchem?

Beispiele für Situationsbeschreibungen:

1. Ein junger Mann geht bei fast jedem Wetter zweimal wöchentlich joggen.
(Gewohnheit)
2. Wenn die 16-jährige Katharina einen stressigen Tag in der Schule hatte, trifft sie sich im Chat mit ihren Bekanntschaften, um sich abzulenken und nicht an die Schule denken zu müssen.
(Missbrauch)
3. Ein erwachsener Mann raucht jeden Tag eine Schachtel Zigaretten.
(Sucht)
4. Zu ihrem 16. Geburtstag gönnt sich eine junge Frau zusammen mit ihren Freundinnen eine Flasche Sekt.
(Genuss)

Modul 4 „Thesenbattle“

Ziele

- Eigenes Wissen überprüfen und neues Wissen erlangen
- Sich mit der Wirkung verschiedener Suchtmittel auseinandersetzen
- Entscheidungskompetenzen stärken

Material

- Laminierte DIN A4 Blätter die mit „stimmt“ oder „stimmt nicht“ bedruckt sind.
- Fragen zum Thema Alkohol, Nikotin, Wasserpfeifen und Cannabis, Medien

Zeitbedarf 30min

Ablauf

Die Gruppe findet sich in Form eines Halbkreises zusammen. An der einen Seite des Raumes hängt das Schild mit der Beschriftung „Ja“ und auf der anderen Seite des Raumes hängt das Schild mit der Beschriftung „Nein“. (Kann auch gut sichtbar auf den Boden gelegt werden.)

Der/ die Teamer*in liest die sogenannten Halbwahrheiten vor. Nun dürfen die Teilnehmer*innen entscheiden und sich dementsprechend im Raum positionieren, ob sie für sich die Frage mit einem „Ja“ oder einem „Nein“ beantworten würden.

Im Rahmen eines kurzen Meinungsaustauschs können Begründungen für die Wahl abgegeben werden.

Am Ende der Diskussion wird die richtige Antwort einschließlich einer kurzen Erklärung bekannt gemacht.

Beispiele „Thesenbattle“:

zum Thema Alkohol

- Energy-Drinks in Verbindung mit Alkohol bewirken, dass man nicht so schnell müde wird.

Nein

Erklärung: Gemischt mit Alkohol können Energie Drinks zu Herzrhythmusstörungen und Nierenversagen führen. Der Grad der Betrunkenheit kann nicht mehr richtig eingeschätzt werden, daher kann diese Kombination im schlimmsten Fall sogar zum Tod führen.

zum Thema Nikotin

- Stimmt es, dass das Rauchen von 10 Zigaretten am Tag eine Sucht ist?

Ja

Erklärung: Sobald das regelmäßige Rauchen schon zur Gewohnheit geworden ist, man keine Pause davon machen und nicht einfach aufhören kann.

zum Thema Cannabis

- Durch den Konsum von Cannabis kann eine Abhängigkeit entstehen.

Ja,

Erklärung: Bei Langzeitkonsum kann eine psychische Abhängigkeit entstehen

zum Thema Wasserpfeife

- Das Rauchen von Shishas ist gesundheitsschädlich!?

Ja

Erklärung: Der Tabak in der Shisha wird nicht verbrannt, sondern verschwelt bei niedrigen Temperaturen. Dabei entstehen in hohen Konzentrationen Gifte wie Acetaldehyd, Acrolein oder Benzol. Durch das Rauchen gelangen diese giftigen, krebserregenden Stoffe schnell und tief in die Lunge.

zum Thema E-Zigarette

- E-Zigaretten sind nicht schädlich.

Nein

Erklärung: In den ersten Jahren wurden E-Zigaretten auch in Deutschland sehr offen als "gesunde Alternative" zu den traditionellen Tabakwaren wie Zigaretten und Zigarren beworben. Doch nur, weil die Schadstoffe verdampfen und nicht mehr verbrennen, sind sie nicht gleich als nicht schädlich oder gar "gesund" anzusehen. Der Dampf von E-Zigaretten enthält nicht nur Wasserdampf, sondern neben Nikotin weitere Stoffe wie Propylenglycol und Diacetyl. Zu der Schädlichkeit von E-Zigaretten gibt es noch keine Langzeitstudien.

Modul 5

„Rauschbrillenparcours“

Ziele

- Sensibilisierung hinsichtlich der Wahrnehmungs- und Koordinationsfähigkeit bei Alkoholkonsum.
- Sensibilisierung bezüglich Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Zeitbedarf:30min

Die Arbeit mit den Rauschbrillen ermöglicht es den Jugendlichen zum einen, auf ganz nüchterne Weise zu erleben, wie sich ein Alkoholrausch auf die Wahrnehmung und Koordinationsfähigkeit auswirken kann. Zum anderen verfolgen die Jugendlichen ohne Brille das Geschehen und nehmen wahr, wie unsicher und unbeholfen man wirken kann, wenn man zu viel getrunken hat.

Geschichte für den Parcours

Nach einem lustigen, feuchtfröhlichen Samstagabend mit deiner Clique machst du dich mitten in der Nacht, nach einigen alkoholischen Getränken, ziemlich berauscht auf den Heimweg!

Bevor du gehst ziehst du dir noch deine Jacke an und schließt den Reißverschluss. (Jacke mit Reißverschluss anziehen lassen)

Du musst zunächst einen kleinen holprigen Weg bis zur Bushaltestelle auf dich nehmen. (über etwas drüber steigen)

An der Bushaltestelle fällt dir dummerweise dein Kleingeld für die Bus-Fahrkarte herunter und du musst es schnell aufheben. (Münzen aufheben lassen)

Auf dem Busfahrplan schaust du nun nach, ob zu so später Zeit, um 2 Uhr nachts, noch ein Bus fährt. (Busfahrplan lesen lassen)

Mit dem Bus angekommen, möchtest du von der Haltestelle mit deinem Fahrrad nach Hause fahren. (Schloss aufschließen)

Ablauf

An dieser Station wird besonders viel gelacht – und das ist auch gut so.

Die Moderator*in sollte aber darauf achten, dass bei all dem Spaß den die Teilnehmenden an dieser Station haben, nicht deren eigentliches Ziel außer Acht gelassen wird! Denn es geht bei der Station ja nicht darum, Jugendliche darüber lachen zu lassen, wie „peinlich“ diejenigen wirken, die die Rauschbrille tragen. Vielmehr sollen sich die Teilnehmenden mit den möglichen Auswirkungen von Alkohol auf die Wahrnehmung und auf das Koordinationsvermögen auseinandersetzen und die entsprechenden Konsequenzen in der Gruppe reflektieren.

Impulsfragen

- Woran erkennt Ihr, dass jemand zu viel Alkohol getrunken hat?
- Ab welchem Alter darf man in Deutschland (welchen) Alkohol trinken?
- Was hast Du genau gespürt, gesehen?
- Was fiel Dir mit der aufgesetzten Brille besonders schwer?
- Was haben die Zuschauenden wahrgenommen?
- Welches Getränk, welches Glas enthält wohl am meisten reinen Alkohol? Die Jugendlichen ordnen den Gläsern die jeweiligen Bierdeckel zu.
- Wie viel Alkohol darf man im Blut haben, wenn man Auto/Moped/Fahrrad fährt?
Wie würdet Ihr Euch verhalten, wenn ein Freund oder eine Freundin von Euch alleine betrunken nach Hause gehen will / so betrunken ist, dass er oder sie gar nicht mehr alleine gehen kann?

Thematisiert werden in diesem Modul auch die rechtlichen Folgen und die „Erste-Hilfe“ bei stark alkoholisierten Menschen.