

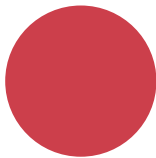
GESUNDE BOXXX



INFO- & TOOLBOX
FÜR DIE OFFENE JUGENDARBEIT



& SUCHTSACK



LEG MICH
ZURÜCK!



DER SUCHTSACK

Die Gesunde Boxxx besteht aus einer Startbox, einer Box für körperliche und einer für psychosoziale Gesundheit. Darin finden sich auf unterschiedliche Weise aufbereitete Informationen, welche Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit zur einfachen und spielerischen Thematisierung von Gesundheit in ihrem Bereich nutzen können.

Mit dem **Suchtsack** wird die Gesunde BoXXX um Methoden und Infomaterial rund um die Themen Sucht, Nikotin und Alkohol ergänzt. Auch Infomaterial zu illegalen Substanzen ist enthalten. Er ist quasi die **Fühl dich stark-Box** im Kollektiv.

Der **Suchtsack** enthält mehrere Methoden sowie Infomaterialien, mit denen Jugendliche sich unter der Anleitung von Fachkräften der Offenen Jugendarbeit mit den Themen Alkohol und Nikotin auseinandersetzen können.

Alle Materialien werden nach Gebrauch wieder in den **Suchtsack** zurückgelegt. Die Inhalte dürfen gerne kopiert werden, und das Infomaterial kann gerne in Deiner Einrichtung verbleiben. Für manche Übungen braucht es zusätzliches Material, z.B. kleine Schokostückchen, das vorab noch besorgt werden muss.

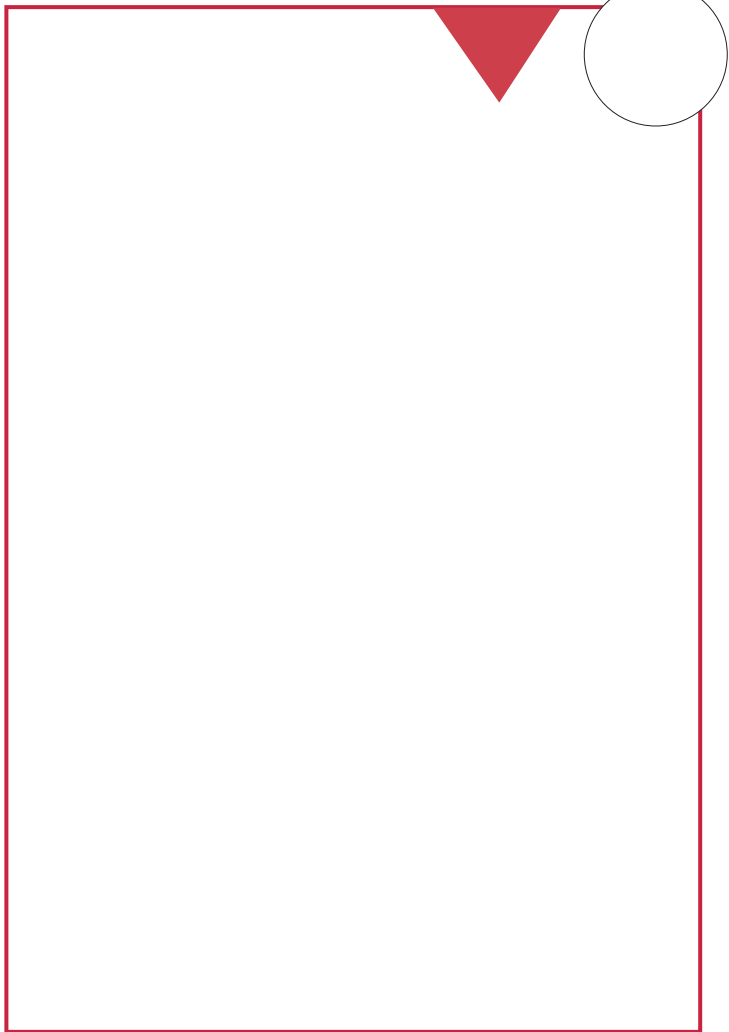
Die folgenden Methodenkarten sind nach dem Prinzip **informieren - erleben - reflektieren** aufgebaut und bieten so vielfältige und nachhaltige Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht.



METHODENKARTEN



& SUCHTSACK





SUCHTSAGER

Ziel: Kritische Auseinandersetzung mit gängigen Klischees zu Alkohol und Nikotin.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 12 und 20 Jahren. Kleingruppenübung.

Raum: Frei wählbar bei dieser Aktivität.

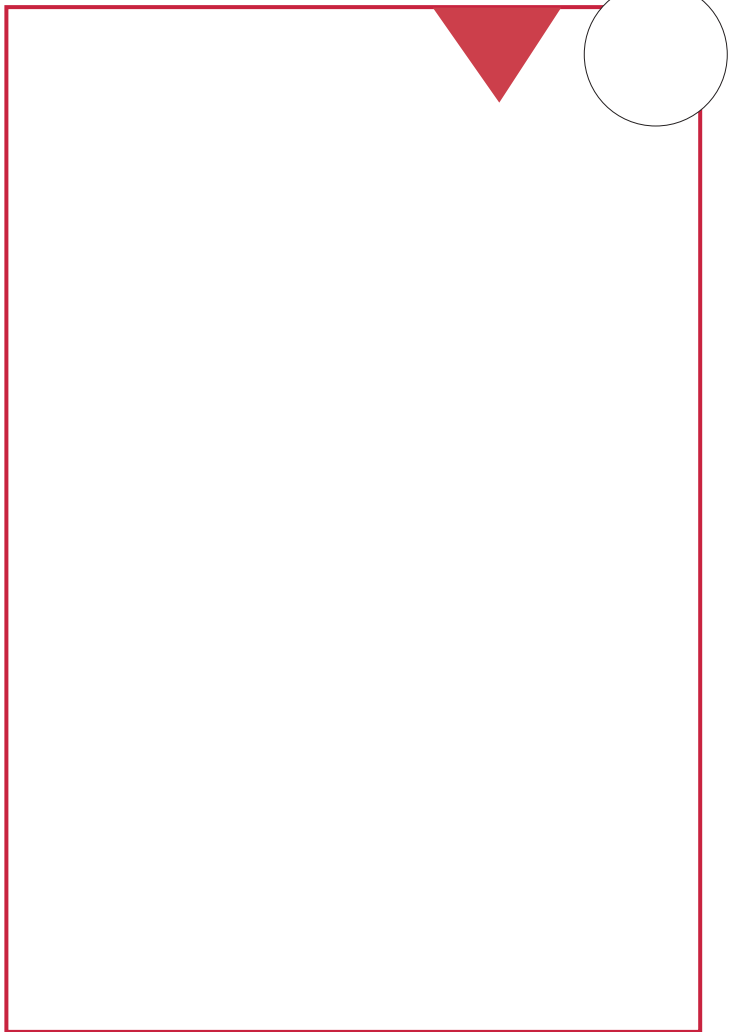
Dauer: ca. 10 Minuten

Material: Im **Suchtsack** befindet sich eine kleine Box mit diversen Aussagen zu den Themen Sucht, Alkohol und Nikotin.

Ablauf:

In Kleingruppen oder auch in der großen Runde diskutieren die Teilnehmenden, ob die Aussagen richtig oder falsch sind, und **WARUM** sie für die Jugendlichen richtig oder falsch sind.

Falls in Kleingruppen gearbeitet wurde, stellen diese ihre Ergebnisse den anderen vor. Gibt es unterschiedliche Meinungen? Wo scheiden sich die Geister?





STAMPERL-SCHÄTZUNG

Ziel: Ein Gefühl für den Alkoholgehalt diverser Getränke zu entwickeln und Reflexion anregen.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Gruppenübung.

Raum: Frei wählbar. Es sollte allerdings die Möglichkeit bestehen die Karten für alle gut sichtbar auf einem Tisch zu verteilen.

Dauer: ca. 15-30 Minuten, je nach Anzahl der Gruppen die „gegeneinander“ antreten.

Material: Im **Suchtsack** befinden sich ein Set mit Stamperl aus Kunststoff und laminierte Getränkekarten. Lösungsblatt.

Ablauf:

Alle Getränkekarten liegen auf dem Tisch. Die Jugendlichen sollen nun jedem Getränk eine gewisse Anzahl an Stamperl (2 cl) zuordnen. Hierbei geht es darum, ein Gefühl für das so genannte „österreichische Standardglas“ zu entwickeln. Der durchschnittliche Alkoholgehalt von Bier, Wein und Spirituosen ist von Land zu Land sehr verschieden. Das hängt mit gesetzlichen Bestimmungen und Traditionen bezüglich der Produktion alkoholischer Getränke sowie des Konsums zusammen.

Nach der Einheit des österreichischen Standardglases entspricht die Menge von 20 Gramm reinen Alkohols etwa drei kleinen Schnäpsen (zu je 2cl)*.

* Quellenangabe:

www.verantwortungsvoll.at/fakten (abgerufen am 18.06.2024)

Fakten und Wissenswertes zu Alkohol



Die Frage für die Schätzübung lautet also:

Wie viele dieser Schnäpse sind in einem halben Liter Bier oder in einem Viertel Rotwein enthalten?

Die Jugendlichen können hier drauflos schätzen und über korrekte Antworten diskutieren. Um etwas mehr Wettkampf-Charakter und Spaß in die Aktivität zu bringen kann die Übung in zwei oder drei Gruppen gemacht werden. Die Ergebnisse werden dann jeweils festgehalten und am Ende verglichen.

Nach Belieben können die „Stamperl“ mit Wasser gefüllt werden oder leer bleiben.



NIKO-TEST

Ziel: Wissen rund um Nikotinprodukte erlangen und lernen mit Statistiken umzugehen.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Gruppenübung.

Raum: Frei wählbar bei dieser Aktivität. Tisch von Vorteil.

Dauer: ca. 10-15 Minuten, je nach Diskussionsumfang

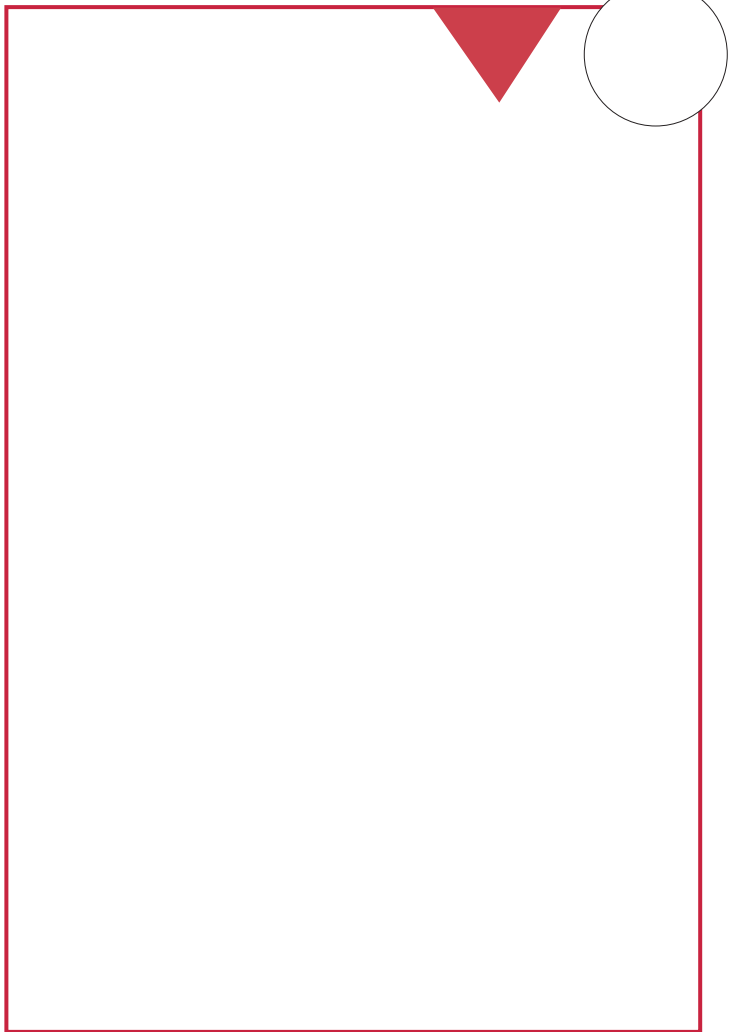
Material: Bogen mit Fragen und Antworten zum Thema Nikotin aus dem **Suchtsack**; Strohhalm e o Ä zur Veranschaulichung der Zahlen

Ablauf:

Die Schätzfragen werden laut vorgelesen und gemeinsam in der Gruppe beantwortet. Die teilnehmenden Jugendlichen einigen sich auf eine (Prozent-) Anzahl und können diese auf ein Blatt Papier schreiben. Zur Visualisierung der Zahlen können z.B. Strohhalm e verwendet werden, die in entsprechender Anzahl zum geschätzten Ergebnis gelegt werden. Falls ihr keine Strohhalm e da habt, nehmt z.B. Stifte oder Ähnliches.

Nach jeder Schätzung wird das korrekte Ergebnis vorgelesen und die am Tisch liegende „statistische Auswertung“ (= Strohhalm e) umgelegt.

Die Visualisierung dieser Ergebnisse unterstützt das Verständnis der Statistiken und hilft dabei, sie nachhaltig im Gedächtnis zu behalten. Diskutiert werden darf auf jeden Fall - zweifelnde Geister können auch weiter recherchieren!





GENUSSÜBUNG

Ziel: Teilnehmende lernen, bewusst und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Suchtprävention.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Gruppenübung.

TN-Zahl: wichtig ist, dass die Gruppe nicht zu groß ist, um sich konzentrieren zu können

Raum: Frei wählbar bei dieser Aktivität.

Dauer: ca. 20 Minuten (inkl. Nachbesprechung)

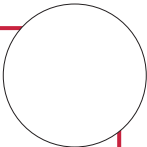
Material: Im **Suchtsack** befindet sich die Anleitung zur Genussübung. Zusätzlich benötigt ihr für die Übung einzeln verpackte Schokoladenstückchen oder Nüsse/Rosinen/Apfelspalten/Bananenscheiben.

Ablauf:

Alle Teilnehmenden bekommen zwei Schoko-Stückchen. Wer Schokolade nicht mag, oder im Moment keine Lust darauf hat, bekommt als Alternative, zB eine Nuss, eine Rosine oder Obst.

Die Übung besteht aus zwei Durchgängen:

1. Im ersten Durchgang wird das erste Schokostück nach einer bestimmten Anleitung verzehrt. Sie wird von dir als Fachkraft Schritt für Schritt laut vorgelesen und die Jugendlichen führen die Schritte nacheinander aus. Die Anleitung befindet sich im Suchtsack.

- 
2. Im zweiten Durchgang kann ein Champion ermittelt werden. Auf ein Startkommando hin versuchen alle Jugendlichen, das zweite Schokostück so schnell wie möglich zu verzehren. Wer am schnellsten ist, hat gewonnen. Auf den zweiten Durchgang kann auch verzichtet werden.

In der anschließenden Reflexion (eventuell in Kleingruppen) soll der Unterschied zwischen dem ersten und dem zweiten Durchgang herausgearbeitet werden. Die Ergebnisse werden gesammelt.

- Was ist euch aufgefallen?
- Was kennzeichnet Genuss?
- Was braucht es, um etwas genießen zu können?
- Wie gelingt Genuss am besten?
- Was kann Genuss optimieren?
- Wo genießen wir im Alltag, wo haben wir schon lange nicht mehr bewusst genossen?

Hinweise und Erfahrungen:

Lasst euch auch bei der Durchführung dieser Übung (vor allem beim ersten Durchgang) Zeit!

Zum Genießen braucht es Zeit, eine passende Umgebung, Gesellschaft, möglichst viele Sinne (je mehr Sinne, desto besser) uvm.



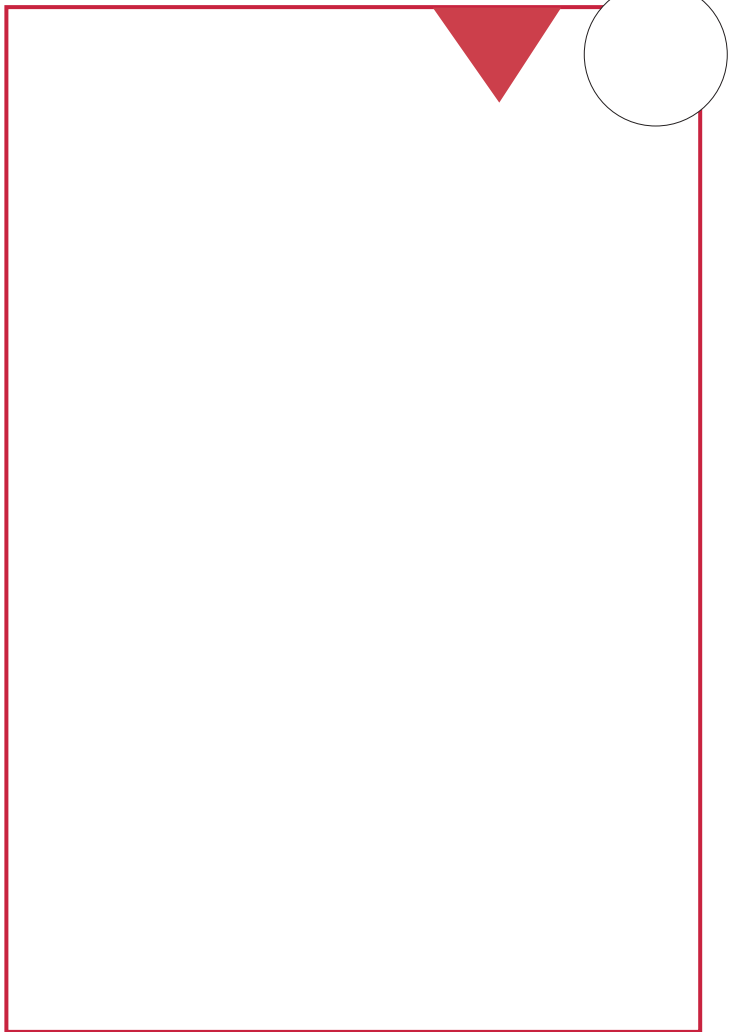
HINTERGRUNDWISSEN ZU GENUSS UND MISSBRAUCH (= VORSTUFE ZU SUCHT):

Genuss:

- macht Spaß.
- Genießen ist eine Kunst.
- Zum Genießen brauchen wir Zeit, unser individuell richtiges Tempo.
- Es braucht nur wenig dazu, die individuell richtige Menge.
- Wir können aufhören.
- Wir müssen uns ganz darauf konzentrieren.
- Es befriedigt uns.
- Wahrnehmung mit möglichst vielen Sinnen...

MISSBRAUCH / missbräuchlicher Konsum:

- Was wir genießen können, können wir auch missbräuchlich konsumieren.
- Es wird aus einem anderen Grund als Genuss konsumiert, z.B. den Ärger mit einem Bier hinunterspülen, Essen als Belohnung für harte Arbeit, Kleiderkauf aus innerer Leere.
- Wir weichen damit Problemen aus.
- Es nützt für den Moment. Oder wir fühlen uns schlecht hinterher.
- Erster Schritt zur Sucht? Ab und zu kann es eine nützliche Hilfe in schweren Zeiten sein. Allerdings ist es wichtig, dass es auch noch andere Tankstellen gibt.
- Wenn wir immer wieder etwas missbrauchen, führt es zur Gewöhnung und eventuell zur Sucht.
- Manches macht körperlich schnell abhängig (z.B. Nikotin hat ein hohes Suchtpotential).





SUCHTVERLAUF

Ziel: Lernen, wie eine Suchterkrankung entsteht und welche Stufen bzw. Phasen zu dieser Entwicklung gehören

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Gruppenübung.

Raum: Freie Fläche mit genügend Platz zum Auflegen der Karten.

Dauer: ca. 30-45 Minuten, je nach Diskussionsumfang

Material: Im **Suchtsack** befinden sich laminierte Karten mit den unterschiedlichen Phasen des Suchtverlaufes darauf.

Ablauf:

Die Übung vermittelt Informationen über Suchtentstehung, thematisiert eigene Konsummuster und regt zur Diskussion an. Anhand von neun unterschiedlichen Stationen – einer sog. „Suchtkarriere“ – lernen die Jugendlichen, wie eine Abhängigkeit entsteht.



Teil 1. Suchtverlauf rekonstruieren:

Wie entsteht Sucht? Was ist z.B. der Unterschied zwischen Konsum, verstärktem Konsum, Drogenmissbrauch und Abhängigkeit? Muss Drogenkonsum zwangsläufig zur Abhängigkeit führen?

Anhand vorgegebener Begriffe werden neun Stadien einer Suchtentwicklung (Suchtverlauf) skizziert. Die Jugendlichen haben die Aufgabe, diese Begriffe in eine stimmige Reihenfolge zu bringen, die anschließend mit dir als Fachkraft diskutiert wird.

Suchtverlauf: Positive Einstellung > Konsum > Genuss > Rausch > Gewöhnung > verstärkter Konsum > Missbrauch > Abhängigkeit > Suchterkrankung

Teil 2. Fälle zum Suchtverlauf:

„Elvira Meyer trinkt in jeder Frühstückspause ein Gläschen Sekt – für den Kreislauf, wie sie sagt.“

Genuss? Missbrauch? Oder gar Sucht?

Die Jugendlichen überlegen sich Konsumsituationen von Alkohol und Nikotin (siehe Beispiel oben). Diese Szenarien werden dann den verschiedenen Stufen im Suchtverlauf zugeordnet. Dies kann diskutiert werden, nicht immer sind die Zuordnungen so klar!



KLAVIERMODELL

Ziel: Alternativen zum Konsum von Sucht- oder Rauschmitteln erarbeiten. Suchtprävention.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Gruppenübung.

Raum: Frei wählbar bei dieser Aktivität. Freie Fläche und Sitzgelegenheiten von Vorteil.


Dauer: ca. 20-30 Minuten.

Material: Kopiervorlage „Klaviermodell“ und ausgefülltes Beispiel + Kärtchen mit Satzanfängen aus dem **Suchtsack**.

Ablauf:

Das Klaviermodell nach Gerald Koller spielt eine Rolle in der Suchtprävention. Jede gesunde Person hat im Alltag verschiedene Tasten zur Verfügung, um das Leben zu bewältigen. Als süchtig gilt eine Person dann, wenn davon nur mehr eine Taste übrig ist, von der sie abhängig ist. Sieh dir im Vorfeld das ausgefüllte Beispiel des Klaviermodells an, damit du ein Verständnis dafür bekommst.

Mit dieser Übung werden die Jugendlichen dabei unterstützt, ihre individuelle „Klaviatur“ bewusst wahrzunehmen und sie aktiv zu erweitern.



Kopiere das leere Klaviermodell ein paar Mal für deine Gruppe und lege die Kärtchen verdeckt auf einen Tisch. Alle Teilnehmenden ziehen dann ein Kärtchen. Darauf finden sie einen Satzanfang, z.B. „Wenn ich etwas Aufregendes erleben will...“ Es geht also immer darum, welche Tasten die Jugendlichen in bestimmten Situationen drücken.

Jede Person schreibt ihre Antwort auf.

Anschließend werden die Antworten gesammelt und in eine gemeinsame Klaviertastatur eingetragen. Ähnliche Antworten werden zusammengefasst.

Variante: Die Teilnehmenden wählen zwei bis vier Kärtchen aus, die sie zunächst für sich beantworten. In den Kleingruppen sollten konkrete Situationen besprochen und Handlungsmöglichkeiten gefunden werden und diese in das „Klaviermodell“ eingetragen werden.

Eventuell: Zusammenfassung/Präsentation in der Großgruppe. Bei zwei Gruppen kann z.B. über Flipchart eine Zusammenführung der einzelnen Tastenmöglichkeiten visualisiert werden.



SUCHTQUIZZE

Ziel: Den eigenen Wissensstand evaluieren, etwaige Mythen und falsche Informationen aus der Welt schaffen.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Einzelübung.

Raum: Frei wählbar bei dieser Aktivität. Tische von Vorteil.

Dauer: ca. 10-30 Minuten, je nach Länge, Anzahl der Quizze, der Auflösung und Diskussion.

Material: Im **Suchtsack** befinden sich drei Quizvorlagen, jeweils mit Antwortbogen. Diese dienen als Kopiervorlagen bzw. können auf einem externen Blatt Papier beantwortet werden.

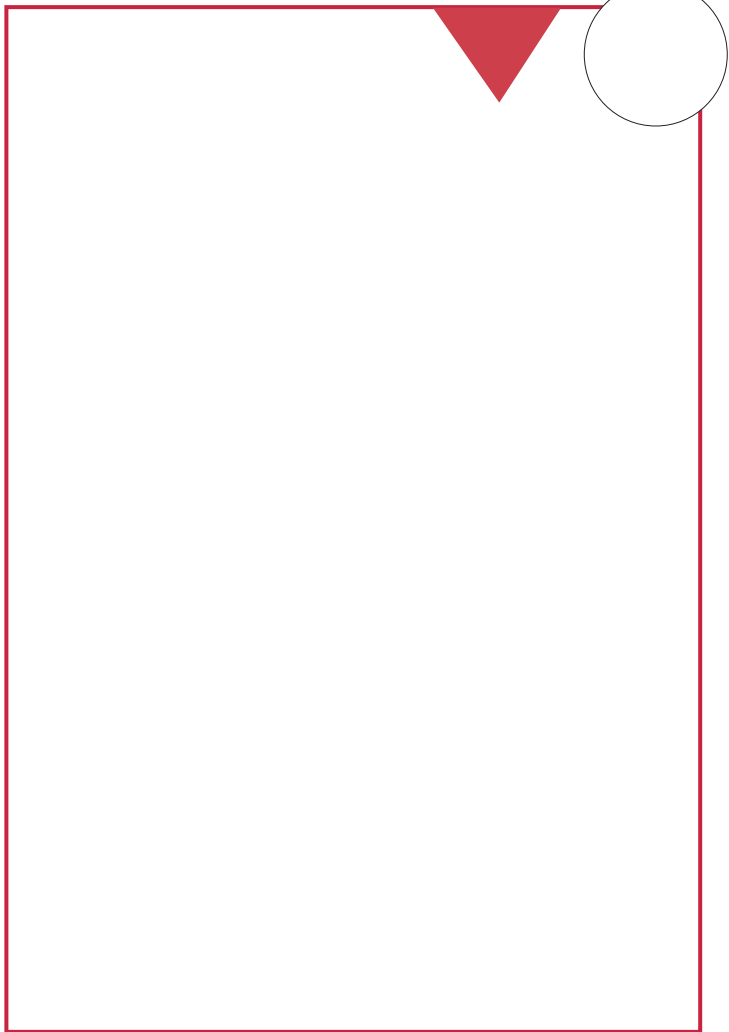
Ablauf:

Die Jugendlichen suchen sich ein oder mehrere Multiple-Choice-Quizze aus den Kategorien

- Alkohol
- Nikotin
- Cannabis

aus und beantworten diese für sich.

Im Anschluss werden die richtigen Antworten preisgegeben und verglichen. Falsche sowie richtig beantwortete Fragen können zur Diskussion anregen, mit Falschinformationen aufräumen und den Jugendlichen neue Informationen vermitteln





SELBST-TESTS

Ziel: Den eigenen Konsum evaluieren, potentiell Suchtverhalten eruieren und reflektieren.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Einzelübung.

Raum: Frei wählbar bei dieser Aktivität. Tische von Vorteil.

Dauer: ca. 10-15 Minuten, je nach Länge, Anzahl der Quiz, der Auflösung und Diskussion.

Material: Smartphone oder Tablet mit Internetzugang; Zugang zur Website www.feel-ok.ch

Ablauf:

Es handelt sich hier um Online-Selbsttests für Jugendliche zu den Themen Alkohol, Nikotin und Onlinekonsum. Du als Fachkraft siehst dir die Tests im Vorfeld an, probierst sie aus und klickst dich durch die anschließenden Infoseiten. So weißt du was die Jugendlichen erwartet und kannst besser mit ihnen ins Gespräch gehen.

Die Teilnehmenden brauchen jeweils ein Endgerät mit Internetzugang. Sie rufen die Seite www.feel-ok.ch auf und wählen einen oder mehrere Selbst-Tests aus:



Alkohol-Check



Selbsttest Vape
(zu Einweg E-Zigaretten)



Bin ich von Zigaretten
abhängig?



Der Onlinekonsum-
Test

Die Jugendlichen führen den ausgewählten Test durch. In offener Runde kann eine gemeinsame Reflexion angeboten werden. Nur jene Jugendlichen, die wollen, teilen ihre Ergebnisse und Gedanken dazu.

Achte darauf, dass du im Anschluss Räume schaffst, um den Gesprächsbedarf von einzelnen Jugendlichen decken zu können. Die Ergebnisse können Fragen aufwerfen.