

Unplugged

HANDBUCH FÜR LEHRKRÄFTE Suchtprävention im Unterricht



KO-FINANZIERT VON DER
EUROPÄISCHEN UNION



UNPLUGGED
Handbuch für Lehrkräfte
Suchtprävention im Unterricht

Dieses Handbuch ist Teil des UNPLUGGED Programms, das zusätzlich noch aus einem Arbeitsheft und einem Set von 47 Karten besteht. Das Material kann kostenfrei unter unplugged.schule/arbeitsmaterial heruntergeladen werden. Eine Printversion ist gegen Gebühr bei der FINDER Akademie erhältlich.

UNPLUGGED ist das Ergebnis des EU-DAP (European Drug Addiction Prevention Trial) Projekts, das aus Mitteln der Europäischen Union gefördert wurde (Community Public Health Programme 2002. Grant # SPC 2002376 und Programme of Community Action in the Field of Public Health 2003-2008 grant # SPC 2005312). Diese Publikation stellt die Ansichten der Autoren dar. Die EU ist nicht für die Folgen haftbar, die aus der Anwendung der enthaltenen Informationen entstehen.

Die vorliegende Version des UNPLUGGED-Programms wurde 2024 auf Grundlage der österreichischen Sprachfassung erstellt und aktualisiert.

FINDER Akademie
Schützenstraße 6a
10117 Berlin

HANDBUCH FÜR LEHRKRÄFTE

SUCHTPRÄVENTION IM UNTERRICHT

Sehr geehrte Lehrkräfte,

mit UNPLUGGED halten Sie ein wissenschaftlich fundiertes und mehrfach evaluiertes Präventionsprogramm in Ihren Händen, das die Wirksamkeit moderner Suchtprävention eindrucksvoll belegt. In einer umfangreichen europäischen Studie mit über 7.000 Schulkindern aus sieben Ländern konnte gezeigt werden, dass UNPLUGGED den Konsum von Tabak, Alkohol und Cannabis bei Jugendlichen deutlich reduziert:

- Die Wahrscheinlichkeit des täglichen Rauchens sank um 30%
- Episoden von Trunkenheit gingen um 28-38% zurück
- Der Cannabiskonsum reduzierte sich um 23-26%

Diese positiven Effekte hielten auch 15 Monate nach Programmende an, besonders bei Jugendlichen aus sozial benachteiligten Schulen.

Der Erfolg von UNPLUGGED basiert auf dem Konzept des „umfassenden sozialen Einflusses“: Statt nur Informationen über Drogen zu vermitteln, stärkt das Programm gezielt die Lebenskompetenzen der Jugendlichen. In 12 interaktiven Einheiten lernen sie, Gruppendruck zu widerstehen, selbstbewusst “Nein” zu sagen und konstruktiv mit Gefühlen und Konflikten umzugehen.

Als Lehrkraft spielen Sie eine Schlüsselrolle bei der Umsetzung. Eine Weiterbildung bereitet Sie optimal auf die Durchführung vor. Dieses Handbuch unterstützt Sie Schritt für Schritt mit detaillierten Anleitungen, praktischen Tipps und wichtigen Hintergrundinformationen.

Prävention ist dann am wirksamsten, wenn sie früh ansetzt und Jugendliche aktiv einbezieht. Mit UNPLUGGED können Sie genau das erreichen: Sie schaffen einen geschützten Rahmen, in dem Schulkinder wichtige Kompetenzen für ein selbstbestimmtes, suchtfreies Leben entwickeln.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung von UNPLUGGED! Ihre Rückmeldungen und Erfahrungen sind uns wichtig - sprechen Sie uns gerne an.

Mit freundlichen Grüßen



Maximilian von Heyden, M.Sc. Public Health
Vorstandsvorsitzender, FINDER Akademie

inhalt

| | |
|--|----|
| Teil Eins: Einführung | 5 |
| Suchtprävention | 6 |
| Lebenskompetenzen im Zusammenhang mit Drogen..... | 7 |
| Pädagogische Tipps und Erinnerungshilfen | 9 |
| Wie ist Unplugged aufgebaut ? | 11 |
| Miteinbeziehen der Eltern | 12 |
| Lehrkräfte-Weiterbildung | 12 |
| Arbeitsmaterialien und Durchführungsmodelle..... | 12 |
| | |
| Teil Zwei: Instruktionen zu den Einheiten | 13 |
| Einheit 1: Mit Unplugged beginnen..... | 14 |
| Einheit 2: Gruppen: dazugehören oder nicht dazugehören | 16 |
| Einheit 3: Du hast die Wahl – Alkohol: Risiko und Schutz | 19 |
| Einheit 4: Realitätsprüfung - Sind das Fakten, woran du glaubst? | 21 |
| Einheit 5: Zigaretten, Vapes und Co. – informiere Dich | 23 |
| Einheit 6: Express yourself - Drücke deine Gefühle aus! | 25 |
| Einheit 7: Get up, stand up | 27 |
| Einheit 8: Partytiger | 29 |
| Einheit 9: Drogen – informiere Dich | 31 |
| Einheit 10: Bewältigungsstrategien | 33 |
| Einheit 11: Probleme lösen und Entscheidungen treffen | 35 |
| Einheit 12: Ziele setzen..... | 37 |
| | |
| Teil Drei: Anhänge..... | 39 |
| Anleitung für ein Rollenspiel..... | 40 |
| Aktivierungsspiele („Energizer“)..... | 42 |
| Drogeninformationsblatt für die Lehrkraft..... | 45 |
| Drogen-Fragen für Einheit 9 | 50 |
| | |
| Quellen..... | 61 |

Teil Eins: Einführung

| | |
|--|----|
| Evidenzbasierte Prävention..... | 6 |
| Was ist Unplugged?..... | 6 |
| Die Wirkung von Unplugged | 7 |
| Unplugged als Teil des schulischen Präventionskonzepts | 7 |
| Lebenskompetenzen im Zusammenhang mit Drogen..... | 8 |
| Pädagogische Tipps und Erinnerungen..... | 9 |
| Wie ist Unplugged aufgebaut? | 10 |
| Aufbau der Anleitungen zu den einzelnen Einheiten | 11 |
| Miteinbeziehen der Eltern | 12 |
| Lehrer-Weiterbildung | 12 |
| Arbeitsmaterialien und Durchführungsmodelle..... | 12 |
| Quellen..... | 61 |

Suchtprävention

Unplugged ist ein schulisches Suchtpräventionsprogramm für Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren und beruht auf dem Modell des kognitiven sozialen Einflusses. Die wissenschaftliche Evaluation mit über 7.000 Schulkindern in sieben EU-Ländern belegt eine Reduktion des Tabak-, Alkohol- und Cannabiskonsums um bis zu 30%. Die langfristige Wirksamkeit wurde auch nach 15 Monaten bestätigt. Was sind die Grundlagen dieses evidenzbasierten europäischen Präventionsprogramms?

EVIDENZBASIERTE PRÄVENTION

Präventionsforschende und medizinische Fachkräfte identifizierten durch systematische Forschung die wichtigsten Erfolgsfaktoren wirksamer Schulprogramme: ein umfassendes Modell des sozialen Einflusses, Stärkung von Lebenskompetenzen (sog. „Life Skills“), Korrektur gesellschaftlicher Normen, Motivation zur Drogenabstinenz und Einbindung der Familie. Während in den USA bereits viele evidenzbasierte Programme existieren, gab es für den europäischen Kontext bislang nur wenige wissenschaftlich evaluierte Interventionen.

Aktuelle Forschungsergebnisse und Publikationen belegen, dass die Einnahme von Drogen für viele Jugendliche zum Lebensstil gehört. Das zeigt auf, wie groß der soziale Einfluss auf den Konsum von Tabak, Alkohol oder anderen Drogen ist. Neue Denkansätze in der Prävention führten zum Einsatz von Trainingsprogrammen auf der Basis des „Konzepts des umfassenden sozialen Einflusses“ (Comprehensive Social Influence, kurz CSI). Hier werden Verhaltensweisen vorgestellt und geübt, die die Haltung von Jugendlichen stärken, um sich besser vor jeglichem Druck Richtung Drogenkonsum schützen zu können. Ziel dieses Ansatzes ist es, Jugendliche mit speziellen Fähigkeiten und Ressourcen zur Abwehr von sozialer Beeinflussung auszustatten und ihr Wissen über Drogen und ihre schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit zu vergrößern. Die soziale Beeinflussung ist in diesen Programmen gleichzeitig als Schutzfaktor gegen Drogengebrauch enthalten. Die in diesen Programmen angewendeten interaktiven Methoden konzentrieren sich auf die Erweiterung der Kompetenz zur Integration von Beziehungen zum Aufbau eines starken sozialen Netzes. So erhalten die Jugendlichen Hilfe bei der Entwicklung einer starken Haltung gegen den Gebrauch von Drogen. Die meisten bekannten Lebenskompetenzprogramme sind - ähnlich wie UNPLUGGED - im Bereich des umfassenden sozialen Einflusses angesiedelt. Die ältesten evaluierten Suchtpräventionsprogramme basierten auf der Annahme, dass Jugendliche das Rauchen oder anderen Drogengebrauch unterlassen, wenn sie mit entsprechender Information über die schädlichen Auswirkungen versorgt werden. Es stellte sich jedoch heraus, dass diese Annahme falsch war. Durch das Erkennen der Grenzen rein wissensbezogener Maßnahmen wurden andere Strategien entwickelt, darunter das affektive Modell, das einen viel weiter gefassten Zugang, als nur reines Faktenwissen, hat.

WAS IST UNPLUGGED?

UNPLUGGED ist ein schulischer Lehrplan zur Suchtprävention, der auf dem Modell des umfassenden sozialen Einflusses beruht. Die Entwicklung, Umsetzung und Evaluation erfolgte in einer multizentrierten Studie in sieben

europäischen Ländern - Belgien, Deutschland, Spanien, Griechenland, Italien, Österreich und Schweden. Es wurden so viele evidenzbasierte wirksame Komponenten wie möglich integriert.

Für die Entwicklung von UNPLUGGED wurden die Ergebnisse vorheriger Untersuchungen berücksichtigt. Die Hauptmerkmale des UNPLUGGED Lehrplans sind:

- Das Programm basiert auf dem Modell des umfassenden sozialen Einflusses. Es ist interaktiv und integriert Life Skills und normative Vorstellungen.
- Die Zielgruppe sind Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren, da in diesem Alter zumeist begonnen wird, mit Drogen zu experimentieren (besonders mit Nikotin, Alkohol oder Cannabis).
- Ziel des Programms ist die Verringerung von Drogenerstkontakten bzw. das Hinauszögern des Überganges von experimentellem zu regelmäßigem Drogenkonsum.
- Das Programm besteht aus 12 Einheiten, die so gestaltet sind, dass sie während der Unterrichtszeit durchgeführt werden können. Das beruht auf Empfehlungen, dass Programme mit weniger als 10 Einheiten geringere Wirkungen hatten als Programme mit durchschnittlich 15 Einheiten.
- Die hier angesprochenen Substanzen sind Nikotin, Alkohol, und neben anderen Drogen vor allem Cannabis.
- Das Programm beinhaltet einen Teil für Eltern, die bei Elterntreffen Anregungen zur Unterstützung der Suchtprävention durch die Schule erhalten. Den Eltern fehlt es im Allgemeinen an Basiswissen über Drogen, aber oft auch an Selbstsicherheit und einer konsequenten Haltung gegenüber dem Konsum von Drogen. Wir haben die Elterntreffen in die Programmunterlagen integriert, auch wenn die EU-DAP-Studie keine spezifischen Einflüsse der Elternkomponente auf das Verhalten der Jugendlichen nachweisen konnte. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil eines integrierten und strukturierten Ansatzes der Gesundheitserziehung seitens der Schule. Die Elterntreffen,

die ein Zusatz zum UNPLUGGED-Programm sind, beinhalten:

- allgemeine Kompetenzen der Eltern zur Stärkung von Familienbeziehungen und die Fähigkeit der Eltern im Umgang mit Zusammenhalt, Fürsorge, Kontrolle und Konfliktlösung.
- Substanzbezogene Kompetenzen, die das Wissen von Eltern über Drogen vergrößern und dazu beitragen, ihren Kindern die nötige Einstellung und Verhaltensmodelle im Zusammenhang mit Drogen zu vermitteln.
- Kompetenzen zur Unterstützung des Selbstvertrauens in ihre Elternrolle.
- Lehrkraft erhalten eine Weiterbildung im Vorfeld des Programms. Diese ist ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche und qualitativ hochwertige Umsetzung der Methoden und Inhalte des Programms.

DIE WIRKUNG VON UNPLUGGED

Die EU-Dap-Evaluation wurde als randomisierte, kontrollierte Studie zwischen September 2004 und 2007 durchgeführt. Dabei wurden pro Zentrum in den 7 europäischen Ländern (Italien, Österreich, Belgien, Griechenland, Deutschland, Spanien, Schweden) mindestens 15 Schulen rekrutiert. Insgesamt nahmen 150 Schulen und über 7000 Lernenden zwischen 12 und 14 Jahren teil. Dabei untersuchte die Studie die Wirksamkeit des Grundprogramms bestehend aus 12 Einheiten im Vergleich zu einer Kontrollbedingung. Die Auswirkung einer zusätzlichen Eltern- oder Peerintervention wurde ebenfalls evaluiert. Wir möchten uns an dieser Stelle nochmals herzlich bei den Beteiligten an der Pilotstudie: Jugendliche, Lehrkräfte und Eltern in den Versuchs- und Kontrollschulen für die tatkräftige und engagierte Mitarbeit und Hilfe sowie für die zahlreichen konstruktiven Rückmeldungen, die zur Verbesserung des Programms beigetragen haben, bedanken.

Nach einem Jahr zeigte die Evaluation eine Übereinstimmung mit der Wirksamkeit anderer „Best Practice“ Präventionsprogramme. Bei den Lernenden, die am UNPLUGGED-Lehrplan teilgenommen hatten, zeigte sich eine 30% geringere Wahrscheinlichkeit, täglich Zigaretten zu rauchen, betrunken zu sein, sowie eine 23% geringere Wahrscheinlichkeit, im vorangegangenen Monat Cannabis konsumiert zu haben verglichen mit Lernenden, die nicht an dem Programm teilgenommen hatten. Die positiven Effekte des Programms in Bezug auf Rauschtrinken, alkoholbezogene Probleme und Cannabisgebrauch hielten auch fünfzehn Monate nach der Intervention an. Für die Eltern- und Peerkomponenten konnte keine zusätzliche Wirksamkeit nachgewiesen werden.

UNPLUGGED ALS TEIL DES SCHULISCHEN PRÄVENTIONSKONZEPTS

Schulen sind ein wichtiges Umfeld für die Suchtprävention. Ein wichtiger Grund dafür ist die bedeutende Anzahl von Lernenden, die systematisch und auf effiziente Weise jedes Jahr erreicht werden kann. Zweitens können Lehrkräfte die Lernenden bereits in einem frühen Alter ansprechen, bevor sich ihre Überzeugungen über das Rauchen gefestigt haben. Schließlich kann der allgemeine Lehrplan als Teil eines präventiven Ansatzes genutzt werden. Ein positives Schulklima stellt z.B. einen Schutzfaktor gegen problematischen Drogenkonsum dar. Das UNPLUGGED-Programm kann ein wichtiger Baustein eines umfassenden schulischen Präventionskonzepts sein. Manchmal ist es auch das einzige Präventionsprogramm, das an einer Schule durchgeführt wird. In diesem Fall sollte die Einführung des Programms zum Anlass genommen werden, ein Präventionskonzept zu entwickeln, das in Bezug auf Alkohol und andere Drogen die folgende Aspekte beinhaltet:

- eine Definition von Prävention und der zugrundeliegenden Prinzipien.
- Regeln betreffend den Konsum durch Lernende, Lehrkräfte, und Besucher des Schulgeländes und bei Schulveranstaltungen außerhalb der Schule.
- Verbot von Werbung für psychoaktive Substanzen in Schulgebäuden, bei Schulveranstaltungen und in Schulpublikationen.
- die Notwendigkeit, dass alle Lernende Fähigkeiten und Wissen erwerben, um die Ausbildung eines problematischen Drogenkonsum zu verhindern.
- Zugang zu Frühinterventions- oder Therapieangeboten zur Entwöhnung von Alkohol-, Drogen- oder Tabakkonsum für problematisch konsumierende Lernende und Lehrkräfte.
- Verfahren, um diese Richtlinien den Lernenden, Lehrkräften, Eltern bzw. Familien, den Besuchern sowie dem gemeindenahen Umfeld näherzubringen und die Überwachung deren Einhaltung.

LEBENSKOMPETENZEN IM ZUSAMMENHANG MIT DROGEN

Klavierspielen ist eine Fertigkeit oder Kompetenz, ebenso wie Tischlern und Malen. Aber es gibt auch Fertigkeiten, die mit sozialen Beziehungen oder Verhaltensweisen verbunden sind, wie die Kontaktaufnahme mit einer unbekannt Person oder sehr aufmerksames Zuhören. Dies sind soziale, emotionale oder persönliche Kompetenzen, die mit Comprehensive Sociale Influence-Programmen entwickelt werden können. Wir beziehen uns in dieser Einleitung auf inter- und intrapersonale Kompetenzen. In der Fachliteratur und im Schulbereich selbst bezeichnen wir diese Kompetenzen als Lebenskompetenzen.

Unter Lebenskompetenzen versteht man die Fähigkeit, anderen Menschen Wertschätzung zu erweisen, sie zu respektieren und positive Beziehungen mit Familie und Freunden aufzubauen, wirksam zuzuhören und zu kommunizieren, anderen zu vertrauen und Verantwortung zu übernehmen. Aufgrund dieser Definition von Lebenskompetenzen könnten diese je nach Kulturkreis und Rahmenbedingungen unterschiedlich sein. Die Literatur legt jedoch nahe, dass es einen Satz an Fertigkeiten gibt, die eine Basis von Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen bilden. Für UNPLUGGED haben wir auf Basis der Theorie des sozialen Einflusses diese Fertigkeiten in der untenstehenden Liste zusammengestellt und „normative Überzeugungen“ ergänzt.

Kritisches Denken

ist die Fähigkeit zur objektiven Analyse von Informationen und Erfahrungen. Kritisches Denken kann zur Gesundheit beitragen, indem es uns hilft, Faktoren zu erkennen, die Einstellungen und Verhalten beeinflussen, wie etwa Werte oder den Druck durch Peergruppen und Medien.

Entscheidungsfindung

hilft, sich konstruktiv mit Entscheidungen, die unser Leben betreffen, zu befassen. Das gilt auch für den Bereich der Gesundheitsvorsorge, wenn junge Menschen aktiv Entscheidungen für ihre persönliche Gesundheit treffen, indem sie die unterschiedlichen Optionen und Konsequenzen einschätzen, die unterschiedliche Entscheidungen mit sich bringen können.

Problemlösen

ist die Fähigkeit, konstruktiv mit Problemen in unserem Leben umzugehen. Wichtige ungelöste Probleme können seelischen Stress verursachen und dadurch körperliche Begleiterscheinungen hervorrufen.

Kreatives Denken

trägt sowohl zur Entscheidungsfindung, als auch zur Problemlösung bei, indem es die Person befähigt, verfügbare Möglichkeiten und verschiedene Konsequenzen von Aktivität oder Untätigkeit zu erkunden. Es hilft, über den Bereich direkter Erfahrungen hinaus zu blicken. Selbst wenn gerade keine Probleme anstehen oder keine Entscheidung getroffen werden muss, kann kreatives Denken helfen, auf Situationen des täglichen Lebens anpassungsfähig und flexibel zu reagieren.

Effektive Kommunikation

ist die Fähigkeit, sich verbal und nonverbal in einer Weise zu artikulieren, die der eigenen Kultur und der Situation entsprechen. Das bedeutet die Fähigkeit, Optionen und Wünsche auszudrücken, aber auch Bedürfnisse und Ängste. Es kann auch bedeuten, im Ernstfall um Rat und Hilfe zu bitten.

Beziehungskompetenzen

sind die Fähigkeit, in positiver Art und Weise mit jemandem in Beziehung zu treten. Imstande zu sein, freundschaftliche Beziehungen aufzubauen und zu erhalten, kann von großer Wichtigkeit für unser mentales und soziales Wohlbefinden sein. Die Pflege guter zwischenmenschlicher Beziehungen ist eine wichtige Quelle für sozialen Halt. Das konstruktive Beenden einer Beziehung gehört auch zu den interpersonalen Skills.

Selbstwahrnehmung

ist das Erkennen des Selbst, unseres Charakters, unserer Stärken und Schwächen, unserer Zu- und Abneigungen. Die bewusste Entwicklung unserer Selbstwahrnehmung kann uns erkennen helfen, wann wir Stress oder Belastung fühlen. Sie ist außerdem oft eine Voraussetzung für effektive Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen und für die Entwicklung von empathischen Beziehungen mit anderen.

Empathie

bedeutet die Fähigkeit zur Vorstellung, was eine andere Person in einer uns nicht vertrauten Situation fühlen kann. Empathie kann uns dabei helfen, andere Menschen zu verstehen und zu akzeptieren, auch wenn sie sich sehr von uns unterscheiden. Sie kann soziale Interaktionen verbessern und hilfsbereites Verhalten gegenüber hilfs-, pflege oder toleranzbedürftigen Menschen ermutigen.

Emotionen bewältigen

spiegelt die Fähigkeit wider, Emotionen bei anderen und an uns selbst zu erkennen, gewahr werden, wie Emotionen das Verhalten beeinflussen und fähig sein, angemessen auf Emotionen zu reagieren. Intensive Emotionen wie Wut oder Sorge können eine negative Wirkung auf unsere Gesundheit haben, wenn wir nicht angemessen reagieren. Bei Stressbewältigung geht es darum zu erkennen, welche Quellen von Stress es in unserem Leben gibt, wie diese uns schädigen und wie wir unser Stressniveau kontrollieren. Dies kann bedeuten, dass wir handeln, um die Stressquellen zu reduzieren (zum Beispiel durch Veränderungen an unserer physischen Umwelt oder unserem Lebensstil) oder aber dass wir lernen, uns zu entspannen, sodass durch unvermeidlichen Stress erzeugte Anspannungen nicht zu Gesundheitsproblemen führen.

Normative Überzeugung

Überzeugungen werden zur Norm für das eigene Verhalten. Wenn diese Überzeugungen auf falschen Informationen oder Annahmen basieren, ist die Norm nicht passend. Junge Menschen neigen beispielsweise zu übertriebenen Überzeugungen was die Einstellungen und das Verhalten älterer Teenager betrifft (z.B. dass fast jeder mit 16 Jahren Hasch raucht). Diese Überzeugung wird zu ihrer Norm und beeinflusst ihr Verhalten. Wir sprechen von „normativer Erziehung“, wenn wir problematische normative Erwartungen korrigieren und versuchen, gesundheitsfördernde Überzeugungen zu verstärken.

PÄDAGOGISCHE TIPPS UND ERINNERUNGSHILFEN

Ob die UNPLUGGED-Einheiten Erfolg haben werden, hängt stark von der Art ab, mit der die Lernenden ihre Ideen und Gefühle in der Gruppe austauschen. Dies ist ihr eigener Beitrag und ihre eigene Verantwortung. Ihre Rolle als Lehrkraft in diesem Prozess ist es, die positive Zusammenarbeit und Interaktion zwischen den Kindern in Ihrer Klasse zu fördern. Das Programm enthält viele dynamische Methoden für die Arbeit zu zweit oder in kleinen Gruppen. Während der 12 Einheiten werden die Lernenden auch ihre Kompetenz entwickeln, ihre Gedanken in der größeren Gruppe zu diskutieren und mit ihr zu teilen. Weiter unten finden Sie einige Hinweise für solche Klassendiskussionen.

Der Gruppendiskussionskreis

Die Lernenden sprechen frei in einem kleinen Kreis, sitzen nahe bei einander, sie hören intensiver zu, sie fühlen sich stark verbunden und erleben weniger gegenseitige Rivalität. Bereiten Sie einen Rahmen für die Diskussion in Form eines geschlossenen (oder engen) Kreises vor. Es sollten keine Tische zwischen den Lernenden stehen. Benutzen Sie vorzugsweise die Sessel auf denen die Lernenden sonst sitzen. Wenn Sie eine separate Ecke mit kleinen Stühlen einrichten können, ist das natürlich ebenfalls geeignet. Sie sind ebenfalls Teil dieses Kreises, und beim ersten Mal erklären Sie, warum Sie diese Anordnung verwenden.

Hören Sie einander zu

Der Kreis erlaubt es Ihnen, einander besser zu sehen und zuzuhören. Sie wählen diese Aufstellung, da Sie denken, dass die Lernenden auch voneinander lernen können, und nicht nur von Ihnen als Lehrkraft.

Wertschätzung

Lernende, die zu einem Diskussionsbeitrag ermutigt werden, selbst wenn es nur ein paar Worte sind, gewinnen Selbstbewusstsein, um sich bei einer späteren Gelegenheit wieder zu beteiligen. Das Solidaritätsgefühl zwischen den Lernenden wächst, wenn Sie erkennen, dass sie das positive Gefühl eines anderen Menschen beeinflussen können, indem sie ihm Wertschätzung zeigen.

Fragen stellen

Durch Fragen zu dem, was Lernende sagen, indem es entweder wiederholt oder mit anderen Worten umschrieben wird, können diese überprüfen, klären und verstehen, was sie ausdrücken möchten. Dies ist in der Gruppendiskussion wichtig, wird jedoch noch bedeutsamer in der Kleingruppenarbeit, an der die Lernenden teilnehmen werden.

Steigen Sie selbst ein

Durch den Einstieg in die Diskussion geben Sie ein

Beispiel, ermutigen aktive Teilnahme, belohnen die Kinder und demonstrieren, dass Sie nichts von den Lernenden verlangen, das sie nicht selbst gerne tun.

Schweigsame Lernende

Schweigsame Personen in der Klasse müssen sich oft nicht in Worten ausdrücken, da sie durch Zuhören genauso viel lernen wie andere mutige Lernende durch Reden. Andere Kinder, die still bleiben, obwohl sie eigentlich gerne teilnehmen würden, sind möglicherweise zu zurückhaltend. Eine mögliche Technik, um stille Kinder einzubeziehen, besteht darin, alle Lernenden anzuregen, ihre eigene Idee in das Ohr der Person neben ihnen zu flüstern. Diese Person sagt dann laut, was sie gehört hat.

Schweigen

Eine Pause in der Konversation, die durch Schweigen entsteht, bedeutet nicht, dass der Lernprozess aufgehört hat. Ihre Lernenden denken nach. Viele Ihre Fragen sind recht schwierig. Sie sollten selbst darüber nachdenken. Zehn Sekunden zu warten ist gewiss nicht überflüssig. Sie können die Stille angenehmer gestalten, indem Sie explizit ankündigen: „Lasst uns jetzt alle zusammen ein wenig darüber nachdenken“, oder indem Sie eine klare Position einnehmen: „Ich denke jetzt nach.“

Das Recht, einmal auszusetzen

Wenn Sie nach persönlichen Erfahrungen, Gedanken oder Gefühlen fragen, müssen Sie den Lernenden das Recht geben, eine Antwort zu verweigern bzw. einmal auszusetzen. Niemand muss vertrauliche Dinge erzählen oder etwas mitteilen, das unangenehm sein könnte. Es ist zwar eine Entscheidung der lernenden Person, doch als Lehrkraft haben Sie durch die Art, wie Sie Fragen stellen, einen großen Einfluss darauf. Sie können den Lernenden Möglichkeiten zum Aussetzen bieten, ohne sie bloßzustellen.

Spott vermeiden

Nichts weckt so wirksam Frustration und Demütigung wie andere offen oder versteckt lächerlich zu machen. Keine Lehrkraft wird es zulassen, dass Lernende einander auslachen. Doch die Spielregeln sind weit subtiler, wie Sie es bestimmt schon mit jungen Teenagern erlebt haben. Wenn Sie Erniedrigung oder Gelächter bemerken, müssen Sie aussprechen, was Sie hören oder sehen. In solchen Situationen gibt Ihre Rolle der Gruppe die Sicherheit und den Schutz, den sie braucht, um als Versuchslabor für soziale und persönliche Kompetenzen zu dienen.

Die Familie einbeziehen

Es reicht sicher nicht, wenn zuhause über dieses Thema gesprochen wird, um eine Verbindung zwischen den Kompetenzen, die in der Schule erlernt wurden, und dem familiären Umfeld der Lernenden herzustellen. Manchmal kann es sogar zu unerwünschten Reaktionen kommen. Um dem vorzubeugen empfehlen wir, die Eltern über das Programm zu informieren.

Übersicht der UNPLUGGED-Einheiten

| EINHEIT | TITEL | AKTIVITÄTEN | ZIELE | FOKUS |
|---------|---|---|--|-------|
| 1 | Eröffnungseinheit von Unplugged | Präsentation, Gruppenarbeit, Vertrag, Hausaufgaben | Vorstellung des Programms, Aufstellung von Regeln für das Programm, das Wissen über Drogen reflektieren. | Info |
| 2 | Gruppen: dazugehören oder nicht dazugehören | Situationsspiel, Klassendiskussion, Spiel | Verdeutlichung von Gruppeneinflüssen und Gruppenerwartungen | Inter |
| 3 | Du hast die Wahl – Alkohol: Risiko und Schutz | Präsentation, Klassendiskussion, Gruppenarbeit, Spiel | Information über verschiedene Faktoren, die den Konsum von Substanzen beeinflussen. | Info |
| 4 | Realitätsprüfung – Sind das Fakten, woran Du glaubst? | Präsentation, Klassendiskussion, Gruppenarbeit, Spiel | Kritische Bewertung von Informationen fördern, Reflexion über Unterschiede zwischen eigener Meinung und tatsächlichen Daten, Korrektur von Normen. | Intra |
| 5 | Zigaretten, Vapes, und Co. - informiere dich | Quiz, Klassendiskussion, Feedback, Spiel | Information über Folgen und Effekte des Rauchens, Differenzierung zwischen Kurzzeit- und Langzeitwirkungen. | Info |
| 6 | Express yourself - Drücke Deine Gefühle aus! | Spiel, Klassendiskussion, Gruppenarbeit | Adäquate Mitteilung von Emotionen, Unterscheiden zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation. | Intra |
| 7 | Get up, stand up | Klassendiskussion, Gruppenarbeit, Rollenspiel | Förderung des Durchsetzungsvermögens und des Respekts vor anderen. | Inter |
| 8 | Partytiger | Rollenspiel, Spiel, Klassendiskussion | Anerkennung und Wertschätzung positiver Eigenschaften, Üben und Reflektieren, mit anderen in Kontakt zu kommen. | Intra |
| 9 | Drogen - informiere dich | Gruppenarbeit, Quiz | Information über positive und negative Wirkungen von Drogen. | Info |
| 10 | Bewältigungskompetenzen | Präsentation, Klassendiskussion, Gruppenarbeit | Ausdrücken negativer Gefühle, mit Schwächen umgehen lernen. | Intra |
| 11 | Probleme lösen und Entscheidungen treffen | Präsentation, Klassendiskussion, Gruppenarbeit, Hausaufgabe | Strukturiertes Problemlösen, Fördern von kreativem Denken und Selbstkontrolle. | Inter |
| 12 | Ziele setzen und Abschluss, Bewältigungskompetenzen | Spiel, Gruppenarbeit, Klassendiskussion | Lang- und kurzfristige Ziele unterscheiden, Feedback über das Programm und die Fortschritte während des Programms. | Inter |

Werte

Als Lehrkraft sollten Sie Fragen über Wertvorstellungen mit gutem Gewissen beantworten. Kinder wollen wissen, was Sie denken. Doch Sie sollten sie ebenfalls denken lassen. Durch Beobachten des Verhaltens oder des Ausdrucks anderer lernen Jugendliche, ihren eigenen Urteilen besser zu vertrauen.

Unterstützen Sie die Diskussion

Stellen Sie weiterführende Fragen und helfen Sie allen Lernenden, an den Diskussionen aktiv teilzunehmen. Denken Sie daran, dass es in diesen Einheiten oft nicht um „richtige“ Antworten geht, sondern um Möglichkeiten, von der Sichtweise anderer zu lernen.

Motivieren und anregen

Ihr persönliches Engagement ist entscheidend für die Motivation und Anregung der Gruppe. Bereiten Sie sich auch geistig darauf vor, wie Sie mit Worten und Gesten die Lernenden zum Mitmachen einladen können.

WIE IST UNPLUGGED AUFGEBAUT?

Die Programm-Einheiten konzentrieren sich auf drei Komponenten:

1. Information und Einstellungen
2. Zwischenmenschliche Kompetenzen
3. Intrapersonale Kompetenzen

Die Tabelle auf der linken Seite bietet Ihnen einen Überblick über die Aktivitäten und Hauptschwerpunkte der Einheiten in UNPLUGGED. Wir empfehlen, die Ziele der Einheiten nicht nur im Hinterkopf zu bewahren, sondern sie den Lernenden auch mitzuteilen, damit sie besser in der Lage sind, im Hinblick auf das jeweilige Ziel der Einheiten mitzuarbeiten.

Aufbau der Anleitungen zu den einzelnen Einheiten

Die Anleitungen zu den einzelnen Einheiten folgen einem gemeinsamen Schema:

Titel

Eine Zusammenfassung der Einheit, manchmal in einer provokativen oder zum Nachdenken anregenden Sprache. Sie können diese auf die Tafel schreiben oder als Ankündigung verwenden oder als Arbeitstitel, um Ihren Kolleg:innen klar zu machen, was Sie in dieser UNPLUGGED Einheit machen.

Ein paar Worte über die jeweilige Einheit

Eine Anregung zum Thema dieser Einheit oder etwas Hintergrundinformation dazu. Vielleicht lesen Sie etwas in diesem Teil, das Sie in eigenen Worten als Einführung für die Lernenden oder die Eltern benutzen können, wenn Sie über eine bestimmte Einheit gefragt werden.

Ziele

Dieser Abschnitt beschreibt die erwünschten Resultate der verschiedenen Teile der Einheit - Vorbereitung, Einstieg, Hauptaktivitäten und Abschluss. Bei den meisten Einheiten führen wir drei Ziele an.

Was Sie brauchen

Eine Liste der Materialien, die während der Einheiten zur Hand sein sollten.

Hilfreiche Tipps zur Einheit

Einige praktische oder pädagogische Beiträge.

Einstieg

Eine empfohlene Einstiegsaktivität eröffnet die Einheit und dient als Positionierung oder als Startpunkt der Einheit.

Inhalte der Eltern-Workshops

| NR | TITEL | VORTRAG | GRUPPENARBEIT | ROLLENSPIEL |
|----|--|--|--|---|
| 1 | Besseres Verständnis für Ihre Teenager | Entwicklung während der frühen Jugend | Häufigkeit von Drogengebrauch in der Jugend, Risikofaktoren für Drogenmissbrauch | Sorgen der Eltern, ihre Teenager auf Parties gehen zu lassen. |
| 2 | Einen Teenager zu erziehen, bedeutet zusammen aufzuwachsen | Veränderungen in Familien mit Jugendlichen | Methoden zur Bewältigung von Veränderungen in den Familienrollen | Autonomie innerhalb und außerhalb der Familie |
| 3 | Eine gute Beziehung zu meinem Kind heißt auch, Regeln und Grenzen aufzustellen | Erziehungsstile | Konfliktsituationen und Richtlinien für das Aushandeln von Regeln | Mit Konflikten umgehen |

Hauptaktivitäten

Für jede Einheit gibt es eine detaillierte Liste von vorgeschlagenen Aktivitäten. Die Forschung hat gezeigt, dass eine sorgfältige Anwendung eines Präventionsprogramms seine Wirksamkeit erhöht. Daher sollten Reihenfolge, Struktur und Art der Aktivitäten in jeder Einheit unverändert bleiben.

Abschluss

Dieser Teil enthält eine Zusammenfassung der Hauptaktivität und manchmal ihre Evaluierung. Er kann in Form einer Gruppenrunde oder eines Dialogs mit offenen Fragen und manchmal auch als kurzes Spiel erfolgen.

In aller Kürze

Sehr kurze Übersicht über die Einheit. Achten Sie während der Einheit darauf, keine wichtige Komponente auszulassen. Sie können hier auch kurze Hinweise über Ihre Aktivitäten für Ihre Kolleg:innen oder interessierte Eltern finden.

ELTERN MITEINBEZIEHEN

Die Arbeit mit Eltern ist ein wesentlicher Bestandteil eines integrierten und strukturierten Ansatzes schulischer Gesundheitserziehung. Obwohl die EU-DAP-Studie keinen spezifischen Einfluss der Elternkomponente auf die Wirksamkeit in Bezug auf das Verhalten der Lernenden feststellen konnte, haben wir die Elterntreffen in den Programmmaterialien belassen. Das internationale Team entwickelte ein Konzept bestehend aus drei Abendworkshops (oder je nach Bedarf den in der Schule üblichen Zeitabläufen angepasst) mit den Eltern der Lernenden. Jeder Workshop dauert zwei bis drei Stunden.

Schulen können nach eigenem Ermessen entscheiden, ob Sie die Inhalte der Eltern-Workshops umsetzen möchten. In der Materialsammlung finden Sie einen Vorschlag für einen Einladungstext, einschließlich Informationen über die Ziele und den Inhalt jedes Abends. Nach jedem Seminar kann eine Zusammenfassung der Hauptdiskussionpunkte sowohl an alle Eltern (unabhängig von deren Teilnahme) versendet werden. Sie können die Tabelle mit den UNPLUGGED-Elterntreffen für Ihren persönlichen Gebrauch oder für andere in der Prävention tätige Kolleg:innen benutzen.

LEHRKRÄFTE-WEITERBILDUNG

Das Modell des umfassenden sozialen Einflusses setzt auf interaktive Lehrmethoden, die in einer speziellen Weiterbildung vermittelt werden. In diesem schulinternen Training entwickeln Lehrkräfte nicht nur die nötigen Kompetenzen zur Umsetzung der UNPLUGGED-Einheiten, sondern reflektieren auch ihre Rolle. Neben der praktischen Einführung in Hintergrund, Struktur und

Methoden des Programms werden grundlegende Prinzipien wirksamer Prävention vermittelt. Die Teilnehmenden üben UNPLUGGED-Einheiten unter realistischen Bedingungen und erhalten konstruktives Feedback. So werden sie optimal auf die Programmimplementierung vorbereitet und können die Präventionsarbeit in den größeren Kontext aktueller gesundheitlicher Herausforderungen einordnen. Das Training ist damit ein entscheidender Qualitätsfaktor für die erfolgreiche und professionelle Umsetzung des Programms.

ARBEITSMATERIALEN

Für die Durchführung von UNPLUGGED stehen Ihnen folgende Materialien zur Verfügung:

- Dieses Handbuch mit detaillierten Anleitungen
- Ein Arbeitsheft für die Klasse
- Ein Set von 47 Karten
- Ergänzende digitale Materialien

Alle Materialien können kostenfrei auf unplugged.schule/ arbeitsmaterial heruntergeladen werden. Eine gedruckte Version ist gegen einen Unkostenbeitrag erhältlich. Wir empfehlen, sich vor Programmbeginn intensiv mit allen Materialien vertraut zu machen. Das Arbeitsheft ergänzt das Lehrer-Handbuch und unterstützt die Jugendlichen dabei, die Lerninhalte anzuwenden.

DURCHFÜHRUNGSMODELLE

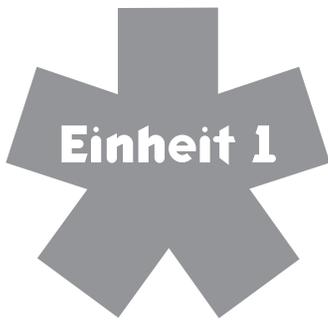
Die zwölf UNPLUGGED-Einheiten sind für jeweils 45-60 Minuten konzipiert. Je nach Stundenplanstruktur Ihrer Schule sind verschiedene Umsetzungsformate möglich:

- Wöchentlich im regulären Unterricht
- Als Doppelstunden (90 Minuten) mit jeweils zwei kombinierten Einheiten
- Als kompakte Projekttag

Die Inhalte können flexibel an die Bedürfnisse Ihrer Klasse angepasst werden. Wichtig ist dabei, die zentralen Lernziele und die methodische Qualität zu wahren. Die Evaluation zeigt: Für eine nachhaltige Wirkung sollten mindestens 10 der 12 Einheiten durchgeführt werden. Die Erfahrung zeigt, dass die wöchentliche Durchführung über ein Schulhalbjahr besonders gut geeignet ist, um die Lerninhalte zu vertiefen und den Transfer in den Alltag zu unterstützen.

Teil Zwei : instruktionen zu den Einheiten

| | |
|--|----|
| Einheit 1: Mit Unplugged beginnen..... | 14 |
| Einheit 2: Gruppen: Dazugehören oder nicht dazugehören..... | 16 |
| Einheit 3: Du hast die Wahl – Alkohol: Risiko und Schutz..... | 19 |
| Einheit 4: Realitätsprüfung - Sind das Fakten, woran du glaubst? | 21 |
| Einheit 5: Zigaretten, Vapes und Co. – informiere dich..... | 23 |
| Einheit 6: Express yourself - Drücke deine Gefühle aus! | 25 |
| Einheit 7: Get up, stand up..... | 27 |
| Einheit 8: Partytiger | 29 |
| Einheit 9: Drogen – informiere dich..... | 31 |
| Einheit 10: Bewältigungsstrategien | 33 |
| Einheit 11: Probleme lösen und Entscheidungen treffen | 35 |
| Einheit 12: Ziele setzen..... | 37 |



Mit UNPLUGGED beginnen

Ein paar Worte über diese Einheit

Diese Einheit stellt den Lernenden das Programm UNPLUGGED vor. Es ist wichtig, den Lernenden zu erklären, warum sie dieses Programm durchführen werden, worum es dabei geht, was sie von ihrer Teilnahme erwarten können, und welche Regeln sie aufstellen, um ein respektvolles Klima zu schaffen. Gerade zu Beginn ist es entscheidend, die Lernenden zu motivieren und Begeisterung für die kommenden Einheiten zu wecken. Um Missverständnissen vorzubeugen, warum in dieser Klasse ein Suchtpräventionsprogramm durchgeführt wird, stellen Sie klar, dass es keine Vorfälle gab, die Sie veranlasst haben, das Programm durchzuführen. UNPLUGGED ist ein Programm zur Vorbeugung: Handeln, bevor etwas passiert.

Ziele

Die Lernenden werden:

- eine Einführung ins Programm und zu den 12 Einheiten bekommen
- Ziele setzen und Regeln für die Einheiten aufstellen
- beginnen, über ihr eigenes Wissen zu Drogen nachzudenken

Was Sie brauchen

- ein Poster mit den Überschriften der 12 Einheiten
- drei große Blätter Papier, um das Brainstorming, die Erwartungen und die Regeln, auf die sich die Klasse einigt, festzuhalten
- einen Klassensatz des UNPLUGGED Arbeitsheftes

Hilfreiche Tipps zur Einheit

Diese Tipps (in jeder Einheit) stellen methodische bzw. praktische Erinnerungshilfen zur Vorbereitung der Einheit dar. Lesen Sie die Instruktionen genau und sichten Sie die genannten Anhänge in den jeweiligen Einheiten.

- Gruppenkreis: Wählen Sie einen Rahmen, in dem Sie mit der Gruppe im Kreis sitzen können, sodass die Lernenden einander sehen können. Sie können auch die Klasse vor jeder Einheit anleiten, das

Klassenzimmer während der Pause vorzubereiten, bevor das Programm beginnt. In den meisten Einheiten werden Sie außerdem eine Tafel oder ein Flipchart benötigen. Es ist daher sinnvoll, einen $\frac{3}{4}$ -Kreis zu bilden, sodass alle gut zur Tafel/zum Flipchart sehen können.

- Das UNPLUGGED-Arbeitsheft. Alle Lernenden erhalten ein Arbeitsheft, das speziell zur Erklärung der UNPLUGGED Einheiten dient.

Einstieg - 10 Minuten

Teilen Sie den Lernenden mit, dass Sie ein 12-teiliges Programm namens „UNPLUGGED“ beginnen. Sammeln Sie deren Ansichten zuerst: „Was denkt ihr darüber?“ Erklären Sie, worum es in diesem Programm geht, wie es aufgebaut ist und was die Lernenden von ihrer Teilnahme erwarten können.

Brainstorming zu „UNPLUGGED“ – 15 Minuten

a) Schreiben Sie den Titel des Programms auf ein großes Blatt Papier und bitten Sie die Lernenden, Vorschläge zu machen (ein Wort oder Satz), die Ihnen in Verbindung mit diesem Titel in den Sinn kommen. Listen Sie alle Vorschläge auf dem Papier auf und fassen Sie zusammen, was die Lernenden gesagt haben.

b) Präsentieren Sie das große Blatt mit den Einheiten und beschreiben Sie UNPLUGGED sowie die Einheits-Themen in Ihren eigenen Worten. Erklären Sie, was Ihre Motivation war, dieses Programm zu wählen und warum Sie dachten, dass diese bestimmte Klasse es durchführen sollte.

Dies wäre der geeignete Zeitpunkt, den Lernenden zu erklären, dass Sie während UNPLUGGED interaktive Lehrtechniken verwenden werden. Das bedeutet, dass die Lernenden gebeten werden, aktiv in allen Einheiten mitzuarbeiten, und sie die Möglichkeit haben werden, sehr viel miteinander in kleinen Gruppen zu reden. Sie lernen nicht nur von Ihnen und dem Arbeitsheft, sondern am meisten von einander. Das ist der Zweck der vielen gruppenspezifischen Übungen und Spiele.

Hauptaktivitäten – 20 Minuten

Arbeit in kleinen Gruppen: „Was erwarten wir?“

Teilen Sie die Klasse in 4 bis 5 kleine Gruppen mit maximal 6 Personen auf. Mögliche Aktivitäten zur Aufteilung in Gruppen: „Obstsalat“ oder „Taxifahrt“.

Verteilen Sie die UNPLUGGED Arbeitsbücher. Instruieren Sie die Lernenden, in kleinen Gruppen zu diskutieren, was sie von ihrer Teilnahme an dem Programm erwarten:

- Was erwarten wir zu lernen?
- Was erwarten wir zu erleben?
- Auf welche Regeln muss man sich einigen, um diese Erwartungen zu erfüllen?

Beachten Sie: Es gibt vielleicht schon einige Klassenregeln, auf die Sie sich zu diesem Zweck beziehen können. Die Lernenden werden auch im UNPLUGGED-Arbeitsheft ein paar Regeln finden, die Sie verwenden können.

Erstellung des Klassenvertrages

Jede Gruppe berichtet im Kreis über ihre Arbeit, wobei alle gesammelten Erwartungen und Regeln auf zwei verschiedene Flipchart-Blätter geschrieben werden.

Die Lehrkraft kommentiert die Erwartungen und bespricht, ob diese in den UNPLUGGED-Einheiten erfüllt werden können oder nicht. Das Flipchart-Papier mit den Klassenregeln soll von allen Lernenden und der Lehrkraft unterschrieben werden, und soll anschließend für die Dauer der Einheiten an der Wand ausgestellt werden.

Stellen Sie sicher, dass es eine Verbindung zwischen den Regeln und den erwähnten Erwartungen, gibt: wenn wir diese Erwartungen erfüllen wollen, müssen wir diese Regeln einhalten. Erinnern Sie die Lernenden auch daran, dass es ebenso in ihrer Verantwortung liegt, ein gutes Gruppenklima herzustellen, das zum Gelingen des Programms beiträgt.

Abschluss und Reflexion - 5 Minuten

Bitten Sie die Lernenden, die Sätze in ihren Arbeitsbüchern zu vervollständigen:

- „Eine Frage die ich über Drogen habe, ist...“
- „Etwas, das ich in diesem Programm erreichen möchte, ist...“

Erinnern Sie die Lernenden daran, dass Sie ihre Arbeitsbücher einsammeln werden, um zu erfahren, was sie während dieser Einheiten lernen möchten.

In aller Kürze

1. Stellen Sie Sinn und Zweck und Inhalt des Programms vor.
2. Klären Sie die Erwartungen.
3. Stellen Sie Regeln für die Einheiten mit den Lernenden auf, diskutieren Sie diese, und unterschreiben Sie einen Klassenvertrag.
4. Schätzen Sie ein, was die Lernenden über Drogen wissen möchten.

Gruppen: dazugehören oder nicht dazugehören

Ein paar Worte über diese Einheit

Diese Einheit konzentriert sich auf die Erfahrungen, die im Zusammenhang mit Gruppenzugehörigkeit gemacht werden. Sie werden sich einerseits mit der Dynamik beschäftigen, mit der - speziell bei Jugendlichen - Gruppen gebildet werden und andererseits hinterfragen, wie diese Gruppen funktionieren.

Wie Sie vielleicht wissen, ist in der Maslow'schen Pyramide das Bedürfnis nach Zugehörigkeit in der Bedürfnishierarchie auf der dritten Ebene nach körperlichem Wohlbefinden und Sicherheit angesiedelt. Menschen wollen und müssen sich als Teil einer Gruppe fühlen. Sie wollen geliebt werden und lieben und ebenso mit anderen kooperieren.

Im Teenageralter ist soziale Konformität eine Methode zur Befriedigung dieses Bedürfnisses. Das erklärt den Gruppeneinfluss auf persönliches Verhalten, Normen und Einstellungen der einzelnen Mitglieder. In einer Gruppe von Jugendlichen entwickelt sich spontan eine Reihe von Regeln. Wenn man von den anderen akzeptiert werden möchte, muss man diese Normen übernehmen.

In der Altersklasse Ihrer Lernenden kann das Bedürfnis nach Gruppenzugehörigkeit dazu führen, dem Druck ausgesetzt zu sein, potentiell gefährliche Verhaltensweisen wie das Zigarettenrauchen, Drogen- und Alkoholkonsum zu übernehmen. Auch in Online-Räumen, wie auf Plattformen sozialer Medien (z.B. Instagram, Tiktok) oder in digitalen Spielen (z.B. Fortnite) kann Gruppendruck erzeugt werden. Zum Beispiel können sich Jugendliche unter Druck gesetzt fühlen, die Plattformen oder Spiele zu nutzen, wenn ihre Freunde dies auch tun.

Beachten Sie jedoch bitte, dass Gruppendruck durch Gleichaltrige und soziale Konformität auch positive Auswirkungen haben können. Erleben wir nicht auch den positiven Gruppendruck im Sport oder anderen außerschulischen Aktivitäten, die auf die Selbstverwirklichung abzielen? Kinder, die in jungen Jahren nicht gelernt haben, mit anderen in einer positiven, sozial akzeptablen Weise zu interagieren, werden von Gleichaltrigen abgelehnt und lassen sich mit höherer Wahrscheinlichkeit auf ungesunde Verhaltensweisen ein.

Ziele

Die Lernenden werden:

- lernen, dass die Zugehörigkeit zu einer Gruppe für ihr persönliches Wachstum nötig ist
- lernen, dass es ungezwungene und strukturierte Gruppen mit ausgesprochenen und unausgesprochenen Eigenschaften und Regeln gibt
- erkennen lernen, wie sehr das eigene Verhalten durch eine Gruppe verändert wird
- erfahren, wie es sich anfühlt, aus einer Gruppe ausgeschlossen zu sein, und über diese Erfahrung nachdenken

Was Sie brauchen

- Platz für zwei Situationsspiele
- Folons Bild im UNPLUGGED Arbeitsheft

Hilfreiche Tipps zur Einheit

- Schaffen Sie Platz für die Situationsspiele in der Klasse, aber rechnen Sie auch damit, dass ein paar Lernende den Raum für eine Weile verlassen werden.
- Die Personen, die Sie für die Rollen in den Situationsspielen wählen, sollten eine gute Position in der Klasse haben. Denken Sie darüber nach, wen Sie wählen möchten und informieren Sie diejenigen Personen eventuell vor der Einheit darüber.
- Bevor Sie mit der Eröffnungsaktivität beginnen, benutzen Sie die vorgeschlagenen strukturierten Fragen und schlagen Sie ein paar Beispiele als „Anstoss“ vor.

Einstieg – 5 Minuten

Beginnen Sie mit einem Rückblick auf die letzte Einheit: an welche UNPLUGGED-Themen erinnert ihr euch noch? Geben Sie eigene Kommentare zu den Zielen und Erwartungen, die von den Lernenden in ihren Arbeitsbüchern notiert wurden. Beziehen Sie sich auf ein paar der Regeln und den festgesetzten Vertrag.

Fragen

Fragen Sie die Lernenden, ob es Situationen gab, in denen sie Gruppendruck erlebt haben, wenn sie Entscheidungen treffen sollten. Mögliche Fragen:

- Welche Situationen kannst du dir vorstellen, in denen Freunde einen Einfluss auf deine Entscheidungen haben? Beispiele: Fährst du mit dem Fahrrad zur Schule, mit dem Bus, Auto oder gehst du zu Fuß? Mit welchen Freunden redest du? Welche Art von Kleidung trägst du? Welche sozialen Medien nutzt du? Welche digitalen Spiele spielst du?
- Hast du jemals etwas Falsches getan, um in einer Gruppe Gleichaltriger mitzumachen? Beispiele: Sich gemeinsam mit anderen Freunden schlecht benehmen, Rauchen, Schulstunden schwänzen, Freunde oder Eltern anlügen.

Kündigen Sie an, dass die Klasse ein Situationsspiel spielen wird, bei dem sie falsches und danach richtiges Verhalten demonstrieren soll. Bitten Sie die Lernenden, an reale Situationen zu denken, während sie spielen: auch in der Wirklichkeit kann man in der „falschen“ Situation sein.

Hauptaktivitäten

Situationsspiel 1: „Wie eine Gruppe manchmal agiert und wie es nicht sein sollte“ (10 Minuten)

- **Schritt 1:** Zwei Freiwillige (wenn möglich ein Junge und ein Mädchen) verlassen den Raum. Ihre Aufgabe ist es, sich bei ihrer Rückkehr in die Gruppe zu integrieren.
- **Schritt 2:** Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen. Definieren Sie eine Gruppe als die „Code-Gruppe“ und die andere als die „offene Gruppe“. Die Code-Gruppe entwickelt Normen oder Kriterien, nach denen die beiden Personen in die Gruppe aufgenommen werden. Die offene Gruppe hat keine Kriterien; die beiden Personen werden ohne spezielle Anforderungen integriert.
- **Schritt 3:** Die Code-Gruppe muss entscheiden, was ihr spezielles Kriterium sein soll. Beispiele: „sie sollen cool und nicht zu höflich sein, und sie sollen die Namen von drei bekannten Musik-Acts kennen“, oder „sie sollen die Ergebnisse von ein paar Sportereignissen vom letzten Wochenende wissen.“ Die offene Gruppe kann bei der Festlegung des Codes helfen. Instruieren Sie beide Gruppen, klar zu signalisieren, dass die beiden Personen akzeptiert wurden, indem sie ihnen einen Sitzplatz in der Gruppe anbieten.
- **Schritt 4:** Die zwei Personen kehren zurück und versuchen, Teil der einen Gruppe und danach Teil der anderen Gruppe zu werden. Erklären Sie, dass das Anbieten eines Sitzplatzes das Zeichen dafür ist, dass sie angenommen worden sind. Führen Sie sie zunächst zur offenen Gruppe, dann zur Code-Gruppe. In der Code-Gruppe müssen die beiden Ja-Nein-Fragen stellen, um das Kriterium herauszufinden.

Einheit 2

Situationsspiel 2: „Wie sich eine Gruppe verhalten sollte“ (10 Minuten)

- **Schritt 1:** Zwei andere Lernende gehen mit demselben Auftrag nach draußen.
- **Schritt 2:** Die beiden Gruppen werden nun als Code-Gruppen definiert, aber das Kriterium wird den Freiwilligen diesmal klar erklärt.
- **Schritt 3:** Beide Gruppen entscheiden sich für ein Kriterium.
- **Schritt 4:** Die Lernenden kommen zurück. Jede der zwei Gruppen muss klar sagen, welche Bedingungen erfüllt werden müssen, um Teil der Gruppe zu werden.
- **Schritt 5:** Die zwei Freiwilligen entscheiden, ob sie die Bedingung akzeptieren oder nicht, und erklären ihre Entscheidung der Gruppe.

Evaluation der Situationsspiele – 15 Minuten

Geben Sie erst den vier Freiwilligen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mitzuteilen. Wenn nötig, verwenden Sie diese Startfragen:

- Was habt ihr in Bezug auf eure eigene Meinung und Gedanken erlebt?
- Wie seid ihr im Situationsspiel für eure Meinung eingetreten?
- Welche Anregungen der Gruppe habt ihr übernommen?
- Was hat es einfach gemacht? Was hat es schwierig gemacht?
- Wie seid ihr damit umgegangen?

Bilden Sie danach kleine Gruppen mit 5 Lernenden und bitten Sie diese, die Situationsspiele zu diskutieren, indem sie die folgenden Impulsfragen in ihren Arbeitsbüchern beantworten.

- In welchen Situationen konntet ihr Vorschläge wie in der zweiten Runde annehmen?
- Was bedeutet das für die Gruppe und die Personen, die versuchen, aufgenommen zu werden?
- Welche Möglichkeiten haben die Lernenden, Teil der Gruppe zu werden? Welche Möglichkeiten haben sie, mit dem Ausschluss umzugehen?
- Wie beeinträchtigt uns Isolation (z.B. Selbstvertrauen)?
- Was würdest du tun, um Teil einer Gruppe zu werden?
- Wenn du die Wahl hast, zu einer Gruppe zu gehören - aufgrund welcher Aspekte würdest du dich entscheiden?

Fazit

Wenn es nicht von den Lernenden selbst angesprochen wird, können Sie darauf hinweisen, dass es wichtig ist, für die Dinge einzutreten, an die wir glauben, und es andere wissen zu lassen. Jede Person kann selbst entscheiden, ob sie zur Gruppe gehören möchte (ob sie mit der Bedingung, die die Gruppe vorgibt, einverstanden ist) oder nicht.

Abschluss – 10 Minuten

Die Lernenden betrachten individuell Folons Bild in ihren Arbeitsbüchern. Sie füllen die Fragen aus. Wenn Sie keine Zeit haben, beantworten Sie nur die letzte Frage. Bitten Sie ein paar Lernende, ihre schriftlichen Antworten laut vorzulesen.

Die Zeichnung des belgischen Künstlers Jean Michel Folon verdeutlicht das Hin- und Herschwanken zwischen dem Einzelnen und seiner Partnerschaft mit der Gruppe, einen Balanceakt, der für diese Entwicklungsperiode Ihrer Lernenden bedeutsam ist. Es trägt zu ihrem Wissen und ihrer Selbstsicherheit bei, wenn sie sich dieses Gleichgewichts bewusst werden.

In aller Kürze

1. Die Lernenden üben Situationsspiele mit der Klasse.
2. Die Lernenden evaluieren die Situationsspiele.
3. Diskutieren Sie die verschiedenen Positionen jener, die Teil einer Gruppe sein wollen und jener, die darüber entscheiden, wer zur Gruppe gehören darf.
4. Die Lernenden reflektieren über Gruppen, zu denen sie gehören und zu denen sie einmal gehört haben.
5. Die Lernenden betrachten eine einzelne Person aus der Gruppenperspektive.

Du hast die Wahl - Alkohol: Risiko und Schutz

Ein paar Worte über diese Einheit

In dieser Einheit wird nun zum ersten Mal der Konsum von Drogen am Beispiel Alkohol direkt angesprochen. Alkohol kann wie das Rauchen, eine Droge sein, mit der die Lernenden schon Erfahrungen gemacht haben – entweder selbst oder am Beispiel ihrer Familienangehörigen und Freunde. Stellen Sie eindeutig klar, dass Zigaretten und Alkohol ebenfalls Drogen sind. Am Ende dieser Lektion sollen die Jugendlichen wissen, dass es einerseits Faktoren gibt, die Alkoholkonsum und das damit verbundene Risiko einer Abhängigkeit begünstigen, andererseits Faktoren, die davor schützen. Es ist wichtig zu erklären, dass Risiko- und Schutzfaktoren keine Garantie für die Vorhersehbarkeit des Verhaltens sind. Das Ziel aller Bemühungen ist es, die Lernenden anzuleiten und zu motivieren, über soziale Modelle nachzudenken.

Ziele

Die Lernenden werden:

- lernen, dass es verschiedene Faktoren gibt, die Menschen beeinflussen, Drogen zu nehmen (Wirkungen/Erwartungen über die Wirkungsweisen von Drogen, umweltbedingte/ soziale und persönliche/ physiologische Faktoren)
- Erfahrungen in Gruppen austauschen
- ihre Ideen mit einer Gruppe von Gleichaltrigen diskutieren

Was Sie brauchen

- Arbeitsbücher mit einem Raster zum Anfertigen von Collagen und Cartoons
- Kopien von Cartoons, Scheren zum Ausschneiden und Klebstoff

Hilfreiche Tipps zur Einheit

Sie sollten sich vor der Einheit über Risiko- und Schutzfaktoren informieren. Sie können die Informationen über persönliche, soziale und physische Faktoren auf der folgenden Seite nachschlagen. Es ist wichtig, die verschiedenen Interpretationen und Stereotypisierungen von Faktoren, die den Lernenden in dieser Einheit präsentiert werden, verständlich zu vermitteln. Jede der 6 Figuren, die in dieser Einheit vorgestellt wird, symbolisiert Aspekte, die das Risiko für problematischen Alkoholkonsum erhöhen oder verringern.

Einstieg – 15 Minuten

Beginnen Sie mit der Darstellung der drei Arten von Einflussfaktoren auf den Konsum einer Droge.

PERSÖNLICHE EINFLUSSFAKTOREN (z.B. du möchtest etwas Unbekanntes erfahren). Sie können diesen Bereich auch zusätzlich als „psychologische“ Einflussfaktoren bezeichnen.

SOZIALE EINFLUSSFAKTOREN (z.B. du willst deine Freunde nicht verlieren, obwohl sie Alkohol trinken, oder die Verfügbarkeit bestimmter Drogen im Supermarkt). Sie können diesen Bereich auch zusätzlich als „umweltbedingte“ Einflussfaktoren bezeichnen.

PHYSISCHE EINFLUSSFAKTOREN (z.B. du kannst schneller laufen, wenn du eine bestimmte Pille nimmst).

1. Sammeln Sie mit den Lernenden einige Risiken des Alkoholkonsums (z.B. Abhängigkeit, Alkoholvergiftung, Sich und andere in Gefahr bringen, usw.)
2. Bitten Sie die Lernenden um ein paar Beispiele für Gründe, warum eine Person mit den Risiken des Alkoholkonsums stärker zu kämpfen hat als eine andere. Die Lernenden sollen basierend auf dem, was sie gelesen, gesehen oder erlebt haben, antworten. Diese Stellungnahmen werden ‚Risikofaktoren‘ genannt.
3. Nun fragen Sie nach ein paar Beispielen, was Menschen vor dem Trinken oder zuviel Trinken schützt. Die genannten Beispiele werden ‚Schutzfaktoren‘ genannt.
4. Fassen Sie die drei Einflussfaktoren zusammen und machen Sie deutlich, dass es in jeder Gruppe Risiko und Schutz geben kann. Betonen Sie auch, dass diese Faktoren für viele Drogen gelten, obwohl in dieser Einheit Alkohol als Beispiel verwendet wird.

Hauptaktivitäten - 35 Minuten

1. Risiko- und Schutzfaktoren für Alkohol als Beispiel für jede Droge

Verwenden Sie eine Aktivierungsübung (s. Anhang) zur Einteilung der Klasse in Dreiergruppen.

Geben Sie jeder Gruppe die Aufgabe, in ihren Arbeitsbüchern (oder auf einem ausgedruckten Blatt) die

6 Zeichentrick-figuren den Risiko- und Schutzfaktoren auf den verschiedenen Ebenen (sozial, physisch und persönlich) zuzuordnen. Erlauben Sie den Lernenden, die Zeichentrickfiguren auszuschneiden, oder eigene zu entwerfen.

Jede Gruppe schreibt einen Namen unter ihren Raster und befestigt das Blatt an der Wand. Überlegen Sie mit der Klasse Unterschiede und Gemeinsamkeiten der vorgeschlagenen Lösungen. Was sind die Gründe für die Entscheidungen für Risiko- oder Schutzfaktoren, die in jedem Cartoon identifiziert wurden? Besprechen Sie falsche Informationen oder Interpretationen und leiten Sie die Lernenden an, die richtigen Lösungen in ihren Arbeitsbüchern anzukreuzen.

In der Diskussion werden Sie betonen müssen, dass Risiken weder Schicksal, Schutz noch Garantie darstellen: die Anwesenheit dieser Faktoren sagt nicht endgültig Drogenmissbrauch wie z.B. Alkoholkonsum voraus.
Einleitende Fragen:

- Warum trinken Menschen keinen Alkohol?
- Warum trinkt jemand, wird aber nicht betrunken?
- Was kannst du tun, um dich gegen das Risiko zu schützen, mit dem Konsum von Drogen zu beginnen?

Die richtige Lösung für die Cartoonplatzierung finden Sie unterhalb mit einigen Anmerkungen. Bitte beachten Sie, dass besonders die Geschlechter nicht pauschal Risikofaktoren darstellen, sondern nur im Hinblick auf Alkoholkonsum, und aus einem speziellen Blickwinkel.

2. Erfinden Sie eine Figur

Verwenden Sie eine Aktivierungsübung, um die Klasse in Dreiergruppen zu teilen. Bitten Sie die Jugendlichen, eine Figur mit starken Schutzfaktoren gegen den Alkoholkonsum zu zeichnen.

In aller Kürze

1. Zeigen Sie die Unterschiede anhand der drei Faktoren auf, die für Drogenkonsum relevant sind anhand des Beispiels von Alkoholkonsum: umweltbedingte/soziale, physische und persönliche/psychologische Faktoren.
2. Diskutieren Sie die mit Alkohol verbundenen Risiko und Schutzfaktoren mittels einer Collage.
3. Lassen Sie die Lernenden Schutzfaktoren gegen den Alkoholkonsum durch das Zeichnen einer Figur erarbeiten.

| SOZIALE FAKTOREN | PHYSISCHE FAKTOREN | PERSÖNLICHE FAKTOREN |
|---|--|--|
|  <p>Einsam (Risiko) Wenn du nicht mit anderen Leuten darüber redest, was du erlebst und fühlst, ist das Risiko höher, Drogen (auch Alkohol) zu konsumieren, um deine Probleme zu vergessen.</p> |  <p>Weibliches Geschlecht (Risiko) Mädchen haben durchschnittlich ein geringeres Körpergewicht als Jungen. Deshalb erreicht Alkohol schneller eine höhere Promilleanzahl. Alkohol ist also riskanter für Mädchen als für Jungen.</p> |  <p>Stress (Risiko) Eine Person, die ein Leben voller stressreicher Situationen führt, hat ein höheres Risiko, durch den Einfluss von Stress nicht lange genug zu überlegen und falsche Entscheidungen zum Konsum zu treffen.</p> |
|  <p>Freunde (Schutz) Enge Freunde, Familie und Lehrkraft können ein soziales Netz formen, das schützt oder eingreift, wenn Probleme auftauchen, sodass du dich von Drogen fernhältst.</p> |  <p>Männliches Geschlecht (Risiko) Jungen sind durchschnittlich risikobereiter als Mädchen und konsumieren eher Alkohol oder andere Drogen, auch wenn sie wissen, dass es gefährlich ist.</p> |  <p>Selbstwert (Schutz) Wenn du in der Lage bist, positiv über dich selbst zu denken und dich besser zu fühlen, indem du deine guten Seiten und Fähigkeiten betrachtest, ist es unwahrscheinlicher, dass du von Drogen abhängig wirst, um dich besser zu fühlen.</p> |

Realitätsprüfung - Sind das Fakten, woran du glaubst?

Ein paar Worte über diese Einheit

In dieser Einheit über normative Überzeugungen ist eine Übung zu kritischem Denken enthalten. Man braucht Selbstvertrauen, um Informationen zu Drogen richtig zu analysieren. Manchmal werdet ihr riskantes Verhalten imitieren aus der Überzeugung heraus, dass diese Art von Verhalten häufiger auftritt, als es tatsächlich der Fall ist. Ihr glaubt, dass das Verhalten die Norm ist und von der Gruppe akzeptiert wird. Diese Denkweise findet in unserem alltäglichen Leben statt: Ihr wollt zu einer bestimmten Gruppe von Leuten gehören, also kauft ihr Kleidung der Farbe Pink, weil ihr glaubt, die meisten Leute in dieser Gruppe tragen Pink. Die letzte Aussage stimmt nicht immer. Genau dieser Prozess tritt auch in Bezug auf Drogen auf. Ihr seid [z.B.] dreizehn und möchtet wie Jugendliche mit sechzehn sein. Ihr wisst, dass ein paar von ihnen am Wochenende Drogen nehmen, und ihr nehmt daher an, dass die meisten von ihnen das tun. Also kopiert Ihr das Verhalten. In Einheit 2 über die Zugehörigkeit zu Gruppen haben wir diskutiert, ob das Nachahmen von Verhalten wirklich das ist, was ihr wollt. In dieser Einheit über normative Überzeugungen konzentrieren wir uns auf eure Annahmen und ob diese der Realität entsprechen.

Ziele

Die Lernenden werden:

- die Notwendigkeit verstehen, verfügbare Informationsquellen und soziale Wahrnehmung kritisch zu betrachten
- Unterschiede zwischen dem eigenen Denken, sozialen Mythen und tatsächlichen Fakten wahrzunehmen
- lernen, den Drogenkonsum unter Gleichaltrigen realistisch einzuschätzen

Was Sie brauchen

- UNPLUGGED Arbeitsbücher
- eine Kopie der leeren Listen zum Ausfüllen, eine für jede Gruppe mit 5 Lernenden (unplugged.schule/arbeitsmaterial)
- eine Darstellung korrekter Zahlen des Drogenkonsumverhaltens auf einem großen Blatt Papier, der Tafel oder einem Bildschirm.

Hilfreiche Tipps zu dieser Einheit

Sie brauchen kein Hintergrundwissen in Statistik, um diese Einheit durchzuführen. Das Verständnis der Definitionen von „zumindest einmal im Jahr“, „zumindest einmal im Monat“ und „zumindest einmal am Tag“ ist ausreichend. Illustrieren Sie das anhand einiger Beispiele, die dem Alltagsleben der Lernenden entsprechen. Sie finden aktuelle Zahlen zum Konsum von Tabak, Alkohol und anderen Drogen für Deutschland auf der Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die unter anderem alle vier Jahre die sogenannte Drogenaffinitätsstudie veröffentlicht.

Bereiten Sie ein paar Beispiele aus den Medien über Drogenkonsum, inklusive Tabak und Alkohol vor. Vielleicht finden Sie aktuelle Beispiele von Überschätzung in einem Zeitungsartikel. Auch die Darstellung von Rauchen, Trinken und anderen Drogen in Filmen, Bildern, Werbungen oder Songs als gewöhnliches oder erwünschtes Verhalten beeinflusst unser Bild.

Einstieg - 10 Minuten

Die vorherige Einheit beschäftigte sich mit Risiko- und Schutzfaktoren von Alkoholkonsum. Wenn Ihr später darüber nachgedacht oder gesprochen habt, was ist euch eingefallen? Was habt Ihr gedacht oder gesagt? Wie waren die Reaktionen anderer Personen aus eurem Umfeld? Ist es leicht, über das Trinken zu sprechen? Für wen ist es leicht, für wen nicht, und was könnte es schwierig machen?

Beginnen Sie die Einheit, indem Sie fragen, wie viele Personen im Alter von 12-17 rauchen. Notieren Sie einige der Zahlen auf der Tafel und besprechen Sie die genannten Beispiele. Erklären Sie, dass man oft eine Fehlinterpretation von etwas hat, obwohl man denkt, sich auf richtige Informationen gestützt zu haben. Geben Sie ein Beispiel, als Sie einmal selbst durch Medieninformation in die Irre geführt worden sind. Verdeutlichen Sie, dass soziale Medien die tatsächlichen Konsumzahlen ebenfalls beeinflussen und verzerren können, z.B. dadurch dass Nutzer der Plattform besonders cool sein wollen und den eigenen Konsum auf übertriebene Art und Weise darstellen. Betonen Sie, dass der Schwerpunkt dieser Einheit auf kritischem Denken liegt.

Hauptaktivitäten - 30 Minuten

Einheit 4

WIE OFT...

Fragen Sie in der Gruppe nach Beispielen für Verhalten, für das es interessant ist eine Berechnung anzustellen. Es ist interessant zu wissen, wie viele Personen öffentliche Verkehrsmittel verwenden oder mit dem Auto fahren, aber könntet Ihr auch ausrechnen, wie viele Personen Schokolade essen? Oder wie oft Ihr im Meer schwimmt, im Ozean, einem See oder Schwimmbecken? Während Sie nach Beispielen fragen, können Sie einen Unterschied zwischen „zumindest einmal im Leben“, „zumindest einmal im Jahr“, „im letzten Monat“ und „täglich“ machen. Lassen Sie die Lernenden in den Arbeitsbüchern die Listen über Sporttrainingverhalten ansehen. Klären Sie mit diesem Beispiel nochmals den Unterschied zwischen der Häufigkeit des Verhaltens (Lebenszeit, Jahr, Monat, Tag), ebenso wie zwischen „jeder“ und spezifischen Altersgruppen. Sie können auch eine graphische Darstellung eines anderen Verhaltens zur Verdeutlichung verwenden: z.B. Ernährung, Mediennutzung.

GESCHÄTZTE ZAHLEN ÜBER DROGENKONSUM

Überzeugen Sie sich, ob alle Lernenden wissen, von welchen Substanzen in den folgenden Fragen im Arbeitsheft die Rede ist. Lassen Sie die Lernenden individuell die leeren Listen ausfüllen, indem sie die Prozentzahlen im Arbeitsheft einkreisen. Bitten Sie die Jugendlichen zu schätzen, wieviel Prozent der 15-18-jährigen die angegebenen Drogen jeden Tag benutzen, zumindest einmal im Monat, einmal im Jahr, einmal im Leben.

Sprechen Sie nur über jene Drogen, die für die Lernenden relevant sind. Wenn diese zum Beispiel vorher noch nichts über Kokain gehört haben, sprechen Sie es nicht an, um kein Interesse zu wecken. Setzen Sie die Lernenden in Fünfergruppen und lassen Sie sie ihre Schätzungen vergleichen. Jede Gruppe soll einen Konsens finden und diesen in das kopierte Blatt eintragen.

TATSÄCHLICHE ZAHLEN ÜBER DROGENKONSUM

Während die Lernenden noch in den Fünfergruppen sind, besprechen Sie die korrekten Zahlen über Drogenkonsum an der Tafel durch. Lassen Sie die Gruppen ihre eigenen Zahlen überprüfen und bitten Sie sie, die Fragen im Arbeitsheft zu beantworten:

- Wo ist der größte Unterschied?
- Wo entsprechen Eure Zahlen am ehesten der Wirklichkeit?
- Was können Gründe für die falsche Schätzung von Alkohol und Zigarettenkonsum oder des Gebrauchs anderer Drogen sein?

- Was kann der Grund dafür sein, dass Medien meist die Zahlen über Drogenkonsum innerhalb der gesamten Lebenszeit nennen?
- Nennt ein Beispiel dafür, was eure Schätzungen beeinflusst hat, z.B. Freunde oder Familie, soziale Medien, Werbung, Filme, Bücher, Songs.

Abschluss - 10 Minuten

Bitten Sie die Lernenden, sich in einen Kreis zu setzen und fragen Sie, was sie über die Zahlen denken, mit denen sie konfrontiert wurden. Besprechen Sie die Bedeutung des Satzes: „Überzeugungen bestimmen die Norm“ (oder normative Überzeugung): wenn ihr glaubt, dass die meisten Menschen mit 15 Alkohol trinken, werdet ihr das als Norm annehmen, auch wenn es nicht der Wirklichkeit entspricht. Gehen Sie zum Thema der Überzeugungen über und diskutieren Sie, woher diese Überzeugungen kommen. Beenden Sie die Aktivität indem Sie erwähnen, dass wir uns oft unsere Meinung bilden, basierend auf dem, was wir in den Medien gehört oder gesehen haben. Weisen Sie darauf hin, dass der Schwerpunkt der durch Medien publizierten Zahlen auf „Drogenkonsum während der gesamten Lebensspanne“ liegt, während viele Menschen eine Droge nur ein- oder wenige Male ausprobieren und dann aufhören, da sie keine Wirkung erleben. Diese verzerrten Zahlen vermitteln uns einen falschen Eindruck.

In aller Kürze:

1. Bitten Sie die Lernenden, die durchschnittliche Zahl an Tabak-, Alkohol- und Drogenkonsumenten in der Gruppe der Jugendlichen zwischen 15 und 18 Jahren zu schätzen und besprechen Sie mit ihnen anschließend die korrekten Zahlen.
2. Diskutieren Sie in kleinen Gruppen die Beziehung zwischen Normen/Überzeugungen und Informationen/Medien.
3. Aufarbeitung in der Gruppe

Zigaretten, Vapes und Co. - informiere dich

Ein paar Worte über diese Einheit

Diese Einheit bietet wie die Einheiten 3 und 9 Informationen über Drogen und ihre Auswirkungen. In dieser Lektion müssen wir uns einiger Schwierigkeiten und potentieller Risiken, wie etwa erhöhter Neugier, bewusst sein.

Langfristige gesundheitliche Folgen oder sogar Todesfälle sind zunächst nicht besonders überzeugend oder beeindruckend für Jugendliche. Daher empfehlen wir, sich auf kurzfristige und soziale Aspekte zu konzentrieren. Denken sie auch daran, dass Jugendliche nicht mit der Einnahme von Drogen beginnen, weil ihnen Informationen fehlen, sondern aufgrund sozialer Überzeugungen: sie denken, die Einnahme von Drogen sei normal und notwendig, um akzeptiert zu werden.

Bei der Informationen über Drogen und deren Konsum müssen wir mit folgenden Fallen vorsichtig agieren:

- Falle 1: wenn wir die möglichen Gefahren von Cannabis diskutieren und sich diese Informationen stark von den Erfahrungen der Lernenden unterscheiden, werden diese jeder weiteren Information über Risiken misstrauen. Die beobachtete Realität sind z.B. Auswirkungen auf ihnen bekannte Menschen.
- Falle 2: wenn wir uns zu sehr auf die Wirkung von Drogen und die Verbreitung ihres Konsums konzentrieren, denken Jugendliche, Drogen seien cool und weit verbreitet.

Wie Sie sehen, ist die Information über Drogen nicht nur ein intellektueller Prozess, sondern hat auch mit sozialem Einfluss zu tun. Deshalb geben wir Ihnen als Lehrkraft Tipps für eine effektive Kommunikation zu diesem Thema. Entscheidend ist die Vermittlung der Botschaft, dass Drogenkonsum weder rebellisch noch aufregend ist, besonders im Fall von Cannabis. Konzentrieren Sie sich auf soziale Aspekte, und seien Sie vorsichtig mit ausschließlich gesundheitsbezogenen Argumenten. Soziale Aspekte sind: nicht hip, nicht unbedingt interessant, nicht weit verbreitet, nicht attraktiv. Gesundheitliche Aspekte können sein: die Gefahr der Abhängigkeit, die Entstehung von Krankheit, Vergiftung und Tod. Daher konzentrieren wir uns in UNPLUGGED eher auf trendbezogene Informationen als auf gesundheitsbezogene Aspekte.

Ziele

Die Lernenden werden:

- etwas über die Wirkung von Zigaretten und Vapes lernen
- lernen, dass die erwartete Wirkung oft nicht mit der realen Wirkung übereinstimmt
- lernen, dass die Erfahrung eines schnellen Lustgewinns für uns oft wichtiger ist als die Gefahr langfristiger Gesundheitsschäden
- diskutieren, warum Menschen rauchen, obwohl sie die gesundheitsschädlichen Wirkungen kennen

Was Sie brauchen

- Lesen Sie zur Vorbereitung Statistiken über Nikotinkonsum (www.espad.org oder www.bzga.de)
- Den Klassensatz Arbeitshefte; lesen Sie die Seiten für Einheit 5
- Ein großes Blatt Papier mit der Überschrift „WAS RAUCHER VOM RAUCHEN ERWARTEN“ und ein anderes mit „WIRKUNGEN DES RAUCHENS“ und genug Platz zum Schreiben darunter. Sie können auch die Tafel dafür verwenden.

Hilfreiche Tipps zur Einheit

Lesen Sie im Vorfeld die Informationen zu Nikotin und den Folgen des Rauchens aus dem Arbeitsheft für die Einheit 5. Wenn Sie als Lehrkraft selbst rauchen sollten, stellen Sie für sich sicher, dass Ihre persönliche Meinung nicht mit der klaren Botschaft, nicht zu rauchen, die in UNPLUGGED gefördert wird, vermischt wird.

Einstieg - 15 Minuten

Wissenstest über Zigaretten und Vapes

Lassen Sie die Lernenden den kurzen Test in ihren Arbeitsbüchern über die Auswirkungen von Rauchen und die Glaubwürdigkeit der Tabakindustrie ausfüllen. Sie können die meisten der Antworten in ihren Arbeitsbüchern finden. Setzen Sie eine Zeitbeschränkung fest. Nach dem Ausfüllen des Tests gehen Sie die korrekten Antworten zusammen durch und lassen Sie die Lernenden ihre

Punkte vergleichen. Fragen Sie nach ein paar Beispielen für falsche Antworten und versuchen Sie, die Fehler, die Lernenden gemacht haben, zu korrigieren. Erklären Sie, dass es das Thema der Einheit ist, korrekte Informationen über das Rauchen zu sammeln.

Korrekte Antworten:

1a, 2c, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9b, 10c, 11abc; 12b, 13b, 14b, 15abc; 16b; 17c

Hauptaktivitäten - 30 Minuten

Pro- und Kontra-Argumente

Zeigen Sie innerhalb der Gruppe jene Gründe auf, die Menschen zum Rauchen bewegen, obwohl sie die negativen Folgen für die Gesundheit kennen. Was sind die Vorteile, die Raucher im Rauchen sehen? Machen Sie auf der Tafel oder dem Flipchart eine Liste unter der Überschrift „WAS RAUCHER VOM RAUCHEN ERWARTEN“.

Sie können eine Verbindung zur Einheit über Alkohol herstellen und ein Beispiel für soziale, physische und persönliche Faktoren anführen, die das Rauchen beeinflussen. (Sozial – Ich denke, dass meine Freunde auch rauchen, physisch – es macht mich weniger angespannt, persönlich – Ich mag den Geschmack).

Neben dieser Liste mit Gründen, warum Menschen rauchen, gibt es eine Liste mit der Überschrift „AUSWIRKUNGEN DES RAUCHENS“. Betonen Sie besonders die sozialen Folgen und die ästhetischen Auswirkungen, die im Arbeitsheft enthalten sind. Bitten Sie die Lernenden, kurzfristige und langfristige Folgen des Rauchens zu unterscheiden.

Gehen Sie auf die Bedeutsamkeit dieser Unterscheidung ein:

- Sind kurzfristige und langfristige Folgen ausgeglichen? Gibt es ein Ungleichgewicht?
- Was könnt ihr daraus lernen?
- Sind kurzfristige Wirkungen wichtiger für euch als langfristige Wirkungen oder umgekehrt?

Fragen Sie die Lernenden, welche Argumente sie am häufigsten in Diskussionen über das Rauchen oder in den Medien hören oder lesen. Sie können die folgenden Fragen benutzen:

- Welche Information sollte ein Tabakproduzent eurer Meinung nach verbreiten, wenn er ehrlich und verantwortungsbewusst ist?
- Geschieht dies auch in der Realität?
- Wo könnt ihr korrekte Informationen finden?
- Wenn Werbung für nikotinhaltige Produkte verboten ist, welche anderen Wege der Promotion gibt es noch?

Das Gericht

Teilen Sie die Klasse in drei Gruppen. Eine Gruppe übernimmt die Rolle der Interessenvertretung der Nichtraucher, die zweite die der Interessenvertretung der Tabakindustrie und die dritte die Rolle der vermittelnden Instanz. Geben Sie den Gruppen fünf Minuten Zeit, um ihre „Ein-Minuten-Intervention“ mit den Argumenten von der Tafel, aus dem Arbeitsheft und mit eigenen Ideen vorzubereiten. Geben Sie der vermittelnden Gruppe spezifische Anweisungen. Diese Gruppe soll zwei oder drei kritische Fragen an beide anderen Gruppen vorbereiten, mit besonderem Schwerpunkt darauf, wer oder was die Quelle der Informationen ist. Sie übernimmt außerdem eine moderierende Rolle (bei Bedarf mit Ihrer Unterstützung) und formuliert am Ende der Diskussion eine abschließende Bewertung. In einer anschließenden Reflexion der Übung weisen Sie auf die Bedeutung verfügbarer Informationen und den kritischen Umgang damit hin. Abschließend können Sie auf die Zahl der Personen hinweisen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, dies jedoch bislang nicht geschafft haben. Sie verdeutlichen, dass Rauchen kein bewusst gewählter Lebensstil oder eine einfache Angewohnheit ist, sondern für viele eine Sucht darstellt, die sich zu einer Erkrankung entwickeln kann.

Abschluss - 10 Minuten

Das Sammeln von Feedback der Lernenden über das UNPLUGGED Programm könnte an dieser Stelle angebracht sein. Bitten Sie diese, die untenstehenden Fragen in ihren Arbeitsbüchern zu beantworten und machen Sie klar, dass Sie die Arbeitsbücher einsammeln und die Antworten lesen werden. Wenn sie fertig sind, geben Sie ihnen die Möglichkeit, ihre Gedanken und Gefühle über die UNPLUGGED-Einheiten zu formulieren.

- Wie fühlt ihr euch bisher mit dem Programm?
- Was findet ihr interessant? Was nicht?
- Was würdet ihr gerne für die nächsten Einheiten vorschlagen?

In aller Kürze

1. Die Lernenden lernen Fakten über Rauchen und Tabak im Rahmen eines Tests
2. Diskussion mit der Klasse über den Unterschied zwischen nachteiligen Auswirkungen auf die Gesundheit und den wahrgenommenen Auswirkungen des Rauchens.
3. Eine Debatte über die Problematik des Rauchens
4. Zwischenbewertung des UNPLUGGED-Programms

Express yourself - Drücke deine Gefühle aus!

Ein paar Worte über diese Einheit

Die Fähigkeit zur Kommunikation umfasst sehr wichtige soziale Fertigkeiten für das persönliche Wachstum und ihre Entwicklung kann nicht allein dem Zufall überlassen werden. Im Laufe ihrer Schullaufbahn werden Ihre Lernenden hoffentlich ihre Fertigkeiten in vielen Bereichen verbessern: lernen, sich so ausdrücken, wie es ihrer Kultur und Situation angemessen ist, Empathie, aktives Zuhören, den Umgang mit Feedback und Gefühle ausdrücken. In dieser Einheit konzentrieren wir uns auf die letztere Fähigkeit und dabei besonders auf den nonverbalen Ausdruck. Nicht gut entwickelte Kommunikationsfähigkeiten sind ein Risikofaktor für geringen Selbstwert, Einsamkeit, Schwierigkeiten im Familienkontext oder mit Freunden. Das kann die Suche nach externen Lösungen (wie Drogenkonsum) oder die Abhängigkeit von anderen Menschen auslösen. Bei dem präventiven Ansatz von UNPLUGGED üben die Lernenden Kommunikationsfähigkeiten in einem geschützten und sicheren Klima. Der Schwerpunkt auf dem Ausdruck von Emotionen erleichtert einerseits die Bitte um Unterstützung, andererseits die Fähigkeit, einer/m FreundIn Hilfe anzubieten.

Ziele

Die Lernenden werden:

- lernen, auf angemessene Art zu kommunizieren
- lernen, zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation zu unterscheiden
- erfahren, dass Kommunikation mehr ist als nur Reden

Was Sie brauchen

- Kleine Karten mit einer Nummer auf der einen und Emotionswörtern auf der anderen Seite, entsprechend der Liste im Arbeitsheft.
- Für die Einstiegsaktivität und die „menschliche Skulptur“ benötigen Sie viel Platz.
- Platz auf der Tafel oder dem Flipchart mit den Überschriften „verbal“ und „nonverbal“.
- einen Gesetzestext für die Abschlussübung

Einstieg - 5 Minuten

Jede Person aus der Gruppe der Lernenden nimmt eine Karte: auf der einen Seite ist eine Nummer und auf der anderen ein Emotionswort.

Schritt 1: Bitten Sie die Lernenden, sich schnell nach aufsteigender Nummernfolge aufzustellen.

Schritt 2: Gruppieren Sie die Lernenden um und bitten Sie sie, sich nach Geburtsdatum aufzustellen.

Schritt 3: Gruppieren Sie die Lernenden neu und bitten Sie sie, sich in absteigender Reihenfolge von „sehr positives Gefühl“ zu „sehr negatives Gefühl“ mit den Emotionswort-Karten aufzustellen.

Schritt 4: Arbeiten Sie mit der Klasse auf, wie Lernende ihren Platz in der Reihe festlegen und lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Nuancen, Abstufungen, Differenzierung und Interpretation.

Hauptaktivitäten - 40 Minuten

Situations- und Emotionsausdruck

Schritt 1: Verteilen Sie die Emotionskarten neu und weisen Sie die Lernenden an, ihre Karte niemand anderem zu zeigen.

Schritt 2: Teilen Sie die Klasse in Zweiergruppen auf. Dabei übernimmt eine Person die Aufgabe, die Emotion auszudrücken, die auf der jeweiligen Karte steht durch:

- ausschließlich Gesichtsbewegungen
- mit dem Körper, aber ohne Geräusche
- nur mit Geräuschen
- mit Worten (verbal)

Der andere Partner muss raten, welches Gefühl auf der Karte steht, muss aber mit der Antwort warten, bis alle vier Ausdrucksformen beendet sind. Tauschen Sie die Rollen. Bringen Sie die Gruppen zusammen und fragen Sie, was gut funktioniert und was zu Missverständnissen geführt hat. Notieren Sie auf dem Papier oder der Tafel Tipps und Fehler unter den Überschriften „verbal“ und „nonverbal“.

Einheit 6

Schritt 3 (wenn genug Zeit): MENSCHLICHE SKULPTUREN

Machen Sie deutlich, dass es in dieser Übung ausschließlich um nonverbalen Ausdruck geht. Die gleichen Paare stehen zusammen, und die Klasse wird in eine Gruppe auf der linken und eine auf der rechten Seite aufgeteilt. Die Teilnehmenden drücken die Emotionen nicht selbst aus, sondern modellieren den nonverbalen Ausdruck dieser Emotionen, indem sie die Körperhaltungen, Einstellungen und Gesichtsausdrücke ihrer Partnerpersonen „bildhauern“. Die Partnerperson fungiert dabei als passives Material in den Händen der modellierenden Person.

Demonstrieren Sie dies mit einer Person aus der Gruppe. Die modellierende Person kann das menschliche Material nach ihren Vorstellungen handhaben, und die geformte Skulptur passt sich entsprechend an (z. B. den Kopf mit den Armen bedecken und auf die Knie sinken lassen als Darstellung von Furcht; die Arme öffnen und die Mundwinkel nach oben bewegen lassen als Ausdruck von Fröhlichkeit).

Alle Paare auf der linken Seite formen ihre Partnerpersonen gleichzeitig, die danach still stehen bleiben. Die Gruppe auf der rechten Seite beobachtet gemeinsam mit Ihnen und rät, welche Emotionen ausgedrückt werden sollen. Anschließend tauschen die Paare die Rollen, und die jeweils andere Partnerperson wird geformt. Danach ist die rechte Gruppe mit dem Modellieren an der Reihe, während die linke Gruppe zuschaut.

Schritt 4: Teilen Sie die Klasse in neue Dreiergruppen auf. Alle haben ihr Arbeitsheft mit der Liste der Emotionswörter und Situationen:

- Nach einem Konflikt mit den Eltern möchte ich sagen, dass ich Unrecht hatte.
- Meine Schwester ist traurig und ich möchte sie trösten.
- Ich bin verliebt und möchte es sagen, aber ohne zu übertreiben.
- Ich hatte beinahe einen Streit und möchte sagen, dass ich Recht hatte.
- Mein Team wurde in einem Match geschlagen und ich bin sehr traurig.
- Ich bin von dem, was ein/e FreundIn getan hat, sehr enttäuscht und möchte es sie/ihn wissen lassen, ohne die Freundschaft zu gefährden.

Instruieren Sie die Gruppen, den Ausdruck einer der Emotionen aus den vorgegebenen Situationen vorzubereiten. Sie wählen eines der Emotionswörter aus, das Sie ausdrücken wollen (die „erwünschte“ Empfindung) und eines, das Sie ganz sicher nicht ausdrücken wollen (die „unerwünschte“ Empfindung). Sie schreiben einen verbalen Ausdruck in ihr Arbeitsheft.

Innerhalb der Gruppe teilt nun eine Person zur Zeit den verbalen Ausdruck und einen nonverbalen Ausdruck mit dem Rest der Gruppe. Die anderen beiden Personen in der Gruppe versuchen, die erwünschte und die unerwünschte Empfindung zu erraten.

Beispiel für die Situation „Ich bin verliebt und möchte es sagen, ohne zu übertreiben“: Ich möchte „aufgeregt“ und nicht „ängstlich“ ausdrücken. Verbal: „Ich weiß nicht genau wie ich es sagen soll“. Nonverbal: Mein Kopf bewegt sich und die Aufregung ist im Gesicht sichtbar, aber ich bleibe stabil stehen und sehe irgendwie auch entschlossen aus“. Arbeiten Sie im Kreis auf, was gut gelungen ist und wo es Missverständnisse gab. Beachten Sie verbale Einflüsse.

Abschluss - 5 Minuten

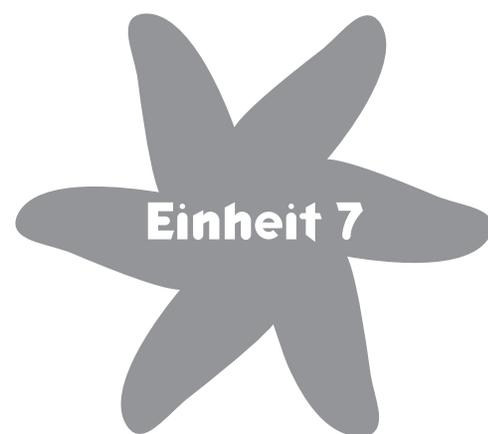
Der Gesetzestext (falls genug Zeit bleibt)

Eine Person aus der Klasse liest Paragraphen aus einem Gesetzestext vor und verwendet dabei einen bestimmten emotionalen Tonfall (zum Beispiel traurig oder fröhlich). Der Rest der Gruppe benennt die dargestellte Emotion und erklärt, woran sie diese erkannt hat: zum Beispiel an Gesten oder an der Mimik. Es kann sein, dass die Gruppe lacht, weil es amüsant wirkt, Gesetzestexte auf wütende oder traurige Weise vorzulesen. Der Fokus der Übung liegt jedoch allein darauf, das Lesen und das Ausdrücken von Emotionen zu trainieren.

In aller Kürze

1. Die Lernenden stellen sich nach unterschiedlichen Kriterien in verschiedenen Reihen auf.
2. Die Lernenden drücken in Paaren verbal und nonverbal Gefühle aus, inklusive dem „menschliche Skulptur“-Spiel.
3. In Dreiergruppen drücken die Lernenden Gefühle in Verbindung mit bestimmten Situationen aus, wobei sie Tipps berücksichtigen.

Get up, stand up



Ein paar Worte über diese Einheit

Der Schlüssel in jedem Programm umfassenden sozialen Einflusses ist ein Durchsetzungstraining, um zu lernen wie man mit direktem sozialem Einfluss umgehen kann. Diese Einheit bietet den Lernenden die Möglichkeit, Durchsetzungsvermögen zu lernen, zu üben und zu entwickeln, um mit potentiell riskanten Situationen in der Zukunft besser umgehen zu können.

Ziele

Die Lernenden werden:

- Situationen herausfinden, in denen es ihnen gut gelingt, sich durchzusetzen
- Beispiele für durchsetzungsstarkes Verhalten nennen und sammeln
- lernen, für ihre Rechte einzutreten
- Respekt für die Rechte und Meinungen anderer Menschen entwickeln

Was Sie brauchen

- Schauen Sie sich nochmals die von Ihnen geführte Diskussion an
- Genug Platz, um ein kleines Rollenspiel in Gruppen zu üben

Hilfreiche Tipps für diese Einheit

Lesen Sie die Anleitungen für Rollenspiele in der Einleitung dieses Texts um in der Einheit besser führen zu können.

Einstieg - 10 Minuten

Beginnen Sie mit einem kurzen Rückblick auf die letzte Unterrichtseinheit, „Drücke deine Gefühle aus“. Haben die Lernenden die verschiedenen Formen der verbalen und nonverbalen Kommunikation in ihrem täglichen Leben während der letzten Woche wiedererkannt? Gibt es offene Fragen für diese oder die nächste Unterrichtseinheit? Steigen Sie nicht zu tief in die Diskussion ein, aber merken Sie sich die Rückmeldungen der Lernenden.

Geführte Diskussion (durch die Lehrkraft)

1. Erklären Sie, dass es nicht immer leicht ist, eine Meinung oder Überzeugung in der Gruppe zu äußern und zu vertreten. In jeder Gruppe gibt es Leute, die versuchen, das Verhalten anderer zu beeinflussen. Lernen, durchsetzungsfähig zu sein, kann ein wichtiger Schritt in der Drogenprävention sein. Durchsetzungsfähig zu sein, kann bedeuten, dass man sich gegen den Druck Gleichaltriger, aber auch gegen den Druck der Allgemeinheit (beispielsweise in der Werbung oder auf sozialen Medien) wehren kann. Durchsetzungsfähig zu sein ist notwendig, um seine Meinungen und Überzeugungen zu behalten und zu vertreten. Durchsetzungsfähigkeit bedeutet nicht immer, dass es Konflikte geben wird.
2. Wie durchsetzungsfähig man ist, variiert von Person zu Person. Es gibt gewisse Situationen in denen ihr durchsetzungsfähig seid. Schauen wir uns ein Beispiel an: Eure jüngere Schwester kommt ins Zimmer und sucht nach etwas, womit sie spielen kann. Das stört euch und ihr versucht, euch auf eure Hausübung zu konzentrieren. Was sagt ihr zu ihr? Würdet ihr auf gleiche Weise bei euren Eltern reagieren?
3. Stellt euch das nächste Beispiel vor: Eine Person aus eurem engeren Freundeskreis scheint nie Stifte zum Schreiben in der Klasse zu haben. Diese Person borgt sich ständig einen Stift von euch aus. Das wäre kein Problem, wenn ihr den Stift am Ende der Stunde wieder zurückbekommen würdet. Daher möchtet ihr dieser Person zukünftig keine Stifte mehr leihen. Doch ihr möchtet auch die Gefühle der Person nicht verletzen. Was sagt ihr, wenn die Person wieder fragt? Ist es leicht, in dieser Situation durchsetzungsfähig zu sein, im Vergleich mit dem Beispiel aus eurer Familie?

Hauptaktivitäten - 35 Minuten

1. Wann bin ich durchsetzungsfähig?

Instruieren Sie die Lernenden, in der Übung „Ich bin durchsetzungsfähig..“ Situationen, in denen sie durchsetzungsfähig sind, in ihre Arbeitsbücher zu schreiben. Beachten Sie dabei folgende Punkte / Fragen: mit welchen Personen (z.B.: Fremde, Eltern, Lehrkräfte, Geschwister),

in welchen Situationen (z.B. im Sportverein, zu Hause, in der Schule, auf einer Party, vertraute gegenüber unvertraute Umgebung), welche Gefühle kommen auf (z.B. selbstsicher, angstfrei, behaglich)?

2. Ablehnungen üben

Verwenden Sie die zur Unterstützung dieser Aktivität die Liste mit den Beispielen im UNPLUGGED-Arbeitsheft.

Geführte Diskussion: Durchsetzungsfähig zu sein heißt nicht immer, dass es Konflikte gibt. Manchmal scheint es allerdings erforderlich zu sein, dass ihr einer Situation mit einer negativen Antwort begegnet. Hier sind einige Situationen, die dem, was ihr erlebt, ähnlich sein könnten. Das UNPLUGGED Arbeitsheft listet Ablehnungsbeispiele auf, die darauf abzielen, Konflikte zu minimieren und die es euch erlauben zu bekommen, was ihr wirklich wollt und euch trotzdem ermöglichen, vor Gleichaltrigen gut dazustehen.

Achten Sie darauf, nahe an der Kultur und dem Lebensstil der Lernenden zu bleiben. Besprechen Sie kurz die Beispiele aus der Einstiegsaktivität und beleuchten Sie die durchsetzungsfähigen Antworten der „Geschwister im Zimmer“ und „FreundIn leiht sich Stift“-Szenarien, bevor Sie beginnen. Teilen Sie die Lernenden in Fünfergruppen auf, um eines der folgenden Beispiele zu bearbeiten, bei denen eine durchsetzungsfähige Antwort notwendig ist. Es sollten „alltägliche“ Situationen sein, in denen es notwendig ist, für persönliche Meinungen einzutreten. Geben Sie etwas Zeit, um die fünf Situationen zu lesen und laden Sie die Lernenden ein, andere relevante Beispiele zu bringen.

1. Du bist für eine Woche in den Ferien in einem Sport-Camp mit einer befreundeten Person. Du kennst sonst niemanden. Ihr beide raucht nicht. Zwei andere Personen aus dem Camp, die ihr gerade erst kennengelernt habt, bieten euch eine Zigarette an. Ihr wollt nicht rauchen.
2. Du bist zu Hause und deine Eltern sind am Abend ausgegangen. Sie wissen, dass dich ein paar Freunde besuchen, um einen Film zu schauen. Eine der Personen hat eine Flasche Wein mitgebracht und möchte sie teilen. Du möchtest nicht, dass bei dir zu Hause Alkohol konsumiert wird.
3. Du bist ein Mädchen auf der Geburtstagsparty einer etwas älteren Freundin. Bei der Party wird langsam begonnen zu tanzen. Die Eltern deiner Freundin sind zu Hause, aber zeigen sich nicht. Du bist plötzlich von den Freundinnen, die du kennst, getrennt, während ein paar Jungen deutlich sexuelles Interesse an dir zeigen. Du möchtest nicht in ihrer Nähe sein.
4. Eine enge befreundete Person braucht Geld, um es einer anderen Person aus der Schule, von der sie sich 20 Euro geliehen hat, zurückzuzahlen. Die befreundete Person fragt dich, ob sie sich das Geld borgen kann. Du weißt, dass das Geld wahrscheinlich nicht zurückgezahlt wird, denn so etwas ist schon mit anderen Freund*innen vorgekommen. Daher zögerst du, dich von deinen wohlverdienten 20 Euro zu trennen.

5. Auf einer Schulreise habt ihr zwei Stunden Freizeit in einer großen Stadt. In der Gruppe ist nur eine enge befreundete Person von dir. Jede Person hat 10 Euro Taschengeld. Eine Person aus der Gruppe schlägt vor, die Zeit in einem Freizeitpark zu verbringen. Du möchtest die Zeit lieber nutzen, um dir Geschäfte anzuschauen und etwas zu kaufen.

Bitten Sie die Gruppen, eine der Situationen zu wählen oder eine neue zu erfinden. Die Gruppenmitglieder teilen die Rollen auf und sollen versuchen, zwei durchsetzungsfähige Antworten zu finden und die Meinung anderer zu respektieren. Sie sollen nach einem Weg suchen, der so authentisch und ‚natürlich‘ wie möglich ist. Jede Gruppe übt Beispiele durchsetzungsfähiger Antworten für die von ihr gewählte Situation. Die während dieser Aktivität gefundenen durchsetzungsfähigen Antworten sollen auf die Tafel geschrieben und besprochen werden. Alternative: Die Szenarien können von der Klasse vorgespielt werden, je nachdem wie viel Zeit bleibt und wie angenehm den Lernenden Rollenspiele sind.

3. Individuelle Aufarbeitung

Bitten Sie die Lernenden, diese Sätze in ihren Arbeitsbüchern zu vervollständigen:

- Eine Sache, die ich in dieser Einheit gelernt habe, ist...
- Was ich in dieser Einheit sagen wollte, aber nicht die Gelegenheit dazu bekam, war...
- Eine Sache, an die ich mich in dieser Einheit erinnere und die jemand anderen betrifft, ist...
- Etwas, das mich an mir selbst überrascht, ist...
- Wenn es etwas gibt, über das ich noch mehr reden möchte, werde ich das mit folgender Person tun...

Abschluss - 2 Minuten

Erklären Sie, dass jeder Mensch Durchsetzungsfähigkeit üben und durchsetzungsfähige Antworten lernen muss. Das echte Leben ist die beste Gelegenheit, diesen Lernprozess voranzutreiben. Fordern Sie die Lernenden auf, durchsetzungsfähige Antworten in ein paar realen Situationen anzuwenden, die sie in den nächsten Tagen erleben.

In aller Kürze

1. Identifizieren Sie Situationen, in denen man durchsetzungsfähig sein kann.
2. Geben Sie Beispiele, wie man respektvoll nein sagen kann.
3. Teilen Sie Fünfergruppen ein, jede Gruppe wählt eine Situation und probiert verschiedene durchsetzungsfähige Antworten aus.
4. Jede Gruppe zeigt die Ergebnisse, indem sie die durchsetzungsfähige Antwort auf die Tafel schreibt (Option: Rollenspiel des Szenarios, abhängig von Zeit und Zufriedenheit der Klasse in Rollenspiel Situationen)
5. Individuelle Aufarbeitung/Reflexion.

Partytiger

Ein paar Worte über diese Einheit

Freundschaftliche Beziehungen zu knüpfen und aufrecht zu erhalten kann sehr wichtig für unser geistiges und soziales Wohlbefinden sein. Jugendliche haben oft Schwierigkeiten, auf andere zuzugehen – besonders auf Gleichaltrige – und den Kontakt oder Beziehungen, die ihnen gefallen würden, aufzunehmen. Außerdem fühlen sie sich oft verlegen, wenn sie versuchen, Komplimente zu geben oder zu erhalten.

Diese Einheit bietet die Gelegenheit, zwischenmenschliche Fähigkeiten zu üben. Zum Beispiel können die Lernenden üben, wie man Menschen auf einer Party anspricht, eine Konversation beginnt, sich in einer neuen Umgebung sicher fühlt und Unsicherheiten überwindet.

Ziele

Die Lernenden werden:

- erfahren, wie man mit anderen in Kontakt tritt
- lernen, positives Feedback anzunehmen
- nonverbale und verbale Methoden üben, sich anderen zu präsentieren und diese im Anschluss reflektieren

Was Sie brauchen

- Ein leeres dickes Blatt Papier (Karton) für jedes Mitglied der Lerngruppe und eins für die Lehrkraft.
- Sicherheitsnadeln oder Klebeband, um das Papier hinten auf einem T-Shirt zu befestigen.
- Karten mit Anweisungen/Situationen für Rollenspiele

Hilfreiche Tipps zur Einheit

- Vorheriges Lesen der Informationen über Rollenspiele im Anhang 1
- Sich erinnern, dass der Zweck dieser Einheit ist, den Lernenden zu helfen, sich ihrer „Schüchternheit“ und der Verlegenheit zu stellen, die eventuell empfunden werden. Vielleicht haben einige wenig Lust, sich auf das Rollenspiel einzulassen. Nutzen Sie Ihren Einfluss als Vertrauensperson, um die Lernenden zu motivieren, dennoch am Rollenspiel teilzunehmen, oder finden Sie andere Wege, um die Gruppe aktiv einzubinden.

Einstieg – 5 Minuten

Beginnen Sie mit einem Rückblick auf die vorherige Einheit zum Thema Durchsetzungsvermögen. Hattet ihr eine Chance, mehr durchsetzungsfähiges Verhalten oder coole „Nein-Sage“-Techniken zu üben? Gibt es noch etwas, das ihr vielleicht dazu sagen möchtet?

Erklären Sie, dass die heutige Einheit vertiefend auf das Thema eingehen wird, wie wir durchsetzungsfähig sein und uns selbstsicher fühlen können in der Kommunikation mit anderen. Wenn wir uns anfreunden wollen, müssen wir zunächst in Kontakt mit jemandem kommen und mit ihm/ihr bekannt werden. Manchmal ist das nicht so einfach. Machen Sie mit den Lernenden ein Brainstorming über Orte, an denen man Menschen trifft. Was kann man tun, um sie kennen zu lernen?

Hauptaktivitäten – 25 Minuten

Die Klasse entwickelt ein Rollenspiel und erfährt dabei, was beim ersten Kontakt und beim Kennenlernen wichtig ist. Nachdem die Lernenden einige Situationen, in denen man Menschen kennenlernen kann, genannt haben, probiert die Klasse ein paar Möglichkeiten in einem Rollenspiel aus.

Rollenspiel – Schritt für Schritt

Schritt 1: Stellen Sie die Technik des Rollenspiels vor (wie in der Einleitung beschrieben). Sie könnten betonen, dass dies eine gute Gelegenheit ist, sich mit der Verlegenheit zu beschäftigen, die viele Menschen fühlen, wenn sie eine neue Verhaltensweise ausprobieren.

Schritt 2: Beschreiben Sie die Situation, die gespielt werden soll. Es kann eine Situation sein, die Lernende in der ersten Aktivität beschrieben haben, oder Sie können eine Situation aus den Instruktionen zur Rollenspielführung aus Anhang I verwenden.

Schritt 3: Verteilen Sie die Rollen an die Darstellenden und die Unterstützungsgruppen. Bitten Sie die Lernenden um aktive Hilfe bei der Rollenvorbereitung. Auf den Rollenspielkarten gibt es einen aktiven Part (die Person, die den Versuch macht, jemanden kennenzulernen) und

einen passiven Part (die Person, die angesprochen wird). Zwei Lernende werden diese Situation spielen. Jeder lernenden Person wird von zwei oder drei Mitgliedern der Unterstützungsgruppe geholfen, die Rolle vorzubereiten, indem sie einige Ideen darüber entwickeln, wie reagiert werden könnte, was gesagt werden könnte etc.

Schritt 4: Instruieren Sie die beobachtenden Personen, das Rollenspiel zu verfolgen und dabei gezielt darauf zu achten, was in der Interaktion zwischen den beiden Beteiligten passiert. Verschiedene Verhaltensaspekte können hervorgehoben werden (z. B. Augenkontakt, Gestik, Haltung, Klang und Lautstärke der Stimme). Erinnern Sie die Klasse daran, dass es viel Mut erfordert, an einem Rollenspiel teilzunehmen, und dass die Beobachtenden unterstützend sein sollten. Die Regeln für die Beobachtenden (z. B. nicht zu lachen) können in Erinnerung gerufen werden.

Schritt 5: Erste Runde des Rollenspiels und der Reflexion. Lassen Sie die zwei Spielenden die Situation einige Minuten lang darstellen. Anschließend beschreiben die Beteiligten ihre Erfahrungen und Gefühle während des Rollenspiels, und die Beobachtenden geben Feedback dazu, was gut gelungen ist.

Die folgenden Fragen könnten beim Reflektieren des Rollenspiels helfen:

Fragen an die aktiv Mitwirkende Person:

- Womit bist du bei deiner Darstellung zufrieden?
- Was war beim Ansprechen der anderen Person schwierig?
- Was würdest du das nächste Mal anders machen?

Fragen an die passiv Mitwirkende Person:

- Was gefiel dir an der Art, wie du angesprochen wurdest?
- Falls dir aufgefallen ist, dass die andere Person nervös war, woran hast du das bemerkt?
- Wie konntest du die Handlung der anderen Person beeinflussen?

Fragen an die Beobachtenden im Raum:

- Wie realistisch war die Situation?
- Welche Worte, Gesten oder Verhaltensweisen vermittelten ein deutliches Gefühl seitens der aktiv Mitwirkenden Person?
- Was würdet ihr tun, um andere Personen kennenzulernen?
- Was habt ihr in Bezug auf die Stimme, Augenkontakt und Mimik beobachtet?

Schritt 6: Planen der nächsten Rollenspiel-Runde: ein oder zwei konkrete Vorschläge für die nächste Runde des Rollenspiels werden aus dem Feedbackprozess gewonnen, und die Mitwirkenden starten einen neuen Versuch. Die Schritte 5 und 6 können so oft wie notwendig oder

möglich wiederholt werden (bis die Spielenden und das Publikum mit der Lösung zufrieden sind). Die mögliche Übernahme des geübten Verhaltens ins reale Leben kann diskutiert werden, um das Rollenspiel abzuschließen.

Abschluss - 20 Minuten

Komplimente verteilen und erhalten

Option Eins

Alle Lernenden und die Lehrkraft bekommen ein Stück dickes Papier auf den Rücken befestigt. Alle gehen durch den Raum und schreiben ein Kompliment auf den Rücken einer anderen Person. Jede Person sollte mindestens 2 bis 3 Komplimente auf ihrem Rücken sammeln. Nach der Übung lesen die Lernenden die erhaltenen Komplimente ihren Klassenmitgliedern unter vier Augen vor. Anschließend berichten sie kurz, wie sie sich gefühlt haben, während sie die Komplimente verteilt und erhalten haben. Beachten Sie: Vergewissern Sie sich, dass alle Lernenden ein paar Komplimente auf ihren Rücken geschrieben bekommen haben. Sie als Lehrkraft nehmen ebenfalls an der Übung teil, haben jedoch möglicherweise nicht die Zeit, auf die Karten jeder Person zu schreiben. Achten Sie darauf, wer passiv herumsteht, und fordern Sie andere Lernende auf, zu diesen Personen zu gehen und ein Kompliment auf ihre Karten zu schreiben.

Option Zwei

Wenn Sie Ihre Klasse als nicht bereit für diese Aktivität einschätzen, die ein hohes Ausmaß an Sicherheit verlangt, können Sie sie auch mit mehr Struktur organisieren. Diese zweite Option hilft Ihnen auch, wenn Sie nur wenig Zeit haben. Die Lernenden sind in kleinen Viererkreisen mit den Karten auf ihrem Rücken aufgestellt. Geben Sie ihnen dieselben Instruktionen wie in Option Eins, was den Inhalt betrifft. In ihrem Kreis tauschen sie Plätze, bis auf jeder Karte drei Komplimente stehen.

Schlagen Sie den Lernenden vor, die Karten in ihre Arbeitsbücher zu kleben und nach Hause zu nehmen, um sie herzuzeigen.

Abschlussfragen: Wie war die Erfahrung, Komplimente zu verteilen und zu erhalten? Hattest du irgendwelche Schwierigkeiten? Was hältst du von den Komplimenten, die du erhalten hast?

In aller Kürze

1. Die Klasse übt mittels Rollenspiel, wie man andere Menschen kennen lernt.
2. Lehrergeleitete Diskussion über Gefühle, die wir haben, wenn wir mit anderen in Kontakt kommen.
3. Die Lernenden geben und erhalten gegenseitig positives Feedback.

Drogen - informiere dich

Ein paar Worte über diese Einheit

Nicht nur Alkohol, Cannabis und Zigaretten sind Drogen, an die Lernende im Alter von 12 bis 14 Jahren herankommen. Illegale Drogen wie Ecstasy oder Kokain tauchen ebenfalls in der Welt junger Menschen auf. Auch Medikamente wie Schlaftabletten oder Aufputzmittel sowie Dopingprodukte zählen zu Drogen, sofern sie nicht nach ärztlicher Verschreibung eingenommen werden. Es ist nicht möglich, ausreichende Information über jede dieser Substanzen zu liefern, doch die Lernenden müssen trainieren, wie man mit Informationen über Drogen umgeht. Das ist das Ziel dieser Einheit.

Ziele

Die Lernenden werden:

- über die Auswirkungen und Risiken von Drogenkonsum lernen
- üben, mit der verfügbaren Information über verschiedene Arten von Drogen zu arbeiten

Was Sie brauchen

- vorheriges Lesen der Informationsblätter über Drogen und das Quiz im Anhang
- Fragekarten zum Quiz (auf <http://unplugged.schule/werkzeug> zum Herunterladen und Kopieren oder als Spielkarten gedruckt über die FINDER Akademie erhältlich)
- Karten oder Papierstücke, die eine einfache Rechnung zeigen, um die Klasse in Zweiergruppen aufzuteilen

Hilfreiche Tipps zur Einheit

Sie können je nach Ihrer Einschätzung im Vorfeld Informationsblätter zum Kopieren oder Karten zum Verteilen auswählen. Sie können auch kontrollieren, ob die Lernenden in der letzten Einheit Fragen über diese Substanz gestellt haben. Einige Themen können im Zusammenhang mit Unterrichtseinheiten über den menschlichen Körper behandelt werden. Es ist nicht Sinn und Zweck

dieser Einheit, dass Sie als Lehrkraft eigenes Informationsmaterial entwickeln müssen. Der Zweck ist, dass die Lernenden in kleinen Gruppen über die Fragen und Antworten auf ihren Karten sprechen. Die Informationen enthalten viele biologische und körperliche Aspekte. In der Bearbeitungszeit können Sie die Aufmerksamkeit auf soziale Auswirkungen lenken, das Image von Drogen (Drogenkonsum ist nicht an sich cool) und auf ästhetische Effekte. Leiten Sie die Lernenden dazu an, nicht nur auf die kurzfristigen Auswirkungen zu achten und dabei die langfristigen ausser Acht zu lassen und dabei gleichzeitig auch die Perspektive als Jugendliche im Auge zu behalten.

Einstieg - 5 Minuten

Lassen Sie die Lernenden Zweiergruppen bilden, indem Sie die Karten mit einer einfachen Rechnung verteilen. Lernende mit dem gleichen Ergebnis bleiben zusammen. 12-8 und 1000:250 (= 4) bilden zum Beispiel ein Paar, 98+46 und 12x12 (= 144) ein anderes. Sie haben die Karten in zwei verschiedenen Farben vorbereitet, sodass die Paare beispielsweise automatisch in 14 rote Paare aufgeteilt sind.

Hauptaktivitäten - 35 Minuten

Drogenfragen

Jedes rote Paar gesellt sich zu einem blauen Paar und diese Vier setzen sich zusammen. Geben Sie das Zeichen für die erste Runde, in der das rote Paar seine erste Frage (auf der Karte) an das blaue Paar stellt. Das blaue Paar überlegt eine Weile und gibt dem roten Paar seine Antwort. Wenn sie richtig ist, bekommen sie einen Punkt. Danach diskutiert die Vierergruppe, warum die Antwort korrekt ist. Auf Ihr Zeichen hin sind die blauen Paare an der Reihe, eine Frage zu stellen, und so machen Sie weiter, bis alle sechs Fragekarten in den Gruppen besprochen wurden.

Einheit 9

Wenn Sie es für angemessen halten, können Sie die Lernenden in ihrem eigenen Rhythmus arbeiten lassen, ohne dass Sie signalisieren, wann die nächste Frage dran ist. Das schafft eine gemütlichere Atmosphäre, bringt aber auch sehr kurze Diskussionen über die Antworten mit sich. Sie können den Paaren auch mehr als drei Karten geben, denn dieselben Fragen können in verschiedenen Gruppen behandelt werden. Oder Sie können vorschlagen, die Karten mit einer anderen Gruppe zu tauschen.

Punktstand und Aufarbeitung

Fragen Sie, welche Paare drei, zwei, einen oder keine Punkte haben und lassen sie einige Paare erklären, was zu ihren richtigen oder falschen Antworten führte. Welche Informationen sind leicht herauszufinden? Wo könnt ihr diese Information finden? Welche Antworten überraschten euch? Und welche Fragen?

Abschluss - 10 Minuten

Bitten Sie die Lernenden, ihre Karten an der Wand des Klassenzimmers zu befestigen. Nennen Sie einige allgemeine

Eindrücke oder Ergebnisse von dem, was die Lernenden aufgenommen haben, und fassen Sie diese zusammen.

Zum Beispiel:

- Medikamente sind auch Drogen
- Manchmal hatte ich eine falsche Vorstellung und wusste es überhaupt nicht.
- Es gibt Langzeit- und Kurzeiteffekte und Effekte in unerwarteten Bereichen

In aller Kürze

1. Die Lernenden bilden Zweiergruppen und dann Vierergruppen mit einem Spiel.
2. In kleinen Gruppen stellen sie Fragen, die auf Frageund- Antwort-Karten stehen.
3. Lehrergeleitete Diskussion zur Aufarbeitung der Gruppenarbeit.



Bewältigungsstrategien

Ein paar Worte über diese Einheit

Junge Menschen haben manchmal den Eindruck, dass der Gebrauch von Substanzen ihnen höhere Akzeptanz durch Gleichaltrige verschafft oder ihnen dabei hilft, Schul- oder Familienprobleme zu bewältigen. Drogenkonsum lenkt Jugendliche nur davon ab, aktiv mit ihren persönlichen und schulischen Problemen umzugehen. Diese Einheit erlaubt es den Lernenden, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die ihnen helfen, mit schwierigen Situationen in der Zukunft umzugehen. Zögern Sie nicht, traurige Gefühle anzusprechen, die aufgrund von „Jacobs Geschichte“ ausgelöst werden können. Sprechen Sie Probleme, die Lernende haben könnten, in vertrautem Rahmen an. Vergewissern Sie sich, dass auch Probleme behandelt werden, die zwischen den Lernenden entstehen können.

Ziele

Die Lernenden werden:

- gesunde Bewältigungsstrategien kennen lernen
- über starke und nicht so starke persönliche Eigenschaften reflektieren
- lernen, dass negative Gefühle nicht falsch oder gefährlich sind
- Schwierigkeiten und Grenzen auf konstruktive Weise bewältigen

Was Sie brauchen

- Die Geschichte von Jacob
- UNPLUGGED Arbeitsbücher

Hilfreiche Tipps zur Einheit

Sie könnten die Hilfe einer weiteren Person aus dem Kollegium erbitten, damit Sie die Übung mit zwei Lehrkräften durchführen, um die Klassenarbeit während dieser Einheit zu beaufsichtigen und zu unterstützen.

Einstieg - 5 Minuten

Beginnen Sie mit einem Rückblick auf das Quiz über Drogen. Gibt es irgendwelche Frage, die nicht beantwortet wurden? Gehen Sie nicht zu weit in der Diskussion, aber beachten Sie das Feedback der Lernenden.

Hauptaktivitäten - 45 Minuten

1. Arten, wie Menschen Probleme bewältigen

Geführte Diskussion durch die Lehrkraft:

1. Moderieren Sie eine Diskussion über gesunde und ungesunde Bewältigungsstrategien, die Menschen anwenden könnten, um mit Problemen umzugehen. Stellen Sie folgendes Diskussionsbeispiel vor: Selbstmedikation mit Substanzen stellt eine ungesunde Bewältigungsstrategie dar und kann von Menschen angewendet werden, um ihre Probleme zu vergessen oder deren Lösung hinauszuzögern. Benutzen Sie den folgenden Text, um die Diskussion zu fördern:
2. „Bevor wir mit der Geschichte von Jacob beginnen, würde ich gerne Ideen dazu sammeln, was der Begriff „Bewältigen“ bedeutet und einige Beispiele von Bewältigung aufzeigen.“ Ermutigen Sie die Klasse, sich um eine Definition zu bemühen. Formale Definition: Bewältigen heißt lernen, mit Problemen und Schwierigkeiten umzugehen und versuchen, sie zu überwinden.
3. Bringen Sie ein einfaches Beispiel: Wie würde jemand das Problem oder die Herausforderung bewältigen, Klavier zu spielen? Mögliche Antworten: Üben, Hilfe erbitten, bei einer qualifizierten Lehrkraft lernen.
4. Ein komplexeres Beispiel: jede Woche Kopfschmerzen zu haben. Mögliche Antworten: mehr ausruhen, eine Kopfschmerztablette nehmen, mehr Wasser trinken, eine/n Facharzt/Fachärztin aufsuchen. Untersuchen wir die Antwort, eine Kopfschmerztablette zu nehmen. Wäre es gut, diese Bewältigungsstrategie anzuwenden, auch wenn der Kopfschmerz gar nicht da ist? Was ist damit, wenn jemand denkt er/sie wird in einer Stunde Kopfschmerzen bekommen, Sollte er/sie die Tablette nehmen, um den Kopfschmerz zu verhindern? Warum nicht?
5. Vergewissern Sie sich, dass folgende Information in der Diskussion inkludiert ist (wenn diese Information nicht direkt von den Lernenden kommt, dann von Ihnen als Lehrkraft): Die Tablette wird als Medizin verwendet, um den bestehenden Kopfschmerz zu heilen. Man erhält sofortige Erleichterung eines empfundenen Problems. Alkohol, Zigaretten und andere Drogen werden manchmal von Leuten zur

Bewältigung ihrer Probleme konsumiert, während andere Alternativen nicht genutzt werden. Dies ist ein Beispiel für ungesunde Bewältigung, denn diese Substanzen sind nicht gut für den Körper und Selbstmedikation verleitet die Person oft dazu, es zu verzögern oder die Auseinandersetzung und Bewältigung des Kernproblems zu vermeiden.

In den UNPLUGGED Arbeitsbüchern gibt es einige Beispiele für gesunde Bewältigungsarten. Verweisen Sie die Lernenden auf die Arbeitsbücher und erwähnen Sie, dass diese Strategien generell gelten. Wenn man ein spezifisches Problem oder Anliegen herausfindet, kann man mehr Bewältigungsstrategien entwickeln.

2. Schwierigkeiten oder Einschränkungen bewältigen

Eine andere Kategorie von Dingen, die Ihr auf gesunde Weise bewältigen müsst, sind eure eigenen Einschränkungen oder Schwierigkeiten. Es mag euch nicht gefallen, dass Ihr zu einem großen Jungen oder Mädchen geworden seid, aber Ihr könnt euch nicht ändern und wieder klein werden. Ihr müsst nicht nur temporäre Situationen bewältigen, wie Dinge, die ihr verloren oder zurückgelassen habt, sondern auch Dinge, die ihr nicht ändern könnt. Andererseits habt Ihr viele starke Eigenschaften. Diese starken Eigenschaften werden euch helfen, eure nicht so starken Eigenschaften zu bewältigen. Nehmt euch ein paar Augenblicke, um in euren UNPLUGGED-Arbeitsbüchern eure starken und nicht so starken Seiten zu benennen.

Beispiele: Das ist auch als leere Tabelle im Arbeitsheft enthalten.

3. Die Geschichte von Jacob

a) Lest die Geschichte, in der Jacob, die Hauptfigur, Bewältigungsstrategien im Zusammenhang mit dem Umzug in eine neue Stadt und Schule entwickeln muss.

b) Geben Sie nach dem Lesen der Geschichte die Möglichkeit für einige Fragen oder direkte Reaktionen auf die Geschichte (achten Sie auf Lernenden, denen die Gefühle oder die Situation von Jacob bekannt vorkommt).

- Was findet Jacob an dem Umzug schwierig?
- Was kann positiv an dem Umzug sein?
- Hat Jacob starke Seiten, die ihm helfen können?
- Was würdet ihr in Jacobs Situation tun?

c) Lassen Sie die Lernenden mittels der UNPLUGGED Arbeitsbücher in Dreier- oder Vierergruppen arbeiten, um eine Mailantwort mit einem Rat für Jacob zu schreiben. Die Ratschläge können einige der gesunden Bewältigungsstrategien aus dem Arbeitsheft beinhalten. Ermutigen Sie die Gruppe zu Teamwork und zur Diskussion, um die Aufgabe zu bewältigen.

Abschluss - 10 Minuten

Falls es die Zeit erlaubt: Tauscht die Briefe mit anderen Gruppen, um festzustellen, wie andere Gruppen geantwortet haben.

In aller Kürze

1. Übt die Fähigkeit des Zuhörens
2. Diskutiert gesunde Bewältigungsstrategien
3. Lest die Geschichte über den Umzug in eine andere Stadt und die neue Schule
4. Schreibt auf, welchen Rat ihr Jacob gebt, wie er mit der Situation umgehen kann.
5. Entdeckt starke und nicht so starke Seiten.

| Nicht so starke Seiten | Starke Seiten |
|--|---|
| Schüchternheit | Eine soziale Perspektive haben |
| Lern- oder Konzentrationsschwäche | Sozial sein |
| Eine große oder kleine körperliche Behinderung haben | Geduldig sein |
| Vater oder Mutter nicht kennen | Selbstvertrauen haben |
| Abhängig sein | Gut zuhören können |
| Oft alleine zu Hause sein | Gut kommunizieren und sich selbst ausdrücken können, Körperlich aktiv oder gut im Sport, Musik oder Schulfächern sein |

Probleme lösen und Entscheidungen treffen

Einheit 11

Ein paar Worte über diese Einheit

Jugendliche, die Drogen nehmen, entwickeln oft ungewöhnliche Überzeugungen, die die Fähigkeiten zur Lösung und Bewältigung von Problemen zusätzlich zu anderen Lebenskompetenzen beeinträchtigen. Eine Untersuchung an einer Universität hat gezeigt, dass Komatrinker die schlechtesten Problemlösefähigkeiten besaßen. Diese Einheit erlaubt es den Lernenden, Problemlösungen anhand von fiktiven Beispielen mittels eines Fünf-Stufen-Modells zu üben.

Ziele

Die Lernenden werden:

- ein Modell kennen lernen, um persönliche Probleme zu lösen
- kreatives Denken lernen
- üben, innezuhalten, sich zu beruhigen und bei einem Problem nachzudenken, anstatt impulsiv zu reagieren
- zwischen langfristigen und kurzfristigen positiven und negativen Folgen verschiedener Handlungen/ Lösungen unterscheiden lernen.

Was Sie brauchen

- Ein großes Blatt Papier mit dem „5-Stufen-Modell“ darauf
- Leere Stücke Schmierpapier (A4) für jeden Teilnehmenden
- UNPLUGGED-Arbeitsbücher

Hilfreiche Tipps zur Einheit

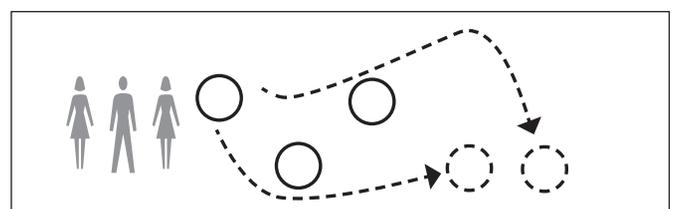
Gewährleisten Sie, dass genug Platz (etwa 5 Meter) für das Amazonas-Abenteuer zur Verfügung steht.

Einstieg - 15 Minuten

Beginnen Sie mit einem Rückblick auf die vorherige Einheit zum Thema Bewältigungskompetenzen. Haben die Lernenden irgendwelche ihrer gesunden Bewältigungsstrategien in der letzten Woche in ihrem Alltag angewendet? Gibt es heute oder bezüglich der nächsten Einheiten noch offene Fragen? Lassen Sie sich nicht auf eine zu ausführliche Diskussion ein, beachten Sie aber das Feedback der Lernenden.

1. Amazonas-Abenteuer

Beachten Sie: Diese Aktivität funktioniert nur mit viel Raum! Schaffen Sie Raum von etwa 5 Metern. Teilen Sie die Klasse in Dreiergruppen. Geben Sie jeder Person ein Blatt Papier. Alle Lernenden beginnen auf einer Seite des 5-Meter-Raumes. Mithilfe der Papierstücke, die als „treibende Holzstücke“ dienen, müssen die Teams gemeinsam sicher das 5-Meter-„Gewässer“ überqueren, ohne den Boden zu berühren. Die Teilnehmenden dürfen mit jeweils zwei Füßen auf einem Stück Papier stehen, sich vorwärts und rückwärts von Start zu Ziel bewegen und kreativ sein. Sobald eine Person den Boden berührt, beginnt das Dreierteam von vorne.



2. Familienproblem

Lassen Sie die Lernenden sich hinsetzen und sprechen Sie eine typische Problemsituation an: Eine Person aus der Klasse möchte ein Handy haben, das Elternteil sagt Nein. Teilen Sie den Lernenden mit, dass in der Klasse versucht wird, das Problem zu lösen, und dass es verschiedene Schritte dafür gibt.

Hauptaktivitäten - 30 Minuten

Lehrergeleitete Diskussion: Stellen Sie die fünf Schritte zur Lösung eines Problems mit dem untenstehenden Modell vor. Dieses Modell steht auch im Arbeitsheft. Wenden Sie das Schema Schritt für Schritt für das Handy-Problem und das Amazonas-Abenteuer an. Sie können auch ein anderes Beispiel, das für die Lernenden relevant ist, nehmen. Wenn Sie ein Ereignis wählen, das tatsächlich in der Gruppe aufgetreten ist, sorgen Sie dafür, dass die Lernenden nicht mit Reaktionen der Gruppe konfrontiert werden, die persönlich genommen werden könnten.

Der Fünf-Stufen-Plan zur Problemlösung

- 1. Identifiziere ein Problem:** Was ist mein Problem? Was geschieht? Was fühle ich? (Vermeiden Sie impulsive Reaktionen oder Verhaltensweisen innerhalb der Klasse) Versuche, die Ursachen für das Problem zu finden.
- 2. Überlege und sprich über mögliche Lösungen:** Entwickle viele verschiedene Lösungen (kreatives Denken), z.B. mit jemandem zu reden, dem du vertraust. Versuche, so gut wie möglich zu beschreiben, wie du dich fühlst.
- 3. Beurteile die Lösungen:** Beurteile die Lösungen, indem du Vor- und Nachteile vergleichst und kurzfristige sowie langfristige Folgen berücksichtigst. Verwirf weniger praktikable Lösungen basierend auf dieser Beurteilung.
- 4. Entscheide dich für eine Lösung:** Entscheide dich für eine Lösung und handle danach.
- 5. Lerne aus deiner Wahl:** Denke über Ergebnisse der Lösung nach, die du gewählt hast. Was hast du gelernt? Was hast du verändert? Fühlst du dich besser?

Gruppenarbeit

Lassen Sie die Lernenden in den gleichen Dreiergruppen arbeiten. Erlauben Sie den Gruppen, anhand des Fünf-Stufen-Modells Lösungen für zwei dieser Probleme zu erarbeiten. Die Gruppen können dieselben Probleme bearbeiten. Beaufsichtigen Sie die Gruppen, um zu sehen, ob sie auf dem richtigen Weg sind und das Modell wirksam anwenden.

Beispiele (auch im Arbeitsheft):

- Susanne kommt immer zu spät zur Schule, denn sie hört ihren Wecker nicht. Wie kann Sie dieses Problem bewältigen, um pünktlich in der Schule zu sein?
- Thomas ist bei seiner letzten Mathematikarbeit durch-

gefallen und muss die nächste schaffen, um seinen Durchschnitt zu halten. Er hat sich zum Ziel gesetzt, später in einem Bereich zu arbeiten, in dem er viel mit Mathematik zu tun hat und legt daher großen Wert auf das positive Bestehen jeder Schularbeit. Was sollte er tun?

- Bei Lisa zu Hause rauchen die Eltern ständig. Sie weiß, dass passives Rauchen schädlich ist, und möchte den Rauch nicht weiter einatmen. Was kann sie tun?
- Paul findet eine Schachtel Zigaretten. Er ist sehr neugierig darauf, eine Zigarette auszuprobieren, möchte das aber mit anderen zusammen tun. Er fragt auch Michael aus seiner Klasse. Michael hat sich entschieden, dass er es nicht ausprobieren will. Was tut er?
- Doris, ein Einzelkind, hat die Schlüssel für ihr Haus verloren, und ihre Eltern kommen nicht vor 16:30 nach Hause. Sie bemerkt dies mitten in einer Schulstunde um 10:00. Was tut sie?
- Elisabeth hat entschieden, dass sie nicht trinken möchte. Sie wird zu einer Party eingeladen und weiß, dass die Leute dort Alkohol gemischt mit Saft und Mineralwasser ausschenken werden. Was tut sie?
- Davids kleiner Bruder ist ständig im Internet. David streitet mit seinem jüngeren Bruder, da er den Familiencomputer für seine Hausaufgaben benutzen muss. Wie löst John dieses Problem?

Falls es die Zeit erlaubt: besprecht und diskutiert die Szenarien mit der gesamten Klasse, wie die Gruppen die Probleme gelöst haben.

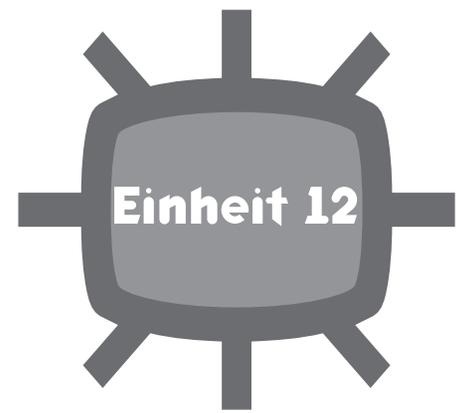
Abschluss - 5 Minuten

Bitten Sie die Lernenden, die Fünf-Stufen-Technik weiter zu üben, sowohl während als auch außerhalb der Schule und Beispiele im Arbeitsheft zu beschreiben, in dem das Fünf-Stufen-Modell beschrieben ist.

Beachten Sie: Wenn Sie den Lernenden raten, diese Technik weiter zu üben, sollten Sie den Lernenden auch raten, das Fünf-Stufen-Modell auch dann anzuwenden, wenn Probleme in der Klasse auftreten. Es ist wichtig, den Lernenden klar zu machen, dass diese Technik vielleicht nicht immer funktionieren wird. Bitten Sie die Jugendlichen, in der nächsten Einheit über ihre Erfahrungen mit dieser Technik zu berichten.

In aller Kürze

1. Aufwärmen mit einem Teamwork-Problemlösespiel
2. Die Lernenden lernen das Fünf-Stufen-Modell zur Problemlösung kennen
3. Die Klasse wendet das Modell auf ein Problem an (z.B. das in der Eröffnung genannte Problem oder irgendein anderes)
4. Üben des Modells in kleinen Gruppen
5. Diskutieren der Lösungen für verschiedene Probleme innerhalb der Klasse



Ziele setzen

Ein paar Worte über diese Einheit

Eines der wichtigen Dinge, die junge Menschen lernen müssen, ist das Setzen und Erreichen entsprechender Ziele in ihrem Leben. Jugendliche setzen sich oft unrealistische Ziele, da sie langfristige Ziele nicht in kurzfristige Zielsetzungen unterteilen.

Diese Einheit bezieht sich darauf, welche Vorstellung Jugendliche über die Erwartung ihrer Altersgenossen haben (normative Überzeugungen), was ihnen wichtig ist (Werteabklärung) und wie haltbar diese Werte und Überzeugungen im realen Leben sind. Da dies die letzte UNPLUGGED-Einheit ist, soll außerdem etwas Zeit bleiben, das Programm abzuschließen und zu bewerten.

Ziele

Die Lernenden werden:

- üben, langfristige Ziele in kurzfristige Etappenziele aufzugliedern
- über die Möglichkeit und Anwendung dessen, was sie gelernt haben, in einem individuellen Zusammenhang nachdenken.
- Stärken und Schwächen im Verlauf dieses Programms bewerten
- das Programm abschließen.

Was Sie brauchen

- Klassensatz Arbeitshefte
- ein großes Poster zum Schreiben an der Wand
- Bereiten Sie zum Abschluss einen kurzen Rückblick mit einem Feedback für die Lernenden in Bezug auf die Einheiten vor
- kleine Papierzettel mit einer Nummer, um die Lernenden in Vierer- oder Fünfergruppen aufzuteilen.

Hilfreiche Tipps zur Einheit

- Bereiten Sie ein paar Beispiele für langfristige und kurzfristige Ziele vor, und schreiben Sie diese auf das Poster.
- Wählen Sie ein Aktivierungsspiel, um die Lernenden in kleine Gruppen aufzuteilen
- Bereiten Sie ein paar Abschlussworte für den Abschluss des „UNPLUGGED Programms“ vor.

Einstieg - 5 Minuten

Beginnen Sie mit einem Rückblick auf die vorherige Einheit, worum ging es darin? Hatten die Lernenden irgendeine Bestätigung des Gelernten in ihrem alltäglichen Leben in der vergangenen Woche? Lassen Sie nur eine kurze Diskussion zu, berücksichtigen Sie aber das Feedback der Lernenden.

Lehrkräftegeleitete Diskussion:

Erinnern Sie die Lernenden daran, dass dies die letzte UNPLUGGED-Einheit ist und das Programm heute abgeschlossen wird. „Heute werdet ihr euch damit beschäftigen, wie man Lebensziele setzt. Gemeinsam mit anderen Personen aus eurer Klasse werdet ihr darüber sprechen, wie langfristige Ziele erreicht werden können, indem ihr die Zwischenschritte – die kurzfristigen Ziele – in den Blick nehmt. Langfristig bedeutet in diesem Fall ein Zeitraum, der mehr als einen Monat in der Zukunft liegt.“

Beispiele für langfristige Ziele:

Mitglied in einem Sportverein zu werden, gut zu zeichnen oder Gitarre zu spielen, eine bessere Beziehung zu einer bestimmten Person wie einem Elternteil oder Geschwisteranteil aufzubauen, in den Urlaub zu fahren, weiterhin nicht zu rauchen, Freude ohne Drogen zu haben, umweltbewusst zu leben oder beruflich erfolgreich zu sein.“

Beispiele für kurzfristige Ziele für die Option „Gitarre spielen“:

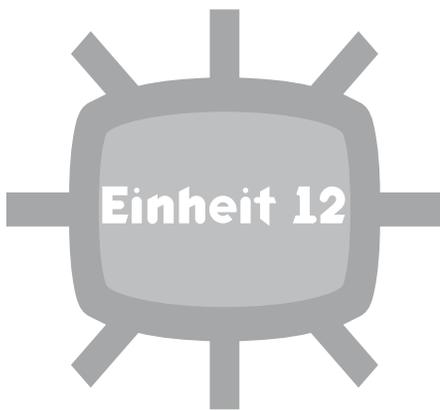
Informationen über das Gitarrespiel einholen, mit einer anderen Person Musik machen oder berechnen, wie das Geld für den Kauf einer Gitarre aufgebracht werden kann.

Ein persönliches Ziel

Bitten Sie die Lernenden, ein persönliches Ziel in ihre UNPLUGGED-Arbeitsbücher zu schreiben, das sie später mit einigen anderen Lernenden besprechen werden.

Hauptaktivitäten - 25 Minuten

Eine Aktivität zur Unterteilung der Klasse in Vierer- oder Fünfergruppen: Lassen Sie die Lernenden ein kleines Stück Papier mit einer Nummer aus einer Schüssel ziehen. Die Teilnehmenden sehen sich die Nummer an und



stecken sie weg. Demonstrieren Sie zuerst, wie das Spiel funktioniert. Ab diesem Zeitpunkt spricht niemand mehr. Du triffst jemand anderen. Wenn deine Nummer die 3 ist, schüttelst du ihr dreimal die Hände. Wenn die andere Person die Nummer 5 hat, schüttelst sie deine fünfmal. Ohne zu reden geht ihr vom einem zum anderen, bis ihr jemanden mit der gleichen Nummer gefunden habt. Bleibt zusammen und fahrt fort, weitere Gruppenmitglieder zu finden. Beim Vorbereiten der Zettel lassen Sie „1“ als zu offensichtlich weg.

Kleingruppenarbeit zu kurzfristigen Zielsetzungen

Die Kleingruppen sollen sich so zusammensetzen, dass Sie ihre Ziele besprechen können. Jede/r in der Gruppe präsentiert ihre/seine langfristigen Ziele und versucht, mit Hilfe der Gruppe zumindest drei Schritte oder kurzfristige Zielsetzungen zu definieren, die realisiert werden müssen, um das Ziel zu erreichen.

Die Gruppe muss ein Beispiel auswählen, das der Klasse präsentiert werden soll. Für dieses Beispiel beantworten sie auch die Frage, wie Rauchen, Alkohol oder Drogen das Erreichen dieses Ziel vereiteln oder behindern könnten (oder könnten sie helfen?).

Einige Beispiele: Ich möchte schön sein; Rauchen beeinträchtigt die Glätte der Haut – Ich möchte umweltbewusst sein; Cannabis wird auf unökologische Weise produziert – Ich möchte die Kontrolle über mich behalten; Alkohol kann dich die Kontrolle verlieren lassen – Ich möchte ein Meisterkoch werden; Tabak reduziert deine Geschmackswahrnehmung.

Bericht in der Klasse

Nachdem die Kleingruppen fertig sind, sammelt die Lehrkraft ein Beispiel von jeder Gruppe ein und schreibt es auf die Tafel. Die Klasse beurteilt, ob die kurzfristigen Ziele hilfreich dabei sind, das langfristige zu erfüllen und diskutiert die Beziehung von Gebrauch oder Nichtgebrauch von Drogen.

Abschluss - 10 Minuten

Individuelle Bewertung von UNPLUGGED. Bitten Sie die Lernenden, den Bewertungsbogen in ihrem Arbeitsheft auszufüllen, der anschließend eingesammelt wird, um die Bewertungen zu lesen. Nach der individuellen Bewertung bitten Sie die Lernenden, ein Wort an die Tafel zu schreiben, das ihre Meinung zu den Einheiten widerspiegelt.

Abschluss mit dem Arbeitsheft

Bitten Sie die Lernenden, ihr Arbeitsheft mit einer anderen Person aus der Gruppe zu tauschen. Die Teilnehmenden sollen etwas über den Abschluss der UNPLUGGED-Einheiten hineinschreiben. Die Lehrkraft beendet die Einheiten, indem erläutert wird, wie sie die Klasse während der Einheiten wahrgenommen hat.

In aller Kürze:

1. Die Lernenden schreiben individuell ein langfristiges Ziel auf.
2. In kleinen Gruppen tauschen sie Meinungen über ihre Antworten aus, finden kurzfristige Ziele für jeden in der Gruppe und für ein Beispiel einen Zusammenhang mit Drogen.
3. Ein Beispiel aus jeder Gruppe wird auf das Poster geschrieben.
4. Individuelle Bewertung von UNPLUGGED.
5. Eine Abschlussaktivität für die Gruppe

Teil Drei: Anhänge

| | |
|--|----|
| DIDAKTISCHE ANLEITUNG: ROLLENSPIELE IM UNTERRICHT | 40 |
| Schritte zur Umsetzung eines Rollenspiels | 40 |
| Weitere Hinweise zur Umsetzung von Rollenspielen..... | 41 |
| AKTIVIERUNGSSPIELE („Energizer“) | 41 |
| Howdy Howdy..... | 41 |
| Jonglierball-Spiel | 41 |
| Namen und Adjektive..... | 42 |
| Füge die Karten zusammen..... | 42 |
| Der Platz zu meiner Rechten | 42 |
| Wer ist der Anführer?..... | 42 |
| Wer bist du? | 42 |
| Löwen..... | 42 |
| Blinzeln des Schläfers | 42 |
| Die Sonne scheint. | 43 |
| Kokosnuss | 43 |
| Wer bin ich? | 43 |
| Gruppenstatuen..... | 43 |
| Geh zu dem Punkt | 43 |
| Bananen-Spiel | 43 |
| Taxifahrt | 43 |
| Fruchtsalat | 43 |
| PRRR and PUKUTU | 43 |
| Tanzen auf Papier | 43 |
| Flut/Ebbe..... | 44 |
| Mein rechter Nachbar | 44 |
| DROGENINFORMATION FÜR DIE LEHRKRAFT | 45 |
| DROGENFRAGEN FÜR EINHEIT 9 | 50 |
| Allgemeine Fragen über Drogen | 50 |
| Fragen zu Inhalationsmitteln | 53 |
| Fragen zu Alkohol | 54 |
| Fragen zu Cannabis | 56 |
| Fragen zu Partydrogen..... | 58 |
| Fragen zu Kokain | 58 |
| Fragen zu Heroin | 59 |
| QUELLEN | 61 |

Didaktische Anleitung: Rollenspiele im Unterricht

Während eines Rollenspiels wird eine Situation aus der Realität in einen anderen Kontext übertragen. Rollenspiele können helfen, spezifische Verhaltensweisen zu analysieren (eine „diagnostischere“ Perspektive) oder neue oder alternative Verhaltensweisen in einem geschützten Rahmen zu üben.

Lernende, die nicht aktiv involviert sind (z.B. die „Zuschauer“), fungieren als Beobachter. Sie haben sowohl die Rolle, konstruktives und verwertbares Feedback zu geben, als auch durch das Beobachten der Akteure zu lernen („Modellbildung“). Die Lehrkraft sollte die Funktion eines Moderators oder „Regisseurs“ haben, der für die Planung, Realisierung und Bewertung des Rollenspiels verantwortlich ist.

Eine grundsätzliche Voraussetzung für die Verwendung eines Rollenspiels ist ein offenes und freundliches Klima innerhalb der Klasse. Diese Rollenspiele sollten nur angewendet werden, wenn es weder der Klasse noch der Lehrkraft widerstrebt, sich selbst in einem Spiel auszudrücken.

Schritte zur Umsetzung eines Rollenspiels

1. Stellen Sie die Technik vor, und legen Sie die Regeln fest

Es ist für alle Beteiligten wichtig, den Sinn eines Rollenspiels zu verstehen und sich auf einige grundlegende Regeln für die strukturierte Zusammenarbeit zu einigen. Die Regeln sollten auf einem Poster oder auf der Tafel festgehalten werden, damit sie besser im Gedächtnis bleiben.

Einige Beispiele für die Zuschauer:

- Wir setzen uns still hin
- Wir beobachten die Mitwirkenden aufmerksam
- Wir lenken die Beteiligten nicht durch Lachen etc. ab.
- Wir unterstützen die spielenden Personen, wenn sie es möchten.

Einige Beispiele für die Darsteller:

- Wir konzentrieren uns auf das Spiel
- Wir versuchen, nicht abgelenkt oder belustigt zu sein
- Wir streiten nicht

2. Wählen Sie das Thema für das Rollenspiel

Das Thema kann als konkrete Situation gestaltet werden und sollte detailliert beschrieben werden (z.B.: Peter trifft Paul und John am Nachmittag. Paul und John haben vor kurzem begonnen zu rauchen und bieten Peter eine Ziga-

rette an. Doch Peter möchte nicht rauchen und möchte sowohl das Angebot ablehnen, als auch die Freundschaft weiterführen).

3. Sammeln Sie verschiedene Lösungen

Mehrere Arten mit dem Thema umzugehen werden gesammelt. Die Methode des Brainstormings ist an diesem Punkt nützlich (d.h.: alle Ideen ohne Zensur sammeln, auch merkwürdige oder „verrückte“ Einfälle sind zugelassen, um eine möglichst breite und kreative Bandbreite von verschiedenen Ideen zu bekommen).

4. Teilen Sie die Rollen den Darstellern zu

Allen Darstellern, die für das Rollenspiel benötigt werden, werden die entsprechenden Rollen zugeteilt.

5. Entscheiden Sie sich für ein Ziel und einen Weg, das Ziel zu erreichen (Formulierung des „Drehbuchs“).

Die Klasse entscheidet gemeinsam, welche angestrebte Verhaltensweise gespielt werden sollte. Es ist wichtig, das anvisierte Verhalten so genau wie möglich zu formulieren (z.B.: Was sagt Peter ganz genau? Wie drückt er seine Absicht aus? Was ist die Reaktion von Paul und John? Zu diesem Zweck ist es wichtig, realistisches und leicht darzustellendes Verhalten zu wählen. Die ausgesuchte Szene sollte nicht länger als einige Minuten dauern.

6. Teilen Sie die Rollen den Beobachtern zu

Die anderen Lernenden erhalten die Instruktionen, das Spiel zu beobachten. Verschiedene Aspekte des Verhaltens können hervorgehoben werden (z. B.: Augenkontakt, Gestik, Körperhaltung, Klang und Lautstärke der Sprache). Die Regeln für die Zuschauenden (z. B. nicht zu lachen) sollten beibehalten werden.

7. Das erste Rollenspiel wird vorgeführt und evaluiert

Nachdem der erste Durchgang des Rollenspiels gespielt wurde, beschreiben die Mitwirkenden ihre Erfahrungen und Gefühle während des Rollenspiels. Dieser Schritt kann von der Lehrkraft unterstützt werden, z. B. indem gefragt wird: „Wie war es für dich, als dich Paul einen Feigling nannte?“, während die Zuschauenden ein Feedback über die Darstellung abgeben.

Wichtige Regeln für das Feedback:

Nur positives und konstruktives Feedback wird abgegeben! Das Feedback sollte:

- beschreibend sein (nicht interpretativ oder bewertend)
- auf konkretes und beobachtbares Verhalten gerichtet sein (nicht globale Eindrücke oder Charakterzüge der darstellenden Person)
- nicht zu viel Anstrengung von den Rückmeldung-Empfängenden erfordern (weder in Bezug auf Quantität noch Qualität)

Positives Feedback ist eine wesentliche Voraussetzung, um Verhaltensweisen nachhaltig zu fördern. Negative Kommentare sollten vollständig vermieden werden. Hilfreicher sind konkrete und konstruktive Vorschläge, wie etwas beim nächsten Mal auf andere und verbesserte Weise umgesetzt werden könnte („Es könnte hilfreich sein, beim nächsten Mal etwas lauter zu sprechen“ statt „Ich kann nie hören, was gesagt wird“).

8. Die nächste Rollenspieldarstellung planen

Ein oder zwei konkrete Vorschläge werden aus dem Feedbackprozess übernommen.

9. Nächste Runde des Rollenspiels und Bewertung

Die nächste Runde des Rollenspiels wird auf die modifizierte Art gespielt. Nachher wird die Bewertung auf die gleiche Weise wie die erste durchgeführt. Die letzten drei Schritte können so oft wie notwendig oder möglich wiederholt werden (bis die Darsteller mit der Lösung zufrieden sind). Der mögliche Transfer des geübten Verhaltens ins reale Leben kann als Abschluss des Rollenspiels besprochen werden.

Weitere Hinweise zur Umsetzung von Rollenspielen

- Die gewählten Situationen sollten nach Schweregrad eingestuft werden. Beginnen Sie mit einer einfachen (z. B. gut bekannte Situation, reduzierte Komplexität, Personen mit dem geringsten Lampenfieber).
 - Die Mitwirkenden sollten ihr angestrebtes Verhalten selbst formulieren, und die Lehrkraft kann je nach Bedarf helfen (z. B. indem gefragt wird: „Wie möchtest du das ausdrücken?“). Die Mitwirkenden sollten in eigenen Worten ausdrücken, was sie erreichen wollen („Selbstinstruktion“).
 - Wenn das Spiel stockt, kann die Lehrkraft den Beteiligten helfen, indem kurze Vorschläge gemacht werden („Du könntest die Person fragen, ob...“), Ermutigung gegeben wird („Das war gut, mach weiter“), oder vorherige Beschlüsse wiederholt werden („Ihr habt entschieden zu sagen...“).
- Es ist wichtig, dass alle Personen das Rollenspiel als Lernsituation betrachten. Es ist nicht notwendig, dass alles perfekt ist oder Fehler versteckt werden. Veränderungen und Verbesserungen können jedoch durch „Regieanweisungen“ gefördert werden. Zudem sollte betont werden, dass die Spielenden schauspielern und nicht ihr tatsächliches Verhalten zeigen. Dies kann unterstützt werden, indem die „Bühne“ für das Rollenspiel vom normalen Kontext der Klasse getrennt wird (z. B. sollten die Spielenden die Bühne für die Besprechung des nächsten Durchgangs verlassen).
 - Lernende, die nicht die Rolle einer darstellenden Person übernehmen möchten, sollten nicht gedrängt werden, da dies Aufregung und Abwehr auslösen könnte. Diese Personen können durch die Zuweisung spezieller Aufgaben, wie das Beobachten der darstellenden Personen, integriert werden.
 - Wegen der Unsicherheit und Skepsis gegenüber Rollenspielen könnte es nützlich sein, diese Technik graduell oder Schritt für Schritt einzuführen, um die skeptische Einstellung zu verringern. Am Anfang kann es hilfreich sein, damit zu beginnen, nur ein paar Szenen oder Geschichten zu spielen, die aus der Literatur bekannt sind, anstatt Alltagssituationen zu spielen.
 - Eine anderer möglicher Vorbereitungsschritt sind kurze Übungen wie „Was würdest du sagen, wenn...“. Die Klasse sitzt in einem Kreis. Eine Person aus der Gruppe wirft eine Frage in die Runde und wirft einen Ball zu jemandem im Kreis. Diese Person muss spontan reagieren und eine Antwort auf die erforderliche Situation geben. Danach wird der Ball an eine weitere Person weitergegeben. Nachdem einige mögliche Reaktionen gesammelt wurden, wird eine neue Situation vorgegeben. Beispiele für Situationen sind: Du stehst in einer Schlange im Supermarkt und jemand schubst dich nach vorne.
 - Du bist im Kino und zwei Leute vor dir reden ununterbrochen.
 - Du bist im Bus und die Heizung ist viel zu heiß

Aktivierungsspiele ('Energizer')

Diese empfohlenen Aktivierungsübungen können dabei helfen, Zusammenarbeit oder körperliche Aktivität in der Klasse zu fördern. Sie dienen dazu, das UNPLUGGED-Programm abzurunden.

Howdy Howdy

Die Teilnehmer stehen in einem Kreis. Eine Person geht außen um den Kreis herum und tippt jemandem auf die Schulter. Diese Person geht in entgegengesetzte Richtung um den Kreis, bis sich die beiden treffen. Sie begrüßen einander dreimal mit Namen, während sie weiter in entgegengesetzten Richtungen um den Kreis gehen, bis einer den leeren Platz einnimmt. Derjenige, der verliert, geht außen um den Kreis herum, und so weiter, bis jeder einmal dran war.

Jonglierball-Spiel

Jeder steht in einem engen Kreis. (Wenn die Gruppe sehr groß ist, kann es notwendig sein, die Gruppe in zwei Kreise aufzuteilen). Der Gruppenleiter beginnt, indem er den Namen von jemandem sagt und ihm dann einen Ball zuwirft. Diese Person macht das gleiche: Jemandes Namen rufen und dann den Ball werfen. Nachdem der Ball geworfen wurde, hebe deine Hand, sodass die anderen wissen, dass du den Ball schon bekommen hast. Wenn jeder einmal dran war, wiederholen Sie das Werfen in genau derselben Reihenfolge inklusive das Namenrufen. Der Gruppenleiter führt vier oder fünf weitere Bälle ein, sodass immer mehrere Bälle zur gleichen Zeit geworfen werden, dem vorgegebenen Muster folgend.

Namen und Adjektive

Die Teilnehmer überlegen sich ein Adjektiv, um zu beschreiben, wie sie sich fühlen oder wie es ihnen geht. Das Adjektiv muss mit demselben Buchstaben wie ihr Name beginnen, zum Beispiel: „Ich bin Franz und ich bin fröhlich“. Oder, „Ich bin Esther und ich bin erstaunlich“. Während sie das sagen, können sie auch eine Handlung mimen, die das Adjektiv beschreibt. Füge die richtigen Phrasenpaare zusammen. Der Gruppenleiter wählt eine Anzahl gut bekannter Phrasen und schreibt von jedem Satz die Hälfte auf ein Stück Papier. Zum Beispiel schreiben sie „Herzlichen“ auf ein Stück Papier und „Glückwunsch“ auf ein anderes Stück. (Die Anzahl der Papierblätter sollte mit der Teilnehmerzahl in der Gruppe übereinstimmen). Die gefalteten Papierstücke werden in einen Hut gegeben. Jeder Teilnehmer nimmt einen Zettel aus dem Hut und versucht, das Gruppenmitglied mit der passenden Hälfte des Satzes zu finden.

Der Platz zu meiner Rechten

Die Teilnehmer sitzen in einem Kreis. Achten Sie darauf, dass der Platz rechts von Ihnen frei bleibt. Laden Sie einen Lernenden ein, indem Sie sagen „Ich hätte gerne Lilli rechts neben mir sitzen“. Lili wechselt den Platz, und nun ist ihr vorheriger Sessel leer. Der Lernende neben diesem Stuhl lädt jemand anderen mit dem gleichen Satz ein: „Ich hätte gerne...rechts neben mir sitzen“. Fahren Sie fort, bis sich die ganze Gruppe einmal bewegt hat.

Wer ist der Anführer?

Die Gruppe sitzt in einem Kreis. Eine Person verlässt den Raum. Die Gruppe wählt einen Anführer, dessen Rolle es sein wird, kleine Bewegungen zu machen, die von den anderen nachgemacht werden. Zum Beispiel mit den Füßen zu klopfen, sich am Kopf zu kratzen, oder die Nase zu berühren. Wenn die Person, die den Raum verlassen hat, zurückkommt, muss sie die Gruppe beobachten und raten, wer der Anführer ist. Wiederholen Sie dies einige Male.

Wer bist du?

Bitten Sie einen Freiwilligen, den Raum zu verlassen. Während der Freiwillige draußen ist, einigen sich die restlichen Teilnehmer auf einen Beruf für ihn, wie z.B. Fahrer oder Fischer. Wenn der Freiwillige zurückkommt, stellen die übrigen Teilnehmer Aktivitäten dar, die mit dem gewählten Beruf zusammenhängen. Der Freiwillige muss den Beruf, der für ihn ausgesucht wurde, aus den dargestellten Aktivitäten erraten.

Löwen

Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Zweiergruppen aufzuteilen und einen Kreis zu bilden. Stellen Sie genügend Stühle in den Kreis, sodass alle außer einem Paar einen Platz haben. Jedes Paar einigt sich heimlich darauf, welches Tier sie sind. Nur Löwe darf niemand sein. Die zwei Teilnehmer ohne Stuhl sind Elefanten. Sie gehen im Kreis herum und rufen verschiedene Tiernamen. Immer wenn sie richtig raten, müssen die genannten Tiere aufstehen und hinter den Elefanten hergehen, wobei sie den Gang ihrer Tierart nachmachen. Das geht so weiter, bis die Elefanten keine weiteren Tiere mehr raten können. Dann rufen sie „Löwen“ und jedes Paar läuft zu den Sesseln. Das Paar ohne Plätze wird zu den Elefanten in der nächsten Runde.

Blinzeln des Schläfers

Bevor das Spiel beginnt, bitten Sie jemanden, der „Blinzler“ zu sein und seine Identität geheim zu halten. Erklären Sie, dass eine Person in der Gruppe andere in den Schlaf versetzen kann, indem sie dich anblinzelt. Du kannst nicht blinzeln, außer du hast die spezielle Anweisung dazu. Jeder geht dann im Raum in verschie-

denen Richtungen herum und behält Augenkontakt mit jedem, den er passiert. Wenn jemand auf das Blinzeln des Schläfers trifft, muss er auf dem Boden einschlafen. Ziel ist es, zu raten, wer der „Blinzler“ ist.

Die Sonne scheint

Die Teilnehmer sitzen oder stehen in einem engen Kreis mit einer Person in der Mitte. Die Person in der Mitte sagt „Die Sonne scheint auf...“ und nennt ein Merkmal, Farbe oder Kleidungsstück, das jemand in der Gruppe besitzt. Zum Beispiel: „...auf alle blauen Hemden!“ „...auf alle braunen Augen!“ oder „...auf alle kurzen Socken!“. Jeder, der zu dieser Gruppe gehört, steht auf und läuft zu einem anderen, leeren Stuhl. Die Person in der Mitte versucht ebenfalls, einen Platz zu ergattern. Die Person, die übrig bleibt, beginnt eine neue Runde mit „die Sonne scheint auf...“.

Kokosnuss

Zeigen Sie den Lernenden, wie man Kokosnuss buchstabieren kann, indem man Gesten mit den Armen und dem Körper macht. Alle Teilnehmer versuchen dies dann gemeinsam. Schauen Sie sich mit der Klasse andere leichte Wörter zum „Buchstabieren“ an. Bitten Sie nun jeden, den eigenen Namen zu schreiben. Machen Sie eine Runde in der Gruppe mit allen oder nur ein paar Namen. Je nach verfügbarer Zeit: lassen Sie die Lernenden mit nur einer Hand üben, oder lassen Sie die Jugendlichen schweigend kommunizieren, indem sie kurze Sätze in die Luft schreiben.

Wer bin ich?

Verteilen Sie Karten mit den Namen berühmter Personen (Influencer, Politiker oder andere Berühmtheiten). Jeder Lernende steckt die Karte auf den Rücken eines anderen Lernenden ohne sie ihm zu zeigen. Weisen Sie die Teilnehmer nun an, im Zimmer herumzulaufen und Fragen über die Identität der berühmten Person auf ihrem Rücken zu stellen. Die Fragen können nur mit Ja oder Nein beantwortet werden. Das Spiel geht weiter, bis jeder herausbekommen hat, wer er ist.

Gruppenstatuen

Bitten Sie die Gruppe, sich im Raum zu bewegen, wobei sie locker ihre Köpfe hin- und herschwingen. Nach einer kurzen Weile rufen Sie laut ein Wort. Die Gruppe muss sich zu Statuen zusammenformen, die das Wort beschreiben. Zum Beispiel ruft der Leiter „Frieden“. Alle Teilnehmer müssen augenblicklich ohne zu reden Positionen einnehmen, die zeigen, was „Frieden“ für sie bedeutet. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Geh zu dem Punkt

Bitten Sie jeden, einen bestimmten Punkt im Raum zu wählen. Sie beginnen ihr Spiel, indem sie auf dem Punkt stehen. Weisen Sie die Jugendlichen an, durch den Raum zu gehen und eine bestimmte Handlung auszuführen, z.B. Hüpfen, jedem ‚Hallo‘ Sagen, der etwas Blaues trägt oder Rückwärtsgehen etc. Wenn der Leiter „Stopp“ sagt, muss jeder zu seinem ursprünglichen

Punkt laufen. Derjenige, der den Punkt zuerst erreicht, ist der nächste Leiter und kann die Gruppe anleiten.

Bananen-Spiel

Eine Banane oder ein anderes Objekt wie etwa ein Schlüsselbund wird ausgewählt. Die Teilnehmer stehen in einem Kreis mit den Händen auf dem Rücken. Eine Person erklärt sich bereit, in der Mitte zu stehen. Der Spielleiter geht an der Außenseite des Kreises entlang und legt heimlich eine Banane in die Hand von jemandem. Die Banane wird nun heimlich hinter dem Rücken der Teilnehmer im Kreis herumgereicht. Die Aufgabe des Freiwilligen ist es, die Gesichter der Leute zu beobachten und herauszufinden, wer die Banane hat. Bei Erfolg nimmt der Freiwillige diesen Platz im Kreis ein und das Spiel geht mit einer neuen Person in der Mitte weiter.

Taxifahrt

Bitten Sie die Teilnehmer so zu tun, als ob Sie in ein Taxi steigen würden. Das Taxi hat nur Platz für eine bestimmte Personenanzahl, wie vier, fünf oder acht. Legen Sie eine feste Anzahl von Fahrgästen fest. Sie gehen im Klassenzimmer herum und nehmen einen Passagier nach dem anderen auf, bis ihr Taxi „voll“ ist. Dies ist ein nützliches Spiel, um die Teilnehmer in zufällige Gruppen aufzuteilen.

Obstsalat

Der Spielleiter teilt die Teilnehmer in Gruppen auf und gibt jeder Gruppe die gleiche Anzahl von drei oder vier Früchten. Die Teilnehmer setzen sich dann im Kreis auf Stühle. Eine Person muss in der Mitte des Sesselkreises stehen. Der Spielleiter ruft den Namen einer der Früchte, wie „Orangen“, und alle Lernenden, die der Orangen-Gruppe zugeteilt wurden, müssen untereinander die Plätze tauschen. Die Person in der Mitte versucht währenddessen, einen ihrer Plätze einzunehmen, wodurch eine andere Person in der Mitte ohne Stuhl bleibt. Die neue Person in der Mitte ruft eine andere Frucht und das Spiel geht weiter. Der Ruf „Obstsalat“ bedeutet, dass jeder den Platz wechseln muss. Eine Variation dieses Spiels: es gibt vier oder fünf verschiedene Früchte auf Karten, zum Beispiel Banane, Apfel, Orange, Kirsche und Kiwi. Die Karten werden zufällig an die Lernenden verteilt. Die Lernenden müssen einen Obstsalat bilden, der alle Früchte enthält. Es ist eine Methode, um kleine Gruppen zu bilden.

Prrr und Pukutu

Bitten Sie alle, sich zwei Vögel vorzustellen. Einer ruft „pr“, der andere ruft „Pukutu“. Wenn Sie „pr“ rufen, müssen alle Teilnehmer auf ihren Zehen stehen und ihre Ellbogen seitlich bewegen, als ob sie Vögel wären, die ihre Flügel sträuben. Wenn Sie „Pukutu“ rufen, müssen alle still stehen und keine Feder bewegen.

Tanzen auf Papier

Der Spielleiter bereitet gleichgroße Zeitungsseiten oder Stoffstücke vor. Die Gruppe teilt sich in Paare auf. Jedes Paar bekommt entweder eine Zeitung oder ein Stoffstück. Sie tanzen, während der Spielleiter Musik spielt

oder klatscht. Wenn die Musik oder das Klatschen aufhört, müssen alle Paare auf ihrer eigenen Zeitung oder Stoffstück stehen. Das nächste Mal, wenn die Musik oder das Klatschen stoppt, muss das Paar seinen Zettel oder Stoffstück in der Hälfte falten, bevor es darauf steht. Nach mehreren Runden wird das Papier oder Stoffstück sehr klein durch das ständige Falten. Paare, die mit irgendeinem Teil ihres Körpers den Boden berühren, sind aus dem Spiel „raus“. Das Spiel geht weiter, bis es ein Gewinnerpaar gibt.

Flut/Ebbe

Zeichnen Sie eine Linie, die den Küstenstreifen darstellt und bitten Sie die Teilnehmer, hinter dieser Linie zu stehen. Wenn der Spielleiter ruft: „Ebbe“, springen alle vorwärts über die Linie. Wenn der Spielleiter ruft: „Flut“, springt jeder rückwärts über die Linie. Wenn der Spielleiter zweimal hintereinander „Ebbe!“ ruft, sind Teilnehmer, die sich irrtümlich bewegen, aus dem Spiel.

Mein rechter Nachbar...

Die Lernenden sitzen in einem Kreis. Bitten Sie sie, ein wenig nachzudenken und dann etwas Positives über die Person rechts von ihnen zu sagen. Geben Sie ihnen Zeit zum Nachdenken, bevor Sie beginnen.

Drogeninformation für die Lehrkraft

INFORMATIONEN ÜBER SCHNÜFFELSTOFFE

„Wissenschaftliche“ Information

- Die folgenden Substanzen werden als Schnüffelstoffe (Inhalantien) verwendet: Benzin, Klebstoff, Fleckentferner, Farbentferner und –verdünner, Nagellackentferner oder Treibmittel in Spraydosens.
- Schnüffelstoffe beeinträchtigen die Psyche und den Geist, z.B. beeinflussen sie Emotionen, Wahrnehmungen, Gedanken und Urteilskraft.
- Der Gebrauch von Schnüffelstoffen kann zur Abhängigkeit führen.
- Es ist sehr gesundheitsschädlich, diese Substanzen zu inhalieren, da anhaltende Probleme mit Konzentration und Koordination auftreten und Hirnschädigungen erfolgen können.

Mögliche Wirkungen

- Einige Sekunden nach der Inhalation fühlt sich die konsumierende Person entspannt, wohliger, gutgelaunt und in einem Rauschzustand. Dieser Effekt hält gewöhnlich für einige Minuten an.
- Gleichzeitig sind Hören und Sehen beeinträchtigt und alles wird etwas verschwommen wahrgenommen.
- Da sich die Blutgefäße schnell erweitern, können Personen, die die Substanz konsumieren, oft Kopfschmerzen, Schwindel, starke Herzschläge, gerötete Haut und möglicherweise Übelkeit verspüren.

Risiken, die man kennen sollte

- Diese Substanzen zu inhalieren kann besonders gefährlich sein. Im Rauschzustand kannst du die Kontrolle verlieren, z. B. über die Koordination von Bewegungen. Der Atem wird verlangsamt und oft erleben Betroffene einen Zustand innerer Unruhe.
- Die inhalierte Menge ist nur schwer zu kontrollieren. Im Falle des Inhalierens von sehr hohen Mengen, können Dysfunktionen der Hirndurchblutung auftreten, was Schäden im Hirn oder Lähmungen hervorrufen kann.
- Wenn die Substanzen aus Versehen mit der Haut in Berührung kommen, können Verätzungen und bleibende Schäden die Folge sein.
- Taschentücher oder Beutel zum Inhalieren direkt auf das Gesicht zu legen, bringt das Risiko des Ersticken mit sich.
- In Extremfällen kann das Inhalieren dieser Substanzen zu Atem- und Herzstillstand führen.

INFORMATIONEN ÜBER ALKOHOL

Was wir aus der Forschung wissen

- Der chemische Name für Alkohol ist Ethylalkohol oder Ethanol.
- Alkohol betäubt das zentrale Nervensystem. Das bedeutet, dass alle Reaktionen unter Alkohol verlangsamt werden, ohne dass man es beeinflussen kann.
- Außerdem beeinträchtigt Alkohol die Psyche und den Geist (eine sogenannte psychoaktive Substanz), d.h. unsere Emotionen, Gedanken und Wahrnehmung werden durch Alkohol verändert.
- Alkohol erreicht alle Organe des Körpers über das Blut. Etwa 90% des konsumierten Alkohols erreichen das Gehirn.
- 30 bis 60 Minuten nach Einnahme erreicht der Alkoholspiegel im Blut die höchste Konzentration. Der exakte Wert der Blutalkoholkonzentration hängt von der Menge des konsumierten Alkohols ab, von der Geschwindigkeit der Aufnahme in Magen und Darm, Körpergewicht, Geschlecht und der individuellen Geschwindigkeit des Alkoholabbaus.
- Der Alkoholgehalt im Blut wird in Promille gemessen. Ein Promille bedeutet, dass ein Liter Blut einen Milliliter reinen Alkohol enthält.
- Alkohol hat eine 2-Phasenwirkung, zuerst beginnt sofort eine sehr ausgeprägte und kurz andauernde angenehme Wirkung (dies wird als Entspannung erlebt, Beruhigung, Enthemmung oder so ähnlich). Zweitens wird eine langsam einsetzende, nicht sehr deutlich spürbare, aber lang anhaltende unangenehme Reaktion von Nervosität, schlechter Laune, Lustlosigkeit oder Kater erlebt. Dieser unangenehme Effekt kann durch den angenehmen Effekt neuerlichen Alkoholkonsums gestoppt oder ersetzt werden. So entsteht das Risiko, mehr oder regelmäßiger zu trinken.
- Ein Glas Bier (250ml, 4-5%), ein Glas Wein (200ml, 7%), ein Cocktail (70ml, 18%), ein „harter“ Drink wie Whiskey (25ml, 45%) und ein Glas Wein (100ml, 12%) enthalten dieselbe Menge reinen Alkohols, nämlich 8 bis 10 g.
- Der Abbau von Alkohol dauert eine recht lange Zeit. Für den Abbau von 0,1 Promille Alkohol benötigt unsere Leber etwa eine Stunde (Frauen brauchen sogar länger). Nach einem Abend mit viel Alkohol ist man am nächsten Tag noch immer alkoholisiert.
- Langandauernder, regelmäßiger und intensiver Alkoholkonsum kann zu schwerer physischer und psychischer Abhängigkeit führen.

- Gelegentlicher gemässiger Alkoholkonsum (d.h. in jedem Fall geringe Mengen) ist langfristig gesehen nicht schädlich für die Gesundheit.
- Beachten Sie die Gesetzgebung jedes Landes: auch wenn es nicht gesundheitsschädlich sein muss, zwei Gläser Wein zu trinken, könnte es Ihre Fahrtauglichkeit beeinträchtigen und zu schweren Strafen führen.

Mögliche Wirkungen

- Gewöhnlich fühlt man sich entspannt, gutgelaunt und angenehm nach ein oder zwei Gläsern Alkohol. Das Herz schlägt schneller und auch die Atmung ist erhöht. In vielen Fällen erlebt man sich selbst als geselliger und mutiger im Kontakt mit anderen.
- Erhöhter Alkoholkonsum kann zu Verlust von Kontrolle über die Situation führen, zur Fehleinschätzung von Risiken und zu Selbstüberschätzung. Eine deutlich zunehmende Bereitschaft zu impulsivem Handeln lässt sich feststellen. Man tut Dinge, die man nachher bereut.
- Nachdem man noch mehr getrunken hat (Alkoholblutspiegel 1,3-3 Promille), kann man kaum Bewegungen koordinieren, man torkelt und kann sich nur begrenzt konzentrieren. Oft nimmt man alles doppelt wahr und redet undeutlich. Vielen Menschen ist in diesem Zustand übel.
- Ab 3 Promille aufwärts gehören Unterkühlung, Überhitzung oder tiefer Schlaf zu den Folgeerscheinungen, ab 4 Promille können Koma oder Tod eintreten.
- Nachdem man zuviel getrunken hat (die exakte Menge ist von Person zu Person unterschiedlich), fühlt man sich schlecht und krank am nächsten Tag. Gewöhnlich leidet man unter Kopf- und Magenschmerzen und ist nicht sehr leistungsfähig.

Risiken, die man kennen sollte

- Die meisten Unfälle werden durch Alkohol verursacht: Autounfälle, Haushaltsunfälle, destruktives Verhalten und auch Selbstmorde werden häufig durch übermäßigen Alkoholkonsum verursacht.
- Alkohol enthemmt auch riskantes Verhalten, wie z.B. aggressives Verhalten oder riskantes Sexualverhalten. Besonders sollte hervorgehoben werden, dass Vergewaltigungen oft unter dem Einfluss von Alkohol passieren.
- Regelmäßiger Alkoholkonsum schwächt Körperkraft, Konzentration und Denkvermögen. Bei Menschen mit übermäßigem Alkoholkonsum wird die Zerstörung von Gehirnzellen beobachtet. Dieser Schaden erhöht sich umso mehr, je mehr Alkohol pro Tag konsumiert wird.
- Regelmäßige Trinker entwickeln eine „Toleranz“ gegen Alkohol. Das bedeutet, dass der Körper höhere Mengen Alkohol benötigt, um den gleichen entspannenden Effekt zu erreichen, doch in der Zwischenzeit wird der Körper stark von dieser großen

Alkoholmenge geschädigt (auch wenn man keine Symptome spürt).

- Im betrunkenen Zustand sagt oder tut man manchmal Dinge, an die man sich am nächsten Tag nicht erinnert. Könnte es nicht ziemlich peinlich sein, wenn nur eine Person sich nicht erinnern kann, was am Abend zuvor passiert ist?
- Alkohol kann Gewichtszunahme verursachen: ein Glas Bier enthält 100 Kilokalorien. Alko-Pops enthalten 146 kcal.
- Alkohol schädigt Herz und Leber und beeinflusst den Blutdruck. Menschen mit bestimmten Krankheiten sollten daher auf den Genuss von Alkohol verzichten.
- Ein gleichzeitiger Konsum von Alkohol und anderen Substanzen ist sehr gefährlich. Alkohol, kombiniert mit anderen Downern wie Schlaf- oder Beruhigungsmitteln, erhöht das Risiko einer Ohnmacht, eines Kreislaufzusammenbruchs oder eines Atemstillstands mit möglicherweise tödlichem Ausgang.

INFORMATIONEN ZU CANNABIS

Was wir aus der Forschung wissen

- Cannabis wird als Überbegriff für die Hanfprodukte Haschisch und Cannabis verwendet.
- Cannabis enthält Tetrahydrocannabinol (THC). Diese Substanz beeinflusst unser psychisches Erleben (psychoaktive Substanz), mit anderen Worten: unsere Gedanken und Emotionen werden durch Cannabis beeinflusst. Die Art dieser Beeinflussung (z.B. ob es eine angenehme oder irritierende Erfahrung ist) hängt von vielen Faktoren ab (vgl.: mögliche Wirkungen).
- Wenn du Cannabis rauchst, wird das THC über die Lunge vom Blut aufgenommen und dann in alle Organe transportiert. Spuren von THC können auch Wochen nach der Einnahme im Urin entdeckt werden.
- Wenn THC ins Hirn gelangt, beeinflusst es Areale, die dafür verantwortlich sind, neue Informationen zu speichern und bestimmte Bewegungen automatisch auszuführen. Das erklärt, warum die meisten Menschen sich keine neuen Informationen unter der Einwirkung von Cannabis merken können, eine verzerrte Zeitwahrnehmung haben und kaum ihre Bewegungen kontrollieren können.

Mögliche Wirkungen

- Wie sich jemand fühlt, nachdem er Cannabis genommen hat, kann sehr unterschiedlich sein. Die Wirkung hängt von der verwendeten Menge, den Erfahrungen der Person, den äußeren Umständen und auch sehr stark von den Erwartungen der Person ab. Daher kann es vorkommen, dass jemand nichts Besonderes bei den ersten paar Malen spürt, aber es

kommt ebenso vor, dass man sich beim ersten Mal schlecht oder panisch fühlt.

- Cannabis hat einen psychoaktiven Effekt. Das bedeutet, es beeinflusst Emotionen, Wahrnehmung, Gedanken und Risikoeinschätzung. Gewöhnlich fühlt man sich nach der Einnahme gutgelaunt und entspannt, Musik klingt intensiver und man lacht mehr. Manche Menschen mögen das, andere werden rücksichtslos. Manche können sogar Panik oder Halluzinationen erleben. Unter der Wirkung von Cannabis kann man sich nicht auf äußere Situationen konzentrieren oder neue Informationen merken. Diese Periode dauert eine bis zwei Stunden und schwindet dann langsam. Nach Abklingen der Wirkung können Müdigkeit und Erschöpfung auftreten.
- Im letzten Jahrzehnt wurden negative Wirkungen von Cannabis auf Gehirnfunktionen aufgezeigt. Personen, die regelmäßig Cannabis konsumieren, haben auffallende Schwierigkeiten bei ihren kognitiven Funktionen (Kurzzeitgedächtnis, Reaktion oder Problemlösefähigkeit). Diese kognitiven Schädigungen können bis zu einem Jahr andauern, sogar nachdem man den Cannabiskonsum beendet hat.
- Cannabiskonsum bei Jugendlichen steht im Zusammenhang mit schlechterer schulischer Leistung, insbesondere je häufiger und intensiver konsumiert wird. Außerdem treten bei jungen Erwachsenen, die als Jugendliche Cannabis konsumiert haben, öfter psychische Krankheiten auf, wie z.B. Depressionen oder Angststörungen.

Risiken, die man kennen sollte

- Da die Wirkung von Cannabis sehr unterschiedlich sein kann, besteht immer die Gefahr, eine sehr schlechte Erfahrung beim Cannabiskonsum zu haben. Besonders im Falle dass man sich traurig oder besorgt fühlt oder psychische Probleme hat, sollte man Cannabis nicht verwenden.
- Der Konsum von Cannabis kann zu einer psychischen Abhängigkeit führen. Das bedeutet, dass man Cannabis benötigt, um sich zu entspannen, Freude und Fröhlichkeit zu empfinden, intensive Gefühle zu haben und sich wohlfühlen.
- Hohe Dosen von Cannabis können zu Kreislaufproblemen wie Schwindel oder sogar Ohnmacht führen.
- Unter dem Einfluss von Cannabis ist man anfälliger für Unfälle, da die Wahrnehmung und die Einschätzung von kritischen Situationen beeinflusst sind.
- Gedächtnis und Konzentration werden durch THC beeinflusst. Täglicher Gebrauch kann zu deutlicher Abnahme der schulischen Leistungen, dem Rückgang von Aktivitäten oder Kontakten und dem Verlust an Interesse für zuvor wichtige Themen resultieren.
- Ein Effekt von Cannabiskonsum ist eine höhere Konzentration auf innere Prozesse, z.B. auf die eigenen Emotionen, Gedanken und Wahrnehmungen.

Manche Menschen schirmen sich unter Cannabis völlig ab. In diesem Sinne ist man nicht wirklich der beste „Partytyp“ und hat keine befriedigenden Kontakte zu anderen

- Das Rauchen von Cannabis erhöht das Risiko von Atemwegsproblemen wie Bronchitis, Asthma oder Lungeninfektionen.
- Wie beim Rauchen von Zigaretten nimmt die physische Kondition und die sportliche Leistung ab.
- Da Cannabisrauch (der mit Tabak vermischt ist) gewöhnlich tiefer inhaliert und für längere Zeit in den Lungen behalten wird als Zigarettenrauch, ist der Schaden eines Joints vergleichbar mit dem Schaden von 3 bis 5 Zigaretten (was Kohlenmonoxid und Teer betrifft).
- Die orale Einnahme von Cannabis hat eine stärkere Wirkung, obwohl der Effekt mit einer Verzögerung eintritt (etwa eine Stunde), und führt öfter zu Halluzinationen.
- Der Gebrauch, Besitz und Verkauf von Haschisch und Cannabis ist in vielen Ländern illegal. Für Personen unter 18 Jahren ist Cannabis auch in Ländern mit liberaler Cannabispolitik (z.B. Niederlande) verboten. Das gilt auch für Deutschland, wo Cannabis für den Eigenkonsum seit dem 1. April 2024 teilweise legalisiert wurde.
- Cannabis kann man in unterschiedlicher Stärke erhalten: in manchen Gegenden sind Cannabisprodukte viel stärker (d.h. sie enthalten viel mehr THC). Mit dieser höheren Konzentration steigen auch Probleme und Risiken: ein hoher Anteil junger Menschen, die in psychiatrische Kliniken eingewiesen werden, werden wegen Problemen infolge von Cannabiskonsum behandelt. Besonders jene, die Cannabis verwenden, um sich weniger nervös und angespannt zu fühlen, sollten vorsichtig sein.
- Unter jungen Menschen wird Cannabis oft konsumiert, um gegen gesellschaftliche Normen zu rebellieren. Es ist wichtig, sich über die Motive des Konsums bewusst zu sein und diese kritisch zu hinterfragen. Oft werden die erwünschten Effekte (z.B. eine Veränderung oder Weiterentwicklung gesellschaftlicher Normen) auf andere Weise deutlich besser und effektiver erreicht als durch den Cannabiskonsum.

INFORMATIONEN ÜBER „PARTYDROGEN“: MDMA („ECSTACY“) UND AMPHETAMINE

Was wir aus der Forschung wissen

- Unter dem Begriff „Partydrogen“ werden mehrere unterschiedliche psychoaktive Substanzen zusammengefasst, die im Kontext von Musik- und Tanzveranstaltungen eingenommen werden.
- Diese Substanzen verändern die Gedanken und die Wahrnehmung indem sie das Gehirn beeinflussen.

Bei MDMA ist man in einem anderen Bewusstseinszustand: was man denkt, fühlt oder sieht ist ungewohnt. Amphetamine stimulieren: sie beschleunigen deinen Herzschlag und erhöhen die Körpertemperatur.

- Manchmal werden auch Produkte, die keine Amphetamine oder MDMA sind, als solche verkauft.
- Partydrogen sind meist in Pillenform erhältlich, manchmal aber auch als Pulver oder Flüssigkeit. Die Wirkungsdauer solcher Drogen hängt von der Dosis, der Art der Anwendung und von persönlichen Faktoren wie Körpergewicht, Geschlecht oder vorheriger Nahrungsaufnahme ab. Eine durchschnittliche Dosis ist 3 bis 8 Stunden wirksam, manchmal hält die Wirkung aber auch 12 Stunden lang an.
- Partydrogen geben dir das Gefühl, fröhlich, aktiv, angeregt und gesprächig zu sein.
- Kurz nach der Einnahme scheinen deine Arme starr zu sein, der Mund ist trocken und das Herz schlägt schneller. Die Pupillen sind geweitet. Manchmal fühlt man sich schlecht oder erlebt eine Anspannung im Kiefer oder Zähneknirschen. Dies hängt mit der Erweiterung der Venen und dem ansteigenden Herzschlag zusammen.
- Etwas später verschwinden Hunger und Durst und man fühlt sich sehr wach. Bei Abklingen der Wirkung können Müdigkeit, Erschöpfung und Traurigkeit auftreten. Diese negativen Wirkungen können bis zu 24 Stunden anhalten.
- MDMA vermittelt einem den Eindruck, dass positive und negative Gefühle intensiver sind, man empfindet sich stärker zu anderen Menschen hingezogen.
- Manche Menschen können sich allein durch Musik und Tanzen begeistern und sich ausgelassen fühlen, und dieses Gefühl macht sie offener für den Kontakt mit anderen. Sie verlieren dabei nicht die Kontrolle. MDMA bewirkt ähnliche Gefühle, man verliert jedoch eher die Kontrolle über den Körper und sein Verhalten.

Risiken, die man kennen sollte:

- Man kann nie sicher sein welche Substanzen wirklich in den Pillen oder im Pulver sind, in welcher Konzentration und wie gefährlich sie sind (außer man hat die Substanz chemisch analysiert). Partydrogen sind keine kontrollierten Medikamente, sondern oft selbstentwickelte Pillen.
- Wegen des Ausbleibens von Durst und Müdigkeit besteht ein höheres Risiko, dass die Körpertemperatur sehr stark ansteigt und dass man sich sogar überhitzt oder der Blutdruck plötzlich ansteigt. Weil man die Kontrolle über den Zustand seines eigenen Körpers verliert, vergisst man, Wasser zu trinken, kurz auszuruhen oder für frische Luft zu sorgen.
- Der Konsum von Partydrogen kann zu großer Angst, zu Horrorvisionen und Orientierungsschwierigkeiten führen.
- Die müden und niedergeschlagenen Gefühle am

Tag nach der Einnahme von Partydrogen führen zur Einnahme von Antidepressiva oder anderen Medikamenten.

- Solche Drogen sind psychisch suchtfördernd: man kann sich ohne MDMA oder Amphetamine nicht mehr auf Partys amüsieren. Manchmal benötigen Anwender mehr oder höhere Dosen für den selben Effekt und wenn sie damit aufhören oder reduzieren wollen, wird ihnen schlecht.
- Im Gehirn schädigen Partydrogen die Axone (die Ausläufer) bestimmter Nervenzellen, die zuständig sind für die natürliche Produktion von Serotonin. Serotonin ist ein wichtiger Botenstoff im Nervensystem, der unter anderem die Stimmung reguliert.

INFORMATIONEN ÜBER KOKAIN

Was wir aus der Forschung wissen

- Kokain ist ein weißes, kristallines und bitter schmeckendes Pulver, das durch Blätter der Koka-Pflanze produziert wird, die mit Wasser, Kalk oder Natriumkarbonat, Petroleum und Ammoniak vermischt werden.
- Kokain wird normalerweise geschnupft, kann aber auch in die Vene injiziert werden.
- Die Wirkung von Kokain setzt sehr plötzlich ein und hat einen starken Einfluss auf unser psychisches Erleben (Gedanken, Wahrnehmung und Emotionen). Wenn Kokain geschnupft wird, setzen die Wirkungen schon nach wenigen Minuten ein.
- Die Wirkung von Kokain dauert 30 bis 60 Minuten an.

Mögliche Wirkungen

- Kokain verursacht sehr schnell ein intensives euphorisches Gefühl. Der Anwender fühlt sich sehr wach, lebhaft und rastlos und hat den Drang, sich zu bewegen. Die Gedanken rasen, das Kommunikationsbedürfnis wird verstärkt und es können (starke) Persönlichkeitsveränderungen auftreten: manchmal reden die Anwender sehr viel und sagen sinnlose Dinge, sie fühlen sich extrem energisch, risikobereit und/oder können gedankenlos und aggressiv werden. Das beinhaltet auch die Gefahr, reale Risiken zu unterschätzen, z.B. aus jeder Höhe zu springen oder Vergleichbares.
- In einem Kokainrausch verspürt man keinen Hunger, Durst oder Müdigkeit.
- Nachdem die Wirkung von Kokain nachgelassen hat (d.h. nach ungefähr einer Stunde), können Niedergeschlagenheit, Angespanntheit, und Nervosität auftreten. Oft verspüren Konsumenten den Drang, sofort wieder Kokain zu nehmen.
- Hohe Dosen Kokain können starke Angstgefühle oder Sinnestäuschungen auslösen, d.h. es ist möglich, dass man sich beobachtet oder verfolgt fühlt.

Risiken, die man kennen sollte

- Kokain kann psychische Probleme oder Störungen auslösen oder verstärken. Insbesondere bei jungen Menschen besteht eine große Gefahr, dass Angstzustände, Wahnvorstellungen oder Psychosen ausgelöst werden können.
- Ein Risiko das mit mehreren Drogen verbunden ist: Gefahren in einer Flirtsituation zu unterschätzen und sexuell missbraucht zu werden.
- Man kann insbesondere deshalb von Kokain abhängig werden, weil man sich nach dem Rausch schlecht fühlt und die Droge sofort wieder nehmen möchte, um sich wieder stark und energisch zu fühlen.

INFORMATIONEN ZU HEROIN

Wissenschaftliche Informationen

- Heroin ist ein künstliches Derivat aus Morphin und wird unter den Opiaten aufgelistet.
- Heroin ist eine Substanz mit Einflüssen auf unser psychisches Erleben (psychoaktive Substanz), d.h. Heroin verändert unsere Emotionen, Gedanken und Wahrnehmungen, indem es das Gehirn beeinflusst und einen anderen Bewusstseinszustand einleitet.
- Heroin hat eine betäubende und schmerzstillende Wirkung.
- Heroin erzeugt sowohl physische als auch psychische Abhängigkeit.
- Heroin wird injiziert, geschnupft oder geraucht. Die Wirkung des Heroins kann von einer Stunde bis zu einem Tag andauern und hängt von der Dosis und Art der Anwendung, vom Körpergewicht, Geschlecht und von Eigenschaften des Gehirns des Konsumenten ab.
- Bereits nach einer relativ kurzen Zeit des Gebrauchs entwickelt sich eine Toleranz, d.h. man muss mehr und mehr einnehmen, um die gleiche Wirkung zu erzielen.
- Hat sich der Körper einmal an die Einnahme von Heroin gewöhnt, kommt es zu starken Reaktionen, wenn der Konsum beendet wird. Diese so genannten Entzugssymptome sind starke Schmerzen in den Gliedern, Hitzewallungen oder Kältegefühl, schwere Depressionen oder sehr erschreckende Halluzinationen.

Mögliche Wirkungen

- Heroin reduziert Angst und Anspannung. Heroinkonsumenten berichten von wohligen und behaglichen Gefühlen, Fröhlichkeit, besserem „Verständnis“ der Dinge, dem Sehen von schönen oder erschreckenden Bildern und einem Schwebestand zwischen Wachsein und Schlafen. Von außen erscheinen sie jedoch apathisch und ohne Interessen.
- Negative Wirkungen von Heroinsind: sich irritiert fühlen, Orientierungsprobleme, Gedächtnis-schwierigkeiten

und Amnesie, ebenso wie verwaschene Sprache.

- Weitere Wirkungen sind extreme Verstopfung, Verlust von sexuellem Interesse, Hunger und Durst. Verlust des Interesses an Ernährung, Kleidung und Hygiene können zu einer merkbaren Verwahrlosung führen.
- Heroin verlangsamt die Atmung, was das Risiko mit sich bringt, dass sie überhaupt aussetzt und der Anwender stirbt.

Risiken, die man kennen sollte

- Heroin wirkt sehr schnell und verursacht eine Verlangsamung von Gedanken und Reaktionen. Die Wirkung kann lang anhalten und den Konsumenten aufgrund der verzerrten Wahrnehmung und Einschätzung kritischer Situationen anfälliger für Unfälle machen.
- Der Gebrauch von Nadeln und Spritzen für die Heroininjektion bringt ein hohes Risiko mit sich, Krankheiten wie Hepatitis oder den HIV-Virus (AIDS) zu bekommen.
- Regelmäßige Einnahme von Heroin führt zur Entwicklung von Toleranz. Das bedeutet dass man immer mehr und mehr nehmen muss, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Fortdauernder Konsum führt zu physischer und psychischer Abhängigkeit und starken Entzugssymptomen, wenn die Einnahme beendet wird.
- Da Heroin die Atmung verlangsamt, ist es tödlich, Heroin bei Lungenkrankheiten (z.B. Asthma) zu verwenden.
- Die Zusammensetzung dessen, was als Heroin verkauft wird, ist oft zweifelhaft und es gibt sehr gefährliche Mixturen.

Drogenfragen für Einheit 9

Das UNPLUGGED-Material enthält ein Kartenset mit Fragen und Antworten auf der Vorderseite und einer kurzen Erklärung auf der Rückseite. Sie können diese Karten entweder bestellen (unplugged.schule/arbeitsmaterial) oder selbst herunterladen, ausdrucken und ausschneiden. Nachfolgend finden Sie die Fragen der Reihe nach aufgelistet, damit Sie eine für Ihre Zwecke passende Auswahl treffen können. Zu jeder Karte gibt es einen kurzen Diskussionsvorschlag, der Sie zu weiterer Aufarbeitung inspirieren kann – sei es direkt im Anschluss, wenn noch Zeit bleibt, oder in einer zusätzlichen Einheit.

Hinweis zur Darstellung Zutreffende Antworten sind durch **Fettdruck** hervorgehoben. Bei manchen Fragen können mehrere Antworten korrekt sein.

ALLGEMEINE FRAGEN ÜBER DROGEN

F1: Stellt eine Dose Bier eine Droge dar?

A. Ja B. Nein

Drogen können deine Emotionen, dein Verhalten und deine Wahrnehmung beeinflussen

Alle Drogen beeinflussen unser psychisches Erleben, zum Beispiel können Sie unsere Emotionen, Gedanken und die Wahrnehmung verändern, indem sie auf das Gehirn wirken. Unter Drogen ist man in einem anderen und ungewöhnlichen Bewusstseinszustand: was man sieht, fühlt oder denkt, scheint neu und unbekannt. In diesem Zustand kann alles neu, farbenfroher, dunkler, fröhlicher, trauriger, intensiver oder einfach unbekannt und erschreckend erscheinen.

Diskussions-Tipp: Warum ist Alkohol eine Droge? Wegen des Einflusses von Alkohol auf das Verhalten.

F2: Wenn man „nur“ eine Schlaftablette nimmt, ist es trotzdem sicher, mit dem Fahrrad zu fahren?

A. Ja B. Nein

Gefahren und Risiken bei Drogenkonsum

Jeglicher Drogenkonsum hat eine Reihe negativer Auswirkungen, sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche. Daher ist jeder (auch experimentelle) Gebrauch ein Risiko für deine Gesundheit (man kann z.B. allergisch reagieren). Eine der größten Gefahren von Drogenkonsum ist die Möglichkeit, davon abhängig zu werden.

Diskussions-Tipp: Alle Drogen haben eine beabsichtigte Wirkung, aber auch Nebenwirkungen etc.

F3: Wenn ich nach einem Glas Bier noch nicht gut aufgelegt bin, sollte ich noch eines trinken, um die gewünschte Wirkung zu erzielen?

A. Ja B. Nein

Die Wirkung einer Droge erhöht sich, wenn man mehr davon nimmt

Doch das heißt nicht, dass eine höhere Dosis dazu führt, sich besser zu fühlen. Wenn man z.B. nach zwei Gläsern Bier lustig und gut aufgelegt ist, heißt das nicht, dass man sich noch lustiger fühlt, nachdem man fünf Gläser Bier getrunken hat. Normalerweise wird einem von einer solchen Menge nur schlecht. Genauso ist es bei allen anderen Drogen.

Diskussionstipp: Die Stimmung hängt nicht von der Droge ab, sondern davon, wie es einem geht. Eine größere Menge an Drogen führt normalerweise dazu, dass dir schlecht wird.

F4: Angenommen du fühlst dich traurig. Würdest du dich besser fühlen, wenn du eine Ecstasy-Pille nehmen würdest?

A. Ja B. Nein

Drogen beeinflussen nicht alle Menschen auf die gleiche Weise

Es gibt große Unterschiede bei den Wirkungen von Drogen. Ob eine bestimmte Droge dich in eine sehr gute und euphorische Stimmung versetzt oder in eine schlechte, hängt von vielen Umständen ab. Es hängt zum Beispiel von der Art der Einnahme ab, von deiner Stimmung vor dem Gebrauch, von den Leuten um dich herum, dem körperlichen Zustand zur Zeit der Einnahme und so weiter.

Diskussionstipp: Wirkungen von Drogen hängen von der Stimmung ab, mit der man begonnen hat. Wenn du vorher traurig warst, wirst du auch nachher wahrscheinlich traurig sein.

F5: Eine der folgenden Aussagen ist nicht zutreffend. Welche?

- A. Mädchen werden von einer geringeren Menge Alkohol betrunken als Jungen.
- B. Jungen trinken gewöhnlich mehr als Mädchen.
- C. Jungen dürfen mehr trinken als Mädchen.**

Drogen sind für Mädchen gefährlicher als für Jungen

Junge Menschen sind generell durch Drogen gefährdeter als Ältere, da ihr Körper und besonders ihr Gehirn sich noch immer in der Entwicklung befinden und daher empfindlicher sind. Drogen können sich bei Mädchen wegen ihrer körperlichen Konstitution zusätzlich intensiver auswirken. Mädchen wiegen im Durchschnitt weniger und haben einen geringeren Wassergehalt in ihrem Körper als Jungen. Mädchen können intensivere negative Drogeneffekte erleben: Die gleiche Alkoholmenge führt bei Mädchen zu einem 20% höheren Alkoholblutspiegel als bei Jungen.

Diskussionstipp: Gegenüberstellung von biologischen Unterschieden zwischen Jungen und Mädchen und Gender-Aspekten.

F6: Nur eine der folgenden Aussagen ist zutreffend. Welche?

- A. Wenn meine Mutter Tabletten zum Schlafen nimmt, kann ich sie auch nehmen.
- B. Meine Mutter sollte Schlaftabletten nur unter strenger ärztlicher Kontrolle einnehmen.**
- C. Wenn sich meine Mutter gut fühlt, nachdem sie ihre Schlaftabletten genommen hat, können sie keine negativen Wirkungen haben.

Starke Medikamente werden von der Medizin zur Behandlung von Krankheiten benutzt.

Viele starke Medikamente wurden oder werden zur Heilung von Krankheiten benutzt. Aufgrund ihrer starken und gefährlichen Nebenwirkungen benutzen Ärzte sie nur bei sehr bestimmten Krankheiten mit großer Vorsicht und unter scharfer Kontrolle.

Diskussionstipp: Verschreibungspflichtige Medikamente dürfen nur zur Behandlung von gesundheitlichen Problemen unter der Aufsicht eines Arztes verwendet werden.

F7: Durch das Rauchen von Zigaretten erwärmen sich die Hände.

- A. Ja
- B. Nein**

Die Verengung der Venen durch das Nikotin hat viele unangenehme Folgen.

Nikotin, in Zigaretten und anderem Tabak, führt sehr schnell zur Verengung deiner Blutgefäße. Es erhöht den Puls leicht, was manchen Rauchern am Anfang ein gutes Gefühl vermittelt. Es ist jedoch auch der Grund für Kälte in den Körperextremitäten: Finger und Füße werden leichter kalt, weil sich die Blutgefäße in diesen Teilen verengen. **Diskussionstipp:** Was können unerwartete Folgen eines beschleunigten Pulses und der Verengung von Venen sein?

F8: Die meisten Raucher rauchen bis zum Lebensende weiter.

- A. Ja
- B. Nein**

Fast alle Raucher hören nach einer bestimmten Zeit auf.

Viele junge Leute rauchen nur für eine kurze Zeit und hören dann wieder auf, weil es nicht so cool oder wirksam ist, wie sie dachten. Andere Gründe aufzuhören sind die hohen finanziellen Kosten, negative Auswirkungen auf sportliche Leistungen, auf das Aussehen und natürlich auf die Gesundheit. Erwachsene Raucher, auch wenn sie mehrere Rückfälle hatten, hören schließlich auf, weil aus der psychischen Abhängigkeit schlussendlich eine körperliche Krankheit geworden ist.

Diskussionstipp: Was ist der Unterschied zwischen den erwarteten Folgen des Rauchens und den tatsächlichen Folgen?

F9: Verlieren Zigarettenraucher Gewicht?

- A. Ja
- B. Nein**

Rauchen führt zu Gewichtszunahme.

Das Nikotin im Tabak hat, wie alle anderen Drogen, einen Einfluss auf verschiedene Teile des Gehirns. Auch die Gehirnzellen, die das Gefühl für Hunger und den Geruch und Geschmackssinn steuern, werden durch Nikotin leicht verändert. Doch wenn man aufhört, ist der gegenteilige Effekt sogar größer, und man isst sehr viel mehr, was zu einer Gewichtszunahme anstatt des Verlustes führt.

Diskussionstipp: Drogen, auch Medikamente, werden manchmal aus Gründen der Gewichtsabnahme eingenommen, ohne dass die Langzeiteffekte bedacht werden.

F10: Zigaretten führen zu einer blasseren Haut mit größeren Poren und Unreinheiten: wahr oder falsch?

A. Wahr B. Falsch

Rauchen ist definitiv schädlich für die Haut.

Die reduzierte Blutzirkulation ist verantwortlich für die raschere Alterung der Haut. Verglichen mit Nichtrauchern ist die Haut eines Rauchers grau und blass. Falten entwickeln sich früher.

Diskussionstipp: Folgen von ästhetischen und Gesundheitseffekten für junge Leute.

F11: Viele "Schönheitskliniken" führen keine Eingriffe an Rauchern durch, weil sie als Folge ihres Tabakkonsums eine schlechtere Wundheilung haben: wahr oder falsch?

A. Wahr B. Falsch

Rauchen verlangsamt die Heilung von Wunden.

Das ist ein Einfluss von Nikotin, auch in Nikotinpillen und -Pflastern. Dies ist kein geringfügiges Problem: in Brasilien beispielsweise, dem Spitzen-Land für Schönheitschirurgie, behandeln Schönheitschirurgen keine Raucher, weil der Heilungsprozess nie die erwartete Qualität erreicht.

Diskussionstipp: Wo könnt ihr Informationen über unerwartete Wirkungen von Zigaretten finden?

F12: Was wäre eine richtige Antwort, wenn dir jemand Cannabis anbietet?

A. Die Wirkung wird mir höchstwahrscheinlich nicht gefallen.

B. Die Wirkung ist höchstwahrscheinlich weniger interessant als erwartet.

C. Höchstwahrscheinlich werde ich überhaupt keine Wirkung spüren.

Alle Antworten sind richtig, die positiven Wirkungen der Droge werden von Cannabis-Befürwortern sehr übertrieben. In Wirklichkeit trifft die Antwort C ("Ich spüre überhaupt keine Wirkung") auf die meisten Menschen zu, wenn sie Cannabis zum ersten Mal konsumieren. Die wahrgenommene Wirkung ist so von persönlichen Faktoren abhängig, dass die beworbenen Effekte oft nur die 'Top-Stories' sind. Negative Folgen, unsichtbar und nicht unmittelbar zu spüren, sind trotzdem immer noch da.

Diskussionstipp: Unter welchen Umständen kannst du diese Antwortbeispiele auf ein Zigarettenangebot, Alkohol oder andere Drogen anwenden?

F13: Nur eine der folgenden Aussagen ist zutreffend: welche?

A. Wenn ich Zigaretten nur am Wochenende rauche, riskiere ich nicht, abhängig zu werden.

B. Ein junger Mensch kann nikotinabhängig sein, auch wenn er nur ein paar Zigaretten pro Woche raucht.

C. Tabak zu kauen oder zu schnupfen macht dich nicht abhängig von Nikotin.

Es gibt keine Droge, die nicht süchtig machen kann.

Das Risiko der Sucht ist bei allen Drogen gegeben. Das Risiko ist höher bei Drogen, die injiziert, geraucht oder geschnupft werden, da sie das Gehirn sehr schnell und intensiv erreichen. Da diese Effekte kurzlebig sind möchte man die Erfahrung sehr bald wiederholen und kann daher leicht die Kontrolle verlieren.

Diskussionstipp: Alle Drogen haben das Risiko, süchtig zu machen. Jugendliche sind besonders anfällig für die süchtig machenden Eigenschaften aller Substanzen.

F14: Eine der folgenden Aussagen ist nicht richtig: welche?

A. Junge Leute nehmen Cannabis, um ihre manuelle Geschicklichkeit zu verbessern.

B. Junge Leute trinken auf Partys Alkohol, weil sie glauben, dass es ihnen hilft, ihre Schüchternheit zu überwinden.

C. Junge Leute rauchen meist, weil sie zu einer Gruppe von Rauchern dazugehören wollen.

Gründe dafür, dass junge Leute Drogen ausprobieren.

Es gibt viele Gründe warum jemand eine Droge ausprobiert. Mögliche Gründe sind: Neugier, der Drang die eigenen Grenzen zu überschreiten, rebellisch oder alternativ zu sein. Es gibt auch psychologische Gründe, zum Beispiel den Glauben, dass Drogen helfen, Probleme zu lösen oder zu vergessen, oder dass sie dich durchsetzungsfähiger machen.

Diskussionstipp: Die Motivation Drogen zu nehmen, Unterschiede zwischen wahrgenommenen Wirkungen und Folgen etc.

F15: Eine der folgenden Aussagen ist nicht richtig: welche?

- A. Durch Alkoholkonsum kann man unzuverlässig für seine Freunde werden.
- B. Man riecht schlecht wenn man raucht.
- C. Man ist beliebt und wird bewundert, wenn man viel trinkt.**

Leute werden dich nicht mehr mögen, wenn du Drogen nimmst.

Menschen die bereit sind, Risiken einzugehen, werden oft für kurze Zeit von anderen bewundert. Doch auf lange Sicht sind die beliebtesten Menschen jene, die ihr Leben meistern. Das ist aber keine typische Eigenschaft von Drogenkonsumenten.

Diskussionstipp: Es gibt viele negative Nebenwirkungen von Drogen im sozialen und ästhetischen Bereich.

F16: Eine der folgenden Aussagen ist nicht richtig: welche?

- A. Wenn man Alkohol trinkt, hat man eine größere Chance, eine Prüfung am nächsten Tag zu bestehen.**
- B. Nach Alkoholkonsum nimmt das körperliche Gleichgewicht und die Koordination am nächsten Tag ab (z.B. wenn man mit dem Fahrrad zur Schule fährt).
- C. Trinken verringert die Fähigkeit, am nächsten Tag spontane Entscheidungen zu treffen (z.B. während eines Klassentreffens).

Drogen sind bei der Lösung von Problemen nicht hilfreich.

Wenn jemand Drogen nimmt, kann er seine Sorgen und Probleme vielleicht für eine kurze Weile vergessen. Doch die Probleme bleiben ungelöst. Außerdem wird der Gebrauch von Drogen zu zusätzlichen Problemen führen, denn Drogen haben starke unerwünschte Wirkungen und Drogenkonsum kann auch schwere rechtliche Folgen haben.

Diskussionstipp: Drogen scheinen Probleme zu lösen, doch dies geschieht nur für eine Weile. Am nächsten Tag hat man ein Problem mehr.

FRAGEN ZU INHALATIONSMITTELN

(BLAUE KARTEN)

F17: Nur eine der folgenden Aussagen ist richtig. Welche?

- A. Wenn ich Farbe oder Lösungsmittel inhaliere, werde ich keinen körperlichen Schaden erleiden.
- B. Wenn ich Gas inhaliere, wird sich meine Stimmung verbessern, ohne irgendwelche Hirnschäden als Folgeerscheinung.
- C. Inhalieren von Farbe, Lösungsmittel, Gas oder Klebstoff verursacht sowohl Hirnschäden als auch andere körperliche Schäden.**

Es ist gefährlich, Lösungsmittel, Gas oder Klebstoff zu inhalieren.

Diese Substanzen sind giftig und sie zu inhalieren kann körperliche Schäden verursachen (z.B. im Gehirn und in den Lungen). Weiters löst das Inhalieren dieser Stoffe einen Zustand aus, der dem Betrunkensein ähnlich ist, was das Unfallrisiko erhöht.

Diskussionstipp: Inhalationsmittel können sehr gefährliche, sowohl akute als auch chronische Schäden in Gehirn und Lunge verursachen.

F18: Es ist ungefährlich, nach dem Inhalieren von Lösungsmitteln Moped zu fahren. Wahr oder falsch?

- A. Wahr
- B. Falsch**

Inhalationsmittel wie Benzin, Klebstoff oder Farbfarben sind auch Drogen.

Sie sind es, denn sie beeinflussen die Emotionen, Wahrnehmung, Gedanken und Urteilsfähigkeit, und man kann von ihnen abhängig werden.

Diskussionstipp: Inhalationsmittel beeinträchtigen Wahrnehmung und Urteilsfähigkeit wie jede andere Droge.

FRAGEN ZU ALKOHOL

(BRAUNE KARTEN)

F19: Wenn du durstig bist, welches der folgenden Getränke wäre das gesündeste?

- A. Mineralwasser
- B. Bier
- C. Alkoholischer Cocktail

Alkohol ist nicht dazu geeignet, den Durst zu stillen.

Alkohol treibt Flüssigkeit aus dem Körper. Daher ist es extrem gefährlich, Alkohol zusammen mit Ecstasy oder Speed (Amphetaminen) zu trinken. Das Risiko eines Hitzschlags ist erhöht. Zur Vermeidung dieser Auswirkungen ist es ratsam so viele nichtalkoholische Getränke wie möglich vor, während und nach dem Alkoholkonsum zu trinken (am besten ist kohlesäurefreies Mineralwasser).

Diskussionstipp: Alkohol entzieht dem Körper Wasser und kann es nicht wieder ersetzen.

F 20: Je mehr du isst, umso mehr kannst du trinken, ohne betrunken zu werden. Wahr oder falsch?

- A. Wahr
- B. Falsch

Wenn du genug gegessen hast, ist es noch immer nicht möglich, viel Alkohol zu trinken ohne betrunken zu werden.

Bei leerem Magen sind die Auswirkungen von Alkohol tatsächlich intensiver und treten schneller ein. Um zu vermeiden, schnell betrunken zu werden, sollte man etwas gegessen haben, bevor man Alkohol trinkt. Dennoch macht Alkohol immer betrunken (bei manchen schon nach einem oder zwei, bei anderen erst nach mehreren Gläsern).

Diskussionstipp: Bei leerem Magen sind die Wirkungen von Alkohol tatsächlich intensiver und treten schneller ein, aber in jedem Fall macht dich Alkohol betrunken.

F 21: Nach der Party gestern Abend, bei der Michael viel getrunken hat, hat er acht Stunden geschlafen. Wie stehen die Chancen, dass Michael zur Schule gehen kann und seine Matheprüfung besteht? Wähle die richtige Antwort aus.

- A. Höher als sonst.
- B. Wie immer.
- C. Geringer als sonst.

Wenn man zuviel am Abend getrunken hat, ist es nicht möglich intensiv auszuschlafen und am nächsten Tag fit zu sein.

Wenn man Alkohol getrunken hat, ist auch die körperliche Leistung am nächsten Tag beeinträchtigt. Außerdem wird die entspannendste Phase des Schlafs - die Traumphase - durch intensiven Alkoholkonsum gestört, was zu verringerten Fähigkeiten am nächsten Tag führt.

Diskussionstipp: Die körperliche Leistung ist auch am nächsten Tag beeinträchtigt.

F 22: Andreas beklagt sich, dass er mehr und mehr Geld für Getränke ausgibt, um die Wirkung des Alkohols zu spüren. Warum? Wähle die wahrscheinlichste Antwort.

- A. Der Barkeeper mischt Wasser in seine Drinks.
- B. Die Preise sind gestiegen.
- C. Andreas hat eine Toleranz entwickelt (die gewohnte Menge reicht nicht mehr um die gleiche Wirkung hervorzurufen).

Du kannst dich schnell ans Trinken gewöhnen.

Die Toleranz gegenüber Alkohol steigt. Du brauchst ständig mehr Alkohol, um die gleiche Wirkung zu erzielen und auch, um betrunken zu werden. Das bedeutet, dass dein Körper (besonders die Leber) erhöhten Mengen Alkohols ausgesetzt ist, daher steigt auch die Wahrscheinlichkeit von körperlichen Schäden.

Diskussionstipp: Regelmäßiger Konsum von Alkohol lässt dich alkoholtoleranter werden und du musst die Dosis erhöhen, um die gleichen Wirkungen zu erzielen. Gleichzeitig entsteht die Gefahr einer ernsthaften und bleibenden Schädigung der Leber.

F 23: Jessica geht zu einer Party, auf der sie hofft, interessante neue Bekanntschaften zu machen. Was von dem im Folgenden angeführten wird ihr am wahrscheinlichsten passieren, wenn sie sehr viel Alkohol trinkt? Wähle eine Antwort.

- A. Sie wird aggressiv.
- B. Ihr wird schlecht werden und sie wird schlecht riechen.
- C. Sie wird sehr attraktiv sein und viele interessante Jungen kennenlernen.

Trinken erhöht nicht die Chancen auf ein Date

Es kann passieren, dass sich jemand mutiger und energischer beim Flirten fühlt. Doch beim Kontaktaufnehmen mit anderen Leuten ist es wichtig, die Reaktionen der anderen Person richtig zu deuten und ihre Gefühle zu erkennen. Da Alkohol unsere Gefühle und Gedanken beeinflusst, kann

es leicht passieren, dass wir vorschnell handeln oder die Gefühle von jemandem verletzen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass man stark riecht, wenn man viel getrunken hat. Das ist nicht immer für jeden Menschen anziehend.

Diskussionstipp: Trinken und mit jemandem ausgehen passt nicht gut zusammen.

F 24: Es ist besser, statt einem Glas Bier Alkopops zu trinken, denn davon kann man mehr trinken ohne betrunken zu werden. Wahr oder falsch?

A. Wahr B. Falsch

Es ist nicht sicherer, Alkopops zu trinken (Mischgetränke aus Alkohol und einem süßen Softdrink)

Alkopops ("Mischgetränke") enthalten genau so viel Alkohol wie zum Beispiel Bier, obwohl sie mit Softdrinks gemischt sind. Zudem wird der Geschmack von Alkohol durch den süßen Geschmack überdeckt. Dies kann dazu führen, dass man zu viel trinkt ohne es zu bemerken.

Diskussionstipp: Alkopops enthalten genau so viel Alkohol wie Bier, sind jedoch sehr süß. Es ist möglich, mehr und schneller zu trinken und betrunken zu werden ohne dass man bemerkt, wie viel man tatsächlich konsumiert hat.

F 25: Denise sagt, dass sie Orangensaft in ihr Getränk mischt, um nicht betrunken zu werden. Hat sie damit Recht?

A. Ja B. Nein

Die Alkoholmenge wird nicht durch das Mischen von Getränken verändert

Die Menge reinen Alkohols bleibt dieselbe, auch wenn man Saft, Wasser oder Eis hinzufügt. Es wird jedoch empfohlen, viel Saft oder Wasser mit dem Alkohol zu trinken, als Schutz gegen einen „Kater“.

Diskussionstipp: Die Menge puren Alkohols bleibt dieselbe; es ist jedoch sicher, Saft oder Wasser zu trinken, um eine Dehydrierung zu verhindern.

F 26: Eine der folgenden Aussagen ist falsch, welche? Wenn du einen Kater nach übermäßigem Alkoholkonsum hast spürst du:

A. Kopfschmerzen
B. Juckende Arme
C. Konzentrationsschwierigkeiten

Ein „Kater“ ist die Folge von zu viel Alkohol

Es ist Anzeichen einer Vergiftung und Dehydrierung des Körpers, die man normalerweise am nächsten Tag erlebt.

Jemand der einen Kater hat, leidet unter Kopfschmerzen, ist müde und schlapp, und hat Schwierigkeiten sich zu konzentrieren.

Diskussionstipp: Ein Kater ist die Folge von zu viel Alkohol und du erlebst Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.

F 27: Welche der folgenden Möglichkeiten wird am wahrscheinlichsten passieren, wenn du Alkohol trinkst?

A. Du wirst Anführer der Gruppe
B. Du erhöhst deine Chancen, lächerlich zu wirken.
C. Du gefällst deiner/em Freund/in.

Andere Leute werden dich nicht mehr mögen, wenn du Alkohol trinkst

Es ist möglich, dass du den Eindruck bekommst, mutiger zu sein und deshalb denkst, nach Alkohol leichter Kontakt mit anderen Leuten zu haben. Doch Alkohol führt zu einem Verlust der Kontrolle über die Situation und dich selbst. Es besteht das Risiko, einen falschen Eindruck von dir selbst zu erzeugen.

Diskussionstipp: Alkohol führt zu Verlust von Kontrolle, daher ist das Risiko hoch, dich selbst lächerlich zu machen.

FRAGEN ZU CANNABIS

(GRÜNE KARTEN)

F 28: Welches der folgenden Anzeichen spricht am ehesten für Abhängigkeit von Cannabis?

- A. Rote Augen zu haben
- B. Schlecht zu schlafen
- C. Das Bedürfnis, ständig Cannabis zu haben, um sich gut zu fühlen.**

Es ist möglich von Cannabis abhängig zu werden.

Ja, das ist es. Wenn du regelmäßig Cannabis konsumierst, um dich zu entspannen, um fröhlich zu sein, um Musik zu genießen oder um mit anderen Leuten zusammen zu sein, ist die Gefahr groß, abhängig zu werden. Die Folgen psychischer Abhängigkeit beziehen sich auf viele Lebensbereiche. Eine abhängige Person benötigt in jedem Fall Hilfe und Beratung.

Diskussionstipp: Die Folgen psychischer Abhängigkeit von Cannabis sind dieselben wie von anderen Drogen.

F 29: Welche der folgenden Aussagen ist wahr?

- A. Es ist weniger gefährlich, einen Joint zu rauchen als eine Zigarette.
- B. Joints und Zigaretten zu rauchen steht oft in Zusammenhang.
- C. Eine Zigarette zu rauchen ist genauso schädlich, wie einen Joint zu rauchen.**

Es ist für den Körper nicht weniger schädlich, Cannabis zu rauchen, als Zigaretten zu rauchen

Da der Rauch von Cannabis (der mit Tabak vermischt wird) im Vergleich zu Zigarettenrauch normalerweise tiefer inhaliert und länger in der Lunge gehalten wird, ist der Schaden eines Joints vergleichbar mit dem Schaden von 3 bis 5 Zigaretten. Allerdings rauchen die meisten Cannabisraucher auch Zigaretten und erweitern damit den Schaden.

Diskussionstipp: Der Rauch von Cannabis, vermischt mit Tabak, wird normalerweise tiefer inhaliert und länger in der Lunge behalten als Zigarettenrauch.

F 30: Mathias sagt: „Heute ist alles falsch. Vielleicht würde mit einem Joint...“ Welche der folgenden Personen gibt Mathias den richtigen Rat?

- A. Thomas: Ja, sicher. Du wirst alles vergessen!
- B. Lukas: Was sagst du da? Es wird nur schlimmer: es wird deine schlechten Gefühle verstärken.**
- C. Johanna: Wie wär's mit einem Drink?

Cannabis wird deine Stimmung nicht verändern, wenn du dich nicht gut fühlst.

Cannabis kann keine Probleme lösen, es kann sie dich nur für ein paar Stunden vergessen lassen. Es ist aber sehr wahrscheinlich, dass alles noch schlimmer wird wenn man Probleme hat, denn Cannabis verstärkt Emotionen und verwandelt negative Gefühle nicht in positive. Leute die sich traurig oder besorgt fühlen oder psychische Probleme haben, sollten kein Cannabis nehmen. Es besteht das Risiko, dass Cannabis psychische Probleme verstärkt, die dann vollständig ausbrechen könnten.

Diskussionstipp: Cannabis kann keinerlei Probleme lösen, verstärkt Emotionen und verwandelt negative Emotionen nicht in positive.

F 31: Nur eine der folgenden Aussagen ist richtig: Welche?

- A. Es ist leichter mit Menschen zusammenzukommen, wenn man Cannabis nimmt.
- B. Leute die Cannabis nehmen sind frei und friedlich.
- C. Es ist schwieriger mit Menschen zusammenzukommen, wenn man Cannabis nimmt.**

Du wirst nicht attraktiver in einer Gruppe, wenn du Haschisch nimmst.

Wenn eine Gruppe den Konsum von Haschisch als ein „Muss“ ansieht, könnte es sein, dass du nur akzeptiert wirst, wenn du es auch nimmst. Es fragt sich aber, ob es sich auszahlt zu einer Gruppe zu gehören, in der du dich nur während eines Rauschzustands wohlfühlen kannst. Außerdem bewirkt Cannabis, dass man sich auf sich selbst konzentriert und kein besonderes Interesse an anderen hat. Das ist normalerweise nicht sehr attraktiv für Leute, die mit anderen in Kontakt kommen möchten.

Diskussionstipp: Cannabis bewirkt, dass man sich auf sich selbst konzentriert und kein besonderes Interesse an anderen hast. Das ist normalerweise nicht sehr attraktiv für Leute, die mit anderen in Kontakt kommen möchten.

F 32: Dein bester Freund fühlt sich nicht wohl und scheint Halluzinationen zu haben. Du weißt, dass er einen Cannabisbiskuchen gegessen hat. Was ist ihm am ehesten passiert?

- A. Er ist durch Cannabis vergiftet und braucht dringende Hilfe.**
- B. Wahrscheinlich waren die Eier im Kuchen nicht frisch.

Es ist in mancher Hinsicht gefährlicher Cannabis zu essen oder zu trinken als es zu rauchen.

Cannabis zu essen wirkt stärker, als es zu rauchen, obwohl die Wirkung mit einer Verzögerung eintritt (von etwa einer Stunde). Die Einnahme durch den Mund führt öfter zu Halluzinationen.

Diskussionstipp: Cannabis zu essen oder zu trinken wirkt stärker als es zu rauchen. Orale Einnahme führt öfter zu Halluzinationen.

F 33: Sarah bemerkt, dass ihr Freund nach einer Party verändert aussieht. Er wirkt abwesend und uninteressiert, seine Augen sind gerötet und er redet wirres Zeug. Welche der folgenden Erklärungen ist am wahrscheinlichsten?

- A. Er könnte Cannabis geraucht haben
- B. Er könnte ein anderes Mädchen kennen gelernt haben
- C. Er könnte schlechte Nachrichten erhalten haben.
- D. Er könnte einen Schultest nicht geschafft haben.

Cannabis erhöht nicht die Chancen eines Flirts

Es kann bezweifelt werden, dass Cannabiskonsum verführerische Aspekte aufweist. Zunächst bekommt man von Cannabis gerötete Augen und die Augenlider sind oft auch am nächsten Tag geschwollen – was nicht sehr attraktiv aussieht. Abgesehen davon sagt man oft sinnlose Dinge oder konzentriert sich auf sich selbst unter dem Einfluss von Cannabis. In diesem Zustand unterhält man sich schlechter mit anderen und ist daher wahrscheinlich schlechter im Flirten.

Diskussionstipp: Cannabis zu rauchen kann dich unattraktiv für physischen und emotionalen Austausch machen.

F 34: Welche dieser Aussagen über Cannabis ist korrekt?

- A. Cannabis zu rauchen ist mit einem alternativen Lebensstil verbunden.
- B. Cannabis ist ein organisches und ökologisches Produkt.
- C. Cannabiskonsum passt zu Antikonsumwerten.

Keine dieser Antworten ist korrekt.

Diese Aussagen sind Marketing-Botschaften die von der Cannabisindustrie gefördert werden. Wie in jeder Industrie spielen Produktentwicklung und Verkaufstechniken auch hier eine große Rolle - wie in der Alkohol- und Tabakindustrie. Das Anbieten von Cannabis oder Hanf in vegetarischen Läden ist eine Strategie, dieses alternative, natürliche und konsumverweigernde Image zu erzeugen.

Diskussionstipp: Wie verträgt sich der Cannabishandel mit deinen Idealen, Träumen und Werten als Jugendlicher?

F 35: Cannabis rauchen ist eine sichere Art des Drogenkonsums. Wahr oder falsch?

- A. Wahr
- B. Falsch

Es ist ein gesellschaftlicher Mythos oder ein Missverständnis, dass Cannabiskonsum sicher ist.

Ähnlich wie bei Alkohol entwickelt etwa jeder 8. Cannabiskonsument im Laufe des Lebens eine Abhängigkeit.

Es gibt auch Menschen, die für Psychosen anfällig sind und durch Cannabiskonsum die Schwelle überschreiten (oder durch bestimmte Pilze oder andere Drogen) und in einen völlig verrückten Zustand geraten. Man kann also nicht den Schluss ziehen, dass es „sicher“ ist.

Diskussionstipp: Wo ziehst du die Trennlinie ob etwas sicher oder gefährlich ist?

F 36: Ist der Gebrauch von Cannabis Teil des modernen Lebensstils von gut verdienenden und erfolgreichen Personen?

- A. Ja
- B. Nein

Regelmäßige und langfristige Cannabiskonsumenten haben im Durchschnitt weniger Einkommen und weniger gute bis gar keine Jobs.

Auch auf der Schulebene ist dies eine Tatsache: Regelmäßige und häufige Cannabisraucher haben weniger Erfolg. Eine der Langzeitfolgen von Cannabis im Gehirn ist eine Reduktion von komplexen Problemlösungskompetenzen, was dafür verantwortlich sein kann.

Diskussionstipp: Woher kommen die sozialen Mythen, Missverständnisse und Legenden über Cannabis und andere Drogen?

FRAGEN ZU PARTYDROGEN

ORANGENE KARTEN

F 37: Sarah ist enttäuscht, weil ihr Freund nicht auf einer Party auftaucht. Sie beschließt, eine Ecstasy-Pille zu nehmen. Was von dem Folgenden wird am ehesten geschehen?

A. Sie wird ihren Freund für eine Weile vergessen, aber sich so verhalten, dass sie es am nächsten Morgen bereuen wird.

B. Sie wird so brillant sein, dass sie die Königin des Abends wird.

C. Sie wird den ganzen Abend husten.

Gründe, Ecstasy zu vermeiden:

Jedes Gefühl, das auf künstliche Weise herbeigeführt wird, birgt Risiken: es ist ein gefährliches Spiel mit Körper und Seele zu versuchen, einen emotionalen Zustand auf künstliche Art herbeizuführen, ohne sich davor so zu fühlen. Außerdem hält die Freude nur so lange an, wie die Substanz wirkt. Nach ein paar Stunden fühlt sich der Anwender gewöhnlich „matschig“: erschöpft und traurig noch nach Stunden und oft tagelang leicht deprimiert.

Diskussionstipp: Künstliche Wege, Freude zu erlangen sind immer gefährlich, halten wenige Stunden an und setzen dich stark dem Willen anderer aus.

F 38: Was wäre die Folge wenn du Ecstasy nimmst?

A. Du verlierst die Kontrolle über dich und den Kontakt mit anderen Menschen

B. Du hast einen tieferen und intensiveren Kontakt mit den Menschen um dich herum.

C. Du fühlst dich leicht und ruhig.

Partydrogen täuschen dir einen anderen Eindruck von deiner eigenen Erscheinung vor als es tatsächlich der Fall ist.

Viele Konsumenten von Partydrogen denken, sie hätten einen warmen und intensiven Kontakt mit anderen Leuten, wenn sie beim Tanzen und Musikhören unter dem Einfluss von Ecstasy stehen. Doch andere Menschen können sich allein durch die Musik und das Tanzen so fühlen. Der Unterschied ist, dass sie nicht die Kontrolle über sich und ihren Kontakt zu anderen verlieren. Jugendliche Musikliebhaber, die keine Partydrogen nehmen, wollen nicht die Kontrolle verlieren.

Diskussionstipp: Wie wichtig ist es für dich, die Kontrolle über deinen Körper, deine Gefühle und deine Kommunikation mit anderen zu behalten?

F 39: Es ist nicht möglich, von Ecstasy oder Amphetaminen abhängig zu werden, wenn man es nur an den Wochenenden nimmt. Wahr oder falsch?

A. Wahr B. Falsch

Es ist möglich von Partydrogen abhängig zu werden

Nachdem man Partydrogen öfter genommen hat, werden die erwünschten Wirkungen (sich gut und fit zu fühlen) mit der Zeit schwächer. Eine Erhöhung der Dosis bewirkt keine Reduktion von Müdigkeit und Niedergeschlagenheit.

Diskussionstipp: Es ist möglich von Ecstasy abhängig zu werden, denn wenn man Ecstasy am Wochenende benutzt, um sich besser zu fühlen, obwohl man sich deprimiert und energielos während der ganzen Woche gefühlt hat, ist man auf dem Weg, von Ecstasy abhängig zu werden.

FRAGEN ZU KOKAIN

(LILA-FARBENE KARTEN)

F 40: Nur eine der folgenden Aussagen ist korrekt. Welche?

A. Kokain hilft beim Abnehmen.

B. Kokain führt zu Gewichtszunahme.

C. Kokain beeinflusst das Gewicht wahrscheinlich nicht.

Man verliert kein Gewicht durch Kokainkonsum.

Kokain hat nur die Wirkung, die Wahrnehmung von Hunger während des Rausches zu unterdrücken. Dies deutet an, dass man wahrscheinlich nichts während dieser Zeit essen wird, aber es ist sehr wahrscheinlich, dass man später isst (z.B. nach ungefähr einer Stunde), da man sich sehr traurig fühlt (and daher besonders Süßigkeiten oder Fettes essen könnte).

Diskussionstipp: Kokain hat nur die Wirkung, die Wahrnehmung von Hunger während des Rausches zu unterdrücken.

F 41: Welche der folgenden Möglichkeiten wird am wahrscheinlichsten eintreten, wenn Thomas Kokain nimmt?

A. Seine Konversation wird geistreicher.

B. Er wird sexy und elegant wirken.

C. Seine Freunde werden sehr viel rätselhaftes Gebrabbel von ihm hören.

Kokain macht niemanden attraktiver.

Unter Kokain erlebt man einen starken Drang zu reden und könnte daraus schließen, geselliger oder interessanter zu sein. Andere jedoch nehmen dies als eher zu viel und rätselhaftes Gebrabbel wahr, denn als attrak-

tives Gespräch. Weiters verursacht Kokain oft einen anhaltenden Schnupfen und starkes Schwitzen, was das so erwünschte „sexy Image“ ruiniert.

Diskussionstipp: Unter Kokaineinfluss erlebt man einen starken Rededrang, doch die Konversation ist oft zu viel und nicht klar.

F 42: Welche der folgenden Aussagen ist richtig?

- A. Der Gebrauch von Kokain ab und zu verursacht keine Abhängigkeit.
- B. Der Gebrauch von Kokain verbessert die Schulleistungen.
- C. Nach dem Gebrauch von Kokain fühlt man sich für lange Zeit stark und ruhig.
- D. Keine der obigen Aussagen ist korrekt.**

Es ist möglich, von Kokain abhängig zu werden.

Man kann süchtig nach Kokain werden, besonders da man sich so schlecht nach dem Rausch fühlt, dass man die Droge sofort wieder nehmen möchte, um sich stark und durchsetzungsfähig zu fühlen.

Diskussionstipp: Man kann schnell von Kokain abhängig werden.

F 43: Welche der folgenden Aussagen ist nicht richtig?

- A. Nach der Einnahme von Kokain fühlt man sich aggressiv.
- B. Kokain befreit von Kopfschmerzen**
- C. Nach dem Gebrauch von Kokain ist man anfälliger, riskante Dinge zu tun, zum Beispiel, sehr schnell zu fahren.

Wirkungen von Kokainkonsum

Kokain verursacht sehr schnell ein intensives euphorisches Gefühl. Der Anwender fühlt sich sehr wach, lebhaft und rastlos und hat den Drang, sich zu bewegen. Die Gedanken rasen, das Kommunikationsbedürfnis wird verstärkt und es können (starke) Persönlichkeitsveränderungen auftreten: manchmal reden die Anwender sehr viel und sagen sinnlose Dinge, sie fühlen sich extrem energiegelich, risikobereit und/oder können gedankenlos und aggressiv werden. Das beinhaltet auch die Gefahr, reale Risiken zu unterschätzen, z.B. aus jeder Höhe zu springen oder Vergleichbares. In einem Kokainrausch verspürt man keinen Hunger, Durst oder Müdigkeit. Nachdem die Wirkung von Kokain nachgelassen hat (d.h. nach ungefähr einer Stunde), können Niedergeschlagenheit, Anspannung, und Nervosität auftreten. Oft verspüren Konsumenten den Drang, sofort wieder Kokain zu nehmen.

Diskussionstipp: Kokain beeinflusst die Wahrnehmung von Risiken und der Realität.

F 44: Nur eine der folgenden Aussagen ist richtig. Welche?

- A. Kokain hilft Prüfungen leichter zu bestehen.
- B. Kokain erhöht die Konzentration.
- C. Nach dem Gebrauch von Kokain ist es schwierig, die Gedanken zu kontrollieren.**

Es ist nicht möglich, die Schulleistung zu verbessern, indem man Kokain nimmt.

Kokainkonsum verursacht den Verlust der Kontrolle über die eigenen Gedanken. Ausserdem hat man ein falsches Selbstbild unter Kokaineinfluss: man glaubt, Dinge besser zu wissen, doch das ist nicht wahr.

Diskussionstipp: Kokainkonsum verursacht den Verlust der Kontrolle über die Gedanken.

FRAGEN ZU HEROIN

(ORANGENE KARTEN)

F 45: Welche der folgenden Aussagen über Heroin ist korrekt?

- A. Heroinabhängigkeit entwickelt sich sehr schnell.**
- B. Heroinabhängigkeit entwickelt sich über mehrere Jahre.
- C. Heroinabhängigkeit entsteht nur bei Menschen, die bereits psychische Probleme haben.

Heroin ist eine höchst süchtig machende Droge.

JA. Regelmäßiger Heroingebruch verursacht schon nach einem kurzen Zeitraum sowohl physische als auch psychische Abhängigkeit. Dies deutet darauf hin, dass man sich ohne Heroin schlecht fühlt (Schmerzen im ganzen Körper, Schlaflosigkeit, Nervosität und Rastlosigkeit, Schwäche) und einen unwiderstehlichen Drang hat, die Droge wieder zu nehmen. Menschen, die heroinabhängig sind, sind normalerweise nicht in der Lage, sich um irgendetwas anderes zu kümmern oder Interesse für etwas anderes zu entwickeln als Heroin. Heroin wird zum Zentrum ihres Lebens.

Diskussionstipp: Regelmäßiger Heroinkonsum führt schnell zu körperlicher und psychischer Abhängigkeit.

F 46: Niklas hat Daniela geraten, Heroin eher zu schnupfen als zu injizieren, denn es ist weniger gesundheitsschädlich. Sollte ihm Daniela trauen? Wähle die richtige Antwort aus.

- A. Ja
- B. Nein**
- C. Ja, aber nur, wenn sie eine Infektion hat.

Es ist nicht weniger gefährlich, Heroin zu schnupfen oder zu rauchen. Egal ob man Heroin raucht, schnupft oder spritzt, man gefährdet seine körperliche und psychische Gesundheit. Heroin führt bei regelmäßiger Einnahme zu Abhängigkeit und man riskiert sehr viel, wenn man diese Droge ausprobiert.

Diskussionstipp: Es gibt keinen Unterschied hinsichtlich Rauchen, Schnupfen oder Injizieren von Heroin.

F 47: Zwei der folgenden Aussagen sind nicht korrekt. Welche?

- A. Der Gebrauch von Heroin macht dich euphorisch.**
- B. Der Gebrauch von Heroin macht dich traurig.
- C. Nach dem Gebrauch von Heroin kannst du deine eigenen Reaktionen nicht vorhersehen.
- D. Nach dem Gebrauch von Heroin wirst du gesprächiger.**

Wie man sich nach dem Gebrauch von Heroin fühlt.
Heroin betäubt Gefühle und alle Reaktionen (es verlangsamt das Sprechen und Denken). Heroinkonsumenten isolieren sich und sind nicht sehr an anderen Menschen oder Themen interessiert.

Diskussionstipp: Gefühle werden betäubt oder eingeschläfert, und die Person wird introvertierter

Quellen

- Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. *Addict Behav*, 2000;25(6):887-897)
- Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.
- Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.
- Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
- Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. *Journal of College Pupil Development*.
- Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), 420-425.
- Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Deterring the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.
- Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990. Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4
- Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav* 2000;27(1):64-81.
- McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70: 719-721.
- Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health* 70: 722- 725.
- Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of “drug-abuse” Prevention. *Substance abuse and misuse*. 2004. 39,10-12: 1971-2016.
- Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev* 1997;18(1):71-128.
- Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275- 335.
- U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)
- Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.
- WHO, The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO; 1994.

Unplugged

