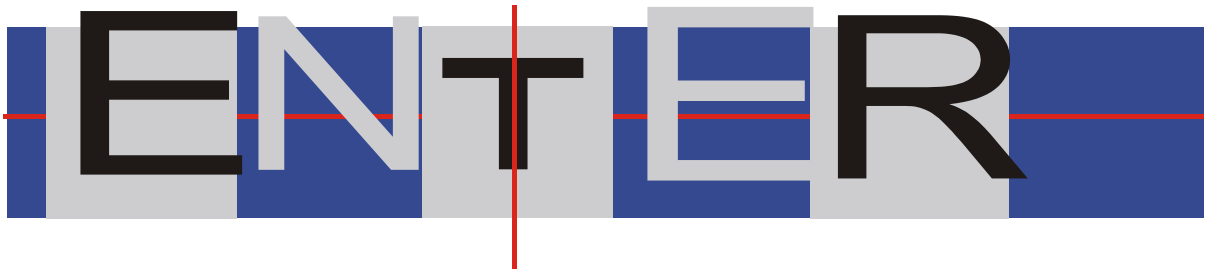


 PRÄVENTION

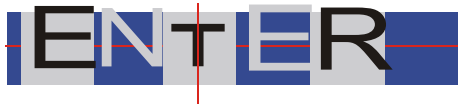
 IM

 TEAM



## Inhalt

1. Einleitung
2. Grundlagen der Prävention
3. Hinweis zur Arbeit mit Methoden des lebendigen Lernens
4. Bearbeitung des Themas "Sucht" in der Schule
5. Arbeitsmethoden für den Unterricht
  - 5.1 **Das Etikettenspiel**
    - 5.1.1 Anleitung
    - 5.1.2 Material
  - 5.2 **Das Quiz**
    - 5.2.1 Regeln
    - 5.2.2 Die Fragen
  - 5.3 **Das Experiment**
    - 5.3.1 Einführung
    - 5.3.2 Ablauf
    - 5.3.3 Literatur
  - 5.4 **Der Fragebogen Tabak**
    - 5.4.1 Fakten zum Konsum
    - 5.4.2 Einsatz des Fragebogens
  - 5.5 **Weiterarbeit zum Klassenklima**
6. Kooperation mit externen Referenten und Adressenliste
7. Ausgewählte Literatur



## 1. Einleitung

Im Nachgang zu einer Anti-Drogen-Disco des Landeskriminalamtes in Lippstadt bildete sich 1999 zur Suchtprävention ein Arbeitskreis „**Prävention im Team**“ mit Vertretern der Jugendämter, der Suchtberatungsstellen, der Polizei und anderen Einrichtungen.

Auf einem Kongress in der Stadthalle Soest haben Vertreter verschiedener Institutionen einen Ordnungspartnerschaftsvertrag Forum Jugendkriminalität (for ju) am 28.11.00 unterschrieben. Aus einem for ju-Arbeitskreis kamen 2001 das Gesundheitsamt, die Westf. Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie und weitere Institutionen als Mitglieder in den Arbeitskreis „Prävention im Team“ hinzu. Im Jahre 2002 entstand im Rahmen des Arbeitskreises die Idee, einheitliche Standards für die suchtpreventive Arbeit in Schulen mit externen Experten zu entwickeln. Zielgruppe sind die Jahrgangsstufen 8-12.



Suchtkrankheiten nehmen in unserer Gesellschaft immer mehr zu. Sucht wird nicht automatisch ausgelöst, wenn man einmal Alkohol trinkt, Medikamente nimmt, Haschisch oder Zigaretten raucht. Sucht hat verschiedene Ursachen, und da keiner von uns eine Garantie dafür hat, niemals süchtig zu werden, ist es wichtig, sich mit den Ursachen zu beschäftigen, die zur Suchtentstehung einer Suchtkrankheit führen können.

**Suchtentstehung ist ein langer Prozess, bei dem individuelle, gesellschaftliche und suchtmittelspezifische Faktoren zusammenwirken.**

Die frühzeitige Beschäftigung in der Schule mit der Suchtentstehung und die kontinuierliche Begleitung durch Pädagogen unterstützen die Kinder und Jugendlichen in ihren Lebenskompetenzen.

## **2. Grundlagen der Prävention**

Zielsetzung der Primärprävention ist es, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, die in Gefährdungssituationen innere Stabilität verleihen.

Hierbei geht es nicht um Abschreckung oder Anhäufung von Wissen, sondern um die Vermittlung und Aneignung von **Handlungskompetenz**.

Basis dafür ist die Entwicklung von Individualität einerseits und Gruppenfähigkeit andererseits.

In der Balance zwischen beiden kann **Beziehungsfähigkeit** wachsen.

Für diesen Entwicklungsprozess ist es nötig,

- sich ein eigenes Werte- und Normensystem zu erarbeiten,
- Empfindungen und Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken,
- Empathiefähigkeit zu entwickeln,
- eigene und fremde Grenzen zu erkennen und zu respektieren,
- eine angemessene Frustrationstoleranz zu entwickeln,
- Konfliktlösungskompetenz zu erlangen und
- die geschlechtsspezifischen Rollen- und Verhaltensmuster zu differenzieren und zu erweitern.

Es handelt sich sozusagen um übergreifende Erziehungsziele, die Bestandteil jeden Unterrichts sein sollten. (siehe 5.5 „Weiterarbeit zum Klassenklima“)



### **3. Hinweise zur Arbeit mit Methoden des Lebendigen Lernens**

Das Thema Suchtprävention erfordert die Berücksichtigung persönlicher Fragestellungen und Probleme. Dies ist für viele Lehrer/innen und Schüler/innen ungewohnt und erfordert eine veränderte Herangehensweise an den Unterricht.

Der Spannungsbogen des Lebendigen Lernens ist ein Prozess, der im Allgemeinen über drei aufeinander folgende Stufen führt:

1. Wahrnehmung der Sachinformation, Interaktion, etc.
2. Bedeutung (Was fühle ich?)
3. Konsequenz (Verändere ich mein Verhalten?)

Ein Lernprozess hat erst dann stattgefunden, wenn sich eine Einstellungsveränderung vollzogen hat, die in ein konkretes Handeln mündet. Der Schüler/die Schülerin übernimmt Verantwortung für sein/ ihr Tun und dessen Folgen.



## **4. Bearbeitung des Themas "Sucht" in der Schule**

Grundsätzlich steht interessierten Multiplikatoren eine Reihe von Literatur zur Verfügung, um sich in die Thematik einzuarbeiten. Unter 7. ist eine kleine und ausgewählte Literaturliste zu finden.

Weitere Unterlagen zu praktischen Methoden finden Sie bei den Suchtberatungslehrern/-lehrerinnen an den Schulen und bei den Materialien des Landesinstituts für Schule und Weiterbildung „Suchtvorbeugung in den Schulen der Sekundarstufe I und II, Band II: Unterrichtsbaukasten, Beratung, Elternarbeit“, 2001 (als pdf-Datei zum downloaden unter [www.opus-nrw.de](http://www.opus-nrw.de), unter dem Link Präventionsprogramme und dort „und mehr“).

Darüber hinaus ist es möglich, externe Referenten aus dem Arbeitskreis "Prävention im Team" (PIT) kostenlos einzuladen.

Zur Einhaltung eines bestimmten Qualitätsstandards und als Grundlage für eine fruchtbare partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Schule und externen Fachkräften müssen hierfür bestimmte Voraussetzungen eingehalten werden:

### **1. Vorgespräch - Terminabsprache**

Sowohl der Umfang als auch die Inhalte der Arbeit dieser Referenten an der jeweiligen Schule werden mit den beteiligten Lehrpersonen individuell abgesprochen.

### **2. Lehrerveranstaltung**

Die Gesprächsrunde (ca. 3 Std.) mit den beteiligten Klassenlehrern und Fachlehrern der 8. Jgst. sollte neben den Inhalten der Schülerseminare auch die Besonderheit der Abfrage des „Klassenklimas“ herausstellen.

### **3. Elternabend**

Eine erfolgreiche schulische Suchtvorbeugung sollte die Kooperation mit den Eltern suchen. Voraussetzung sind Informationen über Ziele und Vorgehensweise der schulischen Suchtvorbeugung. Außerdem soll das Gespräch zwischen Eltern und Kindern angeregt werden. Anregungen für einen Elternabend können u.a. aus den oben genannten Materialien zur Suchtvorbeugung vom Landesinstitut für Schule und Weiterbildung entnommen werden.

Für einen dialogischen Elternabend zum Thema „Eltern stärken“ können Moderatoren aus der Liste der externen Ansprechpartner (siehe Punkt 6) erfragt werden.

## **Die Lehrerveranstaltung und der Elternabend müssen vor Beginn der Schülerseminare stattgefunden haben.**

### **4. Vorbereitung im Unterricht**

Der Besuch der Referenten soll in der Klasse vorbereitet werden. Im Folgenden ist eine Auswahl an sehr Unterschiedlichen Arbeitseinheiten für den Unterricht zusammengestellt. Der Klassen- oder Fachlehrer führt als Annäherung an das Thema eine dieser Einheiten im zeitlichen Rahmen von ein oder zwei Schulstunden durch.

### **5. Referentenbesuch**

Beispielsweise Durchführung eines Schülerseminars. Ein solches Seminar wird von zwei Fachkräften (z.B. Polizei/Jugend- oder Gesundheitsamt) im Team-teaching an zwei Tagen (jeweils eine Klassenhälfte) mit jeweils 6 Schulstunden an einem Ort außerhalb der Schule (Jugendzentrum, Gemeindehaus, o. ä.) durchgeführt. Hauptzielgruppe sind Schüler und Schülerinnen ab der 8. Jahrgangsstufe.

### **6. Abschlussgespräch / Nachbearbeitung**

Im Anschluss an die durchgeführten Maßnahmen findet ein Abschlussgespräch zwischen Referenten und den beteiligten Lehrkräften statt.

Oft ist hier Thema, dass Probleme im Klassenklima während der Veranstaltungen aufgefallen sind. Es ist zwingend notwendig hieran weiterzuarbeiten (siehe hierzu 5.5 Weiterarbeit zum Klassenklima) Darüber hinaus kann im fächerübergreifenden Unterricht (Stoffkunde im Fach Biologie, Jugendliteratur im Fach Deutsch, Fach Religion, Fach Sozialwissenschaften) das Thema Sucht vertieft werden.

## **Informationen zu weiterführenden Lehrerfortbildungen sind beim Kreis Soest, Abt. Gesundheit – Suchtvorbeugung zu erfragen.**

- Die **kollegiumsinterne Lehrerfortbildung** (6 – 10 Personen) soll ein Teilkollegium befähigen, sich aktiv mit dem Thema Sucht auseinanderzusetzen und sich bei möglichen Suchtgefährdungen von Schülern gemeinsam sowie bei einer frühzeitigen Intervention in der Schule zu unterstützen.
- **MOVE - Motivierende Kurzintervention** bei konsumierenden Jugendlichen ist eine Beratungsfortbildung, die sich an pädagogische Fachkräfte wendet. Das komprimierte Fortbildungsangebot von MOVE befähigt zu einem kompetenten Umgang mit konsumierenden Jugendlichen. Die Fortbildung wird zurzeit im Frühjahr und Herbst angeboten.



## 5. Arbeitsmethoden für den Unterricht

### 5.1 Das Etikettenspiel

- Methode:** Interaktives Einführungsspiel zum Thema
- Zeit:** Eine Unterrichtsstunde
- Ziel:** Primäres Ziel des Spiels ist die Einführung in einen erweiterten Suchtbegriff, der sich nicht an illegalen Drogen allein orientiert. Das Spiel ist gedacht für Gruppen, die sich für Suchtvorbeugung und die Arbeit der Suchthilfe interessieren, ohne dabei in dem Thema sehr beschlagen zu sein.
- Material:** 35 „Sucht-Wörter“ auf Klebeetiketten (siehe nächste Seiten) vgl. Das SuchtSpielBuch, A. Robra im Kallmeyer- Verlag 1999
- Teilnehmerzahl:** Auch für große Teilnehmerzahlen gut geeignet. Bei größeren Gruppen (bis 35 TN) sind einige Süchte doppelt.
- Dauer:** ca. 45 Minuten
- Spielregel:** Der Spielleiter klebt allen Teilnehmern (TN) eine Sucht per Etikett auf den Rücken. Jeder TN soll herausbekommen, was nun „seine“ Sucht ist. Dazu gehen die TN im Raum umher und fragen sich gegenseitig nach der Sucht, die sie auf dem Rücken tragen. Dabei gilt: Es dürfen nur Fragen gestellt werden, die mit **JA** oder **NEIN** zu beantworten sind. Pro Person dürfen nur drei Fragen gestellt werden, dann muss man sich jemand anderes suchen. Wer seine Sucht erraten hat, nimmt das Etikett vom Rücken und klebt es sich sichtbar vorn auf die Brust. Bei den vielen Suchtbegriffen, die üblicherweise nicht mit Drogensucht in Verbindung gebracht werden und bei einer max. Fragedauer von acht bis zehn Minuten werden nicht alle Mitspieler ihre Sucht erraten. Dies kann als

Ausgangspunkt für eine nachfolgende Auswertung genommen werden!  
Anschließend liest jeder „seine“ Sucht vor und erläutert den anderen, was darunter zu verstehen ist. Der Spielleiter ergänzt hierbei die Aussagen bzw. stellt sie richtig.

**Variante:** Bei genügend Zeit kann der Spielleiter die TN noch vor der Vorleserunde auffordern, sich mit den Süchten zu gruppieren. (stoffgebundene/nicht stoffgebundene Süchte, legale/illegale Süchte) Der Spielleiter gibt die Kriterien allerdings nicht dafür vor!

**Auswertung:** Fragen zum Erfahrungsabschluss könnten sein

- Wer hat „seine“ Sucht erraten?
- Welche Schwierigkeiten traten beim Fragen auf?
- Hat jemand eine Überraschung erlebt?
- Gibt es noch etwas zu ergänzen?

**nikotinsüchtig   spielsüchtig   tablettensüchtig**

**tobsüchtig   LSD-süchtig   kokainsüchtig**

**heroinsüchtig   haschischsüchtig   süchtig nach  
Schnüffelstoffe**

**arbeitssüchtig   magersüchtig   alkoholsüchtig**

**putzsüchtig**

**fernsehsüchtig**

**esssüchtig**

**sehnsüchtig**

**machtsüchtig**

**eifersüchtig**

**naschsüchtig**

**trunksüchtig**

**vergnügungs-  
süchtig**

**koffeinsüchtig**

**ecstasysüchtig**

**handysüchtig**

**fettsüchtig**

**drogensüchtig**

**sexsüchtig**

**karrieresüchtig**

**internetsüchtig**

**kaufsüchtig**

**computersüchtig**

**fernsehsüchtig**

**esssüchtig**

**magersüchtig**

**alkoholsüchtig**

**tablettensüchtig**



## 5.2 Das Quiz

**Methode:** Quizspiel nach den Regeln von "Wer wird Millionär"  
**Zeit:** 1 Unterrichtsstunde  
**Ziel:** Annäherung an das Thema, Klärung von Szene-Begriffen, Vermittlung von Fakten

Ein Spiel für Abhängige, Unwissende, Neugierige, Klugschwätzer, Nichtraucher, Weinkenner und Schnapsbrenner.

**Material:** ausreichende Fragen mit jeweils 4 Antworten  
6 farbige Karten

**Regeln:** Mehrere Kandidaten bekommen gleichzeitig dieselbe Auswahlfrage. Der Kandidat oder die Kandidatin mit der schnellsten, richtigen Antwort wird als Spieler ausgewählt.

Der ausgewählte Spieler bekommt nun in 6 Spielrunden Fragen gestellt. Zu den Fragen werden jeweils 4 Antworten geliefert; drei falsche und eine richtige Antwort (Multiple Choice). Auf dem Boden (Tischen) liegt aus Papierblättern eine Stufenleiter aus. Auf den Stufen stehen Bezeichnungen (Titel) wie

Schüler – Lehrling – Student – Lehrer – Doktor - Professor

Auf jedem Papier kann auch eine kleine Überraschung (zum Beispiel Schokoküsse, Weingummitiere, etc.) stehen. Mit jeder richtigen Antwort steigt der Spieler eine Stufe weiter. Er kann nach der Fragestellung auf sein Recht zu antworten verzichten und mit dem bisher Erreichten zufrieden sein. Falls falsch geantwortet wird, ist alles „verloren“ und man/frau zieht ins *Haus der Philosophen* ein. Dann wird durch Auswahlfrage ein neuer Spieler bestimmt.

## „JOKER“

Es wird ein Telefon und ein Männchen an die Tafel gemalt. Diese Zeichen stehen für die Joker. Statt des Gesprächs am Telefon kann der Spieler zu Beginn seiner Runde eine Person bestimmen, die er einmal als Experte befragen darf. Der 2. Joker ist die Möglichkeit, das „Publikum“ zu befragen. Hierbei erhält der Spieler eine Tendenz als Orientierung. Das „Publikum“ wird um Handzeichen zu den Antworten gebeten. Die Zeichen an der Tafel werden nach Nutzung durchgestrichen.

Die JOKER – Möglichkeiten gelten als Entscheidungshilfe. Diese sind jedoch nicht bindend.

Die Fragen und Antworten können zuvor auf Folie kopiert werden, um ein gleichzeitiges Lesen aller SchülerInnen zu ermöglichen. Ist dies nicht möglich, liest der Lehrer als Quizmaster die Fragen vor.

**Hinweis:** Ziel des Spiels ist die Einführung in das Thema Sucht. Daher sollte auch Zeit für eine kurze Nachbesprechung der richtigen Antworten sein. Die Fragen sind in 6-er Blöcken aufgeteilt und nach Schwierigkeiten gestaffelt. Nach eigenen Vorlieben oder abgestimmt auf die Altersgruppe können auch die Ersatzfragen eingebaut werden.

### **1. Spielrunde:**

#### Auswahlfrage:

**Wie viele erwachsene Menschen rauchen in der Bundesrepublik?**

Etwa 18 Mio. erwachsene Menschen rauchen in der BRD

## Fragen:

1. Was sind Drogen?
  - A. nur Heroin und Kokain
  - B. Staatsoberhäupter in Venedig
  - C. *Alle Mittel, die in den natürlichen Ablauf des Körpers eingreifen und Stimmungen, Gefühle und Wahrnehmungen beeinflussen*
  - D. Männliche Bienen
  
2. Was bedeutet Abstinenz?
  - A. Alkoholkonsum der zu sozialen Schäden führt
  - B. Alkohol trinken in geringen Mengen
  - C. *Es wird kein Alkohol getrunken*
  - D. 75 Jahre lang verbotenes, 1991 wieder zugelassenes alkoholisches Getränk

\* Antwort D. spielt auf das aktuelle Modegetränk Absinth an
  
3. Du bist unschuldig in einen Unfall verwickelt. Ab welcher Promille-Grenze kannst du wegen relativer Fahruntüchtigkeit eine Teilschuld zugesprochen bekommen?
  - A. *0,3 Promille*
  - B. 0,6 Promille
  - C. 0,8 Promille
  - D. 1,3 Promille
  
4. Durch welches Getränk wurde Asterix unbesiegbar?
  - A. Genever
  - B. Red Bull
  - C. *Zaubertrank*
  - D. Hinkelstein-Urquell
  
5. Wie lang ist eine handelsübliche Filterzigarett?
  - A. 7 cm
  - B. 8 cm
  - C. *9 cm*
  - D. 11 cm (8 bis 8,5 cm)

6. Wie hoch ist momentan die Tabaksteuer?

- A. 11 Cent
- B. 52 Cent
- C. 78 Cent
- D. 1 Euro

(seit dem 01.01.2003 beträgt die Tabaksteuer 11 Cent. Geht man davon aus, dass ein Päckchen Zigaretten 3 Euro kostet, dann kostet eine Zigarette ca. 16 Cent; die Tabaksteuer beträgt also 56,25%, die an den Staat fließen)

Stand Okt. 2003

## 2. Spielrunde:

Auswahlfrage:

**Wieviel Alkoholgehalt in Prozent hat Weinbrand ? ca. 38 %**

### Fragen:

1. Welcher Name kennzeichnet keine Biersorte?

- A. Krombacher
- B. Warsteiner
- C. *Gerolsteiner*
- D. Flensburger

2. Auf welcher Veranstaltung wird normalerweise der meiste Alkohol getrunken?

- A. Techno-Party
- B. Türkisches Zuckerfest
- C. *Schützenfest in Lippstadt*
- D. Uefa-Cup-Spiel in Schalker Arena

\* Islam-Gläubige trinken in der Regel keinen Alkohol

Auf Techno-Partys ist Alkohol eher wenig verbreitet

Bei Uefa-Cup-Spielen wird nur alkoholfreies Bier ausgeschenkt

3. Von welcher Droge kann man unheilbar körperlich abhängig werden?

- A. Haschisch
- B. Ecstasy
- C. *Bier*
- D. Ritter Sport "Rum-Trauben-Nuss"

\* Alkohol ist eine harte Droge, d.h. es macht körperlich und psychisch abhängig. Es ist möglich, ein s.g. "trockensein" zu erreichen. Ein erneuter Konsum von Alkohol führt sofort zu erneuter Abhängigkeit.

4. Welcher Sprache entstammt das Wort Alkohol?
- Altdeutsch
  - Römisch
  - Arabisch (urspr.: "Das Feinste" /Augenschminke)
  - Spanisch
5. Welcher der folgenden Inhaltstoffe ist auch in einer Zigarette enthalten?
- Sagrotan
  - Petroleum
  - Blausäure
  - Farbstoff
6. Wieviel Liter Wasser muss ein Mensch mit 75 kg Gewicht trinken, um seinen Alkoholspiegel von 1 Promille auf 0,3 Promille zu senken?
- 4 l
  - 12 l
  - 116 l
  - 24 l

\*Die unter Jugendlichen verbreitete Diskussion um das Verdünnen des getrunkenen Alkohols erübrigt sich somit

### **3. Spielrunde:**

#### Auswahlfrage:

**Wieviele Zigarettenautomaten gibt es in Deutschland (2001)?**

800.000 Automaten

#### **Fragen:**

1. Was ist Frankenheimer Blue?
- Sagenumwobene Eishöhle
  - Alkoholisches Bier-Mischgetränk
  - Weinsorte
  - Intensive Metallic-Autolackierung

2. Was trinkt James Bond, kurz bevor er ohne Fallschirm mit 10 Frauen im Arm aus dem Flugzeug springt?
- A. *Martini gerührt*
  - B. Martini geschüttelt
  - C. Martini gewürzt
  - D. Martini gebrüht
3. In welchem Ort ist keine Beratungsstelle für Suchtgefährdete und Abhängige ?
- A. Werl
  - B. Soest
  - C. *Erwitte*
  - D. Warstein
4. Was ist keine Szenebezeichnung für Haschisch?
- A. *Shore*
  - B. Piece
  - C. Shit
  - D. Skunk

\*mit "Shore" wird Heroin bezeichnet

5. Welcher Satz ist falsch ?
- A. Nicht jeder Süchtige nimmt Drogen
  - B. Nicht jeder der Drogen nimmt, ist süchtig
  - C. *Jeder Süchtige nimmt Drogen*
  - D. Sucht fängt nicht zwangsläufig mit der Einnahme einer Droge an
6. Wie viel mg Nikotin sind in einer Zigarette durchschnittlich enthalten?
- A. 3 – 5 mg
  - B. *4 – 9 mg*
  - C. 90 - 100 mg
  - D. 100 - 200 mg

\*(4 bis 9 mg Nikotin sind je nach Stärke der Zigarette enthalten)

## Ersatzfragen:

Welches alkoholische Getränk wird nicht durch Gärung hergestellt?

- A. Bier
- B. *Whisky*
- C. Wein
- D. Sekt

Was ist Resorption?

- A. Flaschenabfüllung von Sekt
- B. *Aufnahme von Alkohol in das Blut*
- C. Umwandlung von Wasser in Wein
- D. Ein Kunststoff

Wie nannten die Germanen ihr Bier?

- A. Mett
- B. *Met*
- C. Malt
- D. Maische

\* Als Maische werden die gepressten Trauben bei der Weinherstellung bezeichnet

Malt = Malz für die Whisky-Herstellung

Wie nannte man das totale Alkoholverbot in den USA?

- A. Proklamation
- B. *Prohibition*
- C. Promotion
- D. Sospätschon

Was bedeutet der Begriff "Catching a Dragon"?

- A. Einladung der Schwiegermutter zum Kaffee
- B. *Heroin von Folie mit der Nase einziehen*
- C. Harry Potter Band 2
- D. Schnaps in Bier schütten

Was ist keine Rotweinsorte?

- A. Trollinger
- B. Dornfelder
- C. Portugieser
- D. *Rittberger*

\*Rittberger = Kunst-Sprung beim Eislaufen

Welcher Rockmusiker ist nicht an einer Überdosis Drogen verstorben?

- A. Elvis Presley
- B. Kurt Cobain ( von der Band Nirvana)
- C. Jim Morrison (von der Band The Doors)
- D. *Mick Jagger (Rolling Stones)*

\*Dass Mick Jagger noch lebt, ist sicher ein medizinisches Wunder.  
Kurt Cobain hat nach Drogenkonsum Selbstmord begangen.

Was ist Haschisch?

- A. Die Blätter der Cannabispflanze
- B. *Das gepresste Harz der Cannabispflanze*
- C. Ein aus Hanf hergestelltes Lösungsmittel
- D. Eine Papiertaschentuch-Marke

\*Die Blätter / Blüten der Cannabis-Pflanze werden zu Marihuana verarbeitet

Was verbirgt sich hinter dem medizin. Begriff "Anorexia nervosa"?

- A. Hirnschaden mit nervösem Augenzucken
- B. Dinosaurier-Gattung
- C. *Magersucht*
- D. Erbrechen nach Trinken größerer Alkoholmengen



## 5.3 Das Experiment

Methode: Fernseh- und Computerverzicht der ganzen Klasse  
Zeit: 1 ½ Unterrichtsstunden  
Ziel: Eigene Anteile süchtigen Verhaltens erleben und reflektieren

### 5.3.1 Einführung

Sucht wird heute definiert als ein unabweisbares, starkes Verlangen nach einer Droge (z.B. Heroin, Alkohol, Tabletten) oder nach einem bestimmten Verhalten (z.B. Spielen, Essen, Arbeiten) mit dem Ziel, vor dem gegenwärtigen unerwünschten Erlebnis- oder Bewusstseinszustand in einen anderen Gewünschten zu fliehen (vgl. Gross, 1990).

Man unterscheidet dabei zwei Formen von Sucht:

1. Stoffgebundene Suchtformen
2. Stoffungebundene Suchtformen

Jede Aktivität kann süchtig entgleisen, d. h. man kann sich auch süchtig essen, arbeiten, spielen und auch fernsehen. Hier gibt es natürlich Unterschiede, was die Intensität des Erlebnisses und die Intensität der Selbstschädigung angeht.

Die Zahl der Medienangebote für Kinder und Jugendliche steigt beständig. Die Zahl der Fernsehkanäle hat sich vervielfacht, das Online-Angebot ist unbegrenzt und auch die Menge an Unterhaltungssoftware für den Heim-PC ist kaum zu überschauen. Hierbei nicht zu vergessen sind die guten, alten Print-Angebote oder das Radio mit seinen Hunderten von Programmen. Schonräume für Kinder und Jugendliche bestehen in einer allumfassenden Medienwelt nicht mehr. Und die erfassbaren Nutzungszeiten steigen von Jahr zu Jahr. So liegt die durchschnittliche Fernsehnutzung von Kindern und Jugendlichen im Jahr 2002 schon bei 97 Minuten täglich für die 3 - 13-jährigen. Diese Rate steigt dann deutschlandweit auf 201 Minuten für die ab 14-jährigen und

Erwachsenen (BRD-Ost: 223 Min. / BRD-West: 196 Min.) (siehe GfK Fernsehforschung-[www.gfk.com](http://www.gfk.com)).

Hinzu kommen die Zeiten für diverse andere Bildschirme wie Computer, Spielkonsole, Handy, Gameboy, etc..

Ein Trend, der sich dabei entwickelt, ist die Nutzung von Fernsehen als Begleitmedium, d. h., Einschaltzeiten sind nicht immer mit Sehzeiten gleichzusetzen. Der Fernseher läuft im Hintergrund als Untermalung für andere Tätigkeiten, wird hier aber unverzichtbar. Diese Entwicklung ist in den USA (277 Minuten) und Ost-Europa schon seit Jahren verfolgbar. Nicht umsonst liegt bei Marktforschungsumfragen der Sender "VIVA" mit seinem durchlaufenden Musikangebot in der Gunst der deutschen Jugendlichen ganz vorne. Hier braucht keine Handlung verfolgt zu werden. Ein- und Abschalten ist jederzeit möglich, ohne etwas zu verpassen. Und die rasche Schnittfolge der ausdrucksstarken Bilder begünstigt in Verbindung mit der Musik den erwünschten Trance-Effekt.

In Gesprächen mit Schülern und Schülerinnen zum Thema "Sucht" wird überdeutlich, dass sie sich eine Tageszeit ohne Medienimpulse eigentlich nicht mehr vorstellen können, bzw. nicht mehr in der Lage sind, solche medialen "Offzeiten" auszuhalten. Die wirkliche Welt soll ausgetauscht werden, um in einen angenehmen passiven psychischen Zustand zu versinken.

Bei Computerspielen weicht diese Passivität einer deutlich größeren Beteiligung am Geschehen, für die der Begriff der "Interaktivität" geprägt wurde. Doch in den Beurteilungen der Fachwelt scheiden sich die Geister. Schwärmen manche von den völlig neuartigen Bildungsmöglichkeiten und loben dabei auch physische Entwicklungsmöglichkeiten (Verbesserung der Auge-Hand-Koordination), wird von anderen auf die oftmals bedenklichen Inhalte hingewiesen (vgl. Kunczik 1998,177ff.).

Ohne hier auf die Wirkung von Inhalten auf das Verhalten von den Nutzern einzugehen, rechtfertigt allein die Quantität des Konsums eine intensive Beschäftigung mit dem "Stoff" Fernsehen und Computer im Feld der Suchtvorbeugung.

Wissenschaftlich lassen sich die Stufen der Abhängigkeit bis in Detailverläufe genauestens analysieren und erklären. Dies gilt für stoffgebundene Süchte ebenso wie für stoffungebundene. In Übungen, Gesprächen und Rollenspielen mit Jugendlichen können diese

Erkenntnisse vermittelt und diskutiert werden. Allein die Fragen "Wie fühlt sich Sucht eigentlich an? Es kann doch nicht so schwer sein, zwischen Genuss und Sucht zu unterscheiden?!" bleiben dennoch offen. In Gesprächen von Schüler und Schülerinnen mit Betroffenen kann eine Ahnung von den mächtigen Kräften vermittelt werden, die an Süchtigen zerrn und sie nicht freigeben. Diese Möglichkeit besteht jedoch für Schulen nur in Einzelfällen.

So erscheint die Durchführung eines kleinen Selbstversuchs im Klassenverband lohnenswert:

### 5.3.2 Ablauf

Als Einstimmung auf den Themenkomplex "Sucht" oder zur Vorbereitung auf Gespräche oder Schülerseminare mit Gastreferenten führt die Klasse ein kurzes Experiment durch:

#### **Alle Schüler verzichten für vier (oder mehr) Tage auf die Nutzung eines Fernsehers und Computers/Spielkonsole.**

Der Lehrer/die Lehrerin schlägt dies der Klasse vor. Nicht als lose Verabredung, sondern als seriöses Experiment mit Unterzeichnung eines Vertrages, in dem die Bedingungen genau festgelegt sind (siehe Anlage). Der Lehrer/die Lehrerin beteiligt sich ebenfalls an dieser Aktion.

Die Ankündigung erfordert eine kurze Einleitung bzw. eine Motivationsphase. Für die Schüler/innen muss ein Reiz entstehen, sich auf das Experiment einzulassen und es durchzuhalten. Belohnungen sind hierfür nicht geeignet, vielmehr sollte dieser Reiz in der Herausforderung durch den Lehrer/die Lehrerin bestehen. Folgender **Ablauf** kann hierzu beitragen:

- a. Ein Gespräch über das Nutzungsverhalten der Schüler/innen beginnen, ohne es zu verurteilen. Wie lange schaut ihr? Was besonders gerne?  
Mehr am Wochenende oder in der Woche? Welche Spiele am PC?  
Wer spielt manchmal die ganze Nacht?  
Wichtig ist hierbei eine annehmende akzeptierende Haltung, da die Schüler sonst kaum etwas berichten werden. Man kann auch von sich selbst erzählen.
- b. Kann man von fernsehen süchtig werden? Wie lange müsste man schauen? Seid ihr süchtig? Was ist das für ein Gefühl, wenn man vier Stunden gespielt hat? Kann man gut einschlafen?
- c. Wer ist süchtig von euch? Keiner? Ich glaube nicht, dass ihr auf den Fernseher verzichten könntet, oder auf den Computer.  
Ich mache euch einen Vorschlag.  
Ich mache natürlich mit und bin selbst neugierig, ob ich es schaffe.  
Keiner schafft es? Also seid ihr doch süchtig. Wie lange könntet ihr es aushalten?

Wenn sich die Klasse darauf einlässt, kann die Ernsthaftigkeit durch den **Vertrag** und ein **Anschreiben** (siehe Anlage) an die Eltern noch unterstrichen werden. Besonders anspruchsvoll ist es, wenn zeitlich ein Wochenende eingebunden wird. Im Anschluss an die vereinbarte Zeit wird ein **Auswertungsgespräch** geführt:

Wer hat es durchgehalten? War es schwer? Wann war es besonders schwer? Gab es eine Zeit, wo ihr versehentlich eingeschaltet habt? Habt ihr öfter an den Computer/Fernseher gedacht? Wurde von euch trotzdem die Programmzeitschrift gelesen?

Konntet ihr es aushalten, eure Lieblingssendung zu verpassen?

Was habt ihr stattdessen gemacht? Warum fällt es im Urlaub leichter, auf das Fernsehen zu verzichten? Hat sich die Familie auch beteiligt? War es besonders schwer, wenn die Familie geschaut hat? Wollten euch eure Freunde überreden, den 'Blödsinn' nicht mitzumachen? Was müsste passieren, damit ihr immer auf einen Fernseher/Computer verzichten könntet? usw.

### 5.3.3 Literatur:

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Gesellschaft für Konsumforschung: | Studie zur Fernsehnutzung 2002, <a href="http://www.gfk.com">www.gfk.com</a>                          |
| Gross, W.:                        | Sucht ohne Drogen, Frankfurt/Main 1990  |
| Kunczik / Zipfel:                 | Wirkungen von Gewaltdarstellungen, 1998 in Dichanz (Hg.): Handbuch Medien: Medienforschung, Bonn 1998 |
| Loviscach:                        | Soziale Arbeit im Arbeitsfeld Sucht, Freiburg 1996  |

## Verpflichtungserklärung

Die Klasse\_\_ nimmt an einem Experiment zum Thema "Sucht" teil. In dem Experiment soll untersucht werden, ob es möglich ist, \_\_\_\_\_ Tage ohne Fernseher und ohne Computer bzw. Spielkonsole auszukommen. Weiterhin soll hiermit erforscht werden, ob ernsthafte Entzugserscheinungen auftreten.

Im Einzelnen:

Die Unterzeichnenden verpflichten sich, \_\_\_\_\_ Tage weder zu Hause noch bei Freunden einen Fernseher oder einen Computer/eine Spielkonsole zu benutzen. Auch das "Mitsehen" bei Familienabenden oder bei den Mahlzeiten ist nicht erlaubt.

Die Nutzung von Radio oder Musikanlage ist nicht Vertragsgegenstand und somit gestattet.

Der Zeitraum für das Experiment: \_\_\_\_\_

Die Unterzeichnenden erklären sich damit einverstanden, dass die Eltern von diesem Experiment unterrichtet werden.

Auch der Lehrer / die Lehrerin bestätigt mit seiner Unterschrift seine Teilnahme an der Untersuchung.

Datum, Unterschriften

Musterbrief an die Eltern

## **Elternbrief**

Experiment zum Thema Sucht

Sehr geehrte Damen und Herren,

zur Vorbereitung eines Schülerseminars zum Thema "Sucht", das demnächst in der Klasse Ihres Kindes von Fachreferenten durchgeführt wird, soll ein kurzes Experiment gewagt werden.

Die Schülerinnen und Schüler haben sich in einem schriftlichen Vertrag verpflichtet, vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ auf die Nutzung von Fernseher und Computer bzw. Spielkonsole (Playstation) zu verzichten.

Mit diesem Experiment soll herausgefunden werden, ob es möglich ist, eine bestimmte Zeit auf die genannten Medien zu verzichten.

Auch das "Mitsehen" bei gemeinsamen Familienabenden oder den Mahlzeiten ist entsprechend dem Vertrag nicht gestattet.

Nach dem vereinbarten Zeitraum wird es in der Klasse eine Auswertung zu den Erfahrungen der Teilnehmer/innen geben.

Die Einhaltung des Vertrages bedarf von Ihrer Seite keiner weiteren Kontrolle, da sich die Schüler/innen freiwillig verpflichtet haben und ihr "Durchhaltevermögen" selbst erproben und erfahren sollen. Es ist Ihnen als Eltern natürlich freigestellt, auch selbst an diesem Experiment teilzunehmen.

Ich bedanke mich für Ihr Interesse.

Mit freundlichen Grüßen

## 5.4 Der Fragebogen "TABAK"

Methode: Fragebogenaktion  
Zeit: 1 ½ Schulstunden  
Ziel: Reflexion der Erstkontakte zur Droge Tabak  
Einschätzung eigener Verhaltensweisen  
Einordnung der Konsummuster in Missbrauch und Suchtverhalten

### 5.4.1 Fakten zum Konsum von Tabak:

Bereits 500/600 v.Chr. rauchten indianische Maja-Priesterinnen in Mexiko. In den Steinreliefs der Ruinenstätte Palenque hat man rauchende Priesterinnen gefunden. 1497 brachte Kolumbus die Tabakpflanze nach Europa. Heute rauchen 1,1 bis 1,5 Mrd. Menschen weltweit, das sind 30% der erwachsenen Gesamtbevölkerung (Zahlen von 2002).

In Deutschland rauchen 20 Mio. Menschen, d.h. 28,3 % aller Bürgerinnen und Bürger. 2002 wurden 175 Mrd. Zigaretten in Deutschland verkauft.

Es gibt 800.000 Zigarettenautomaten in Deutschland. 21 % der 12-15jährigen Mädchen und 18% der Jungen sowie 45 % der 16-19jährigen Mädchen und 44% der Jungen rauchen heute (Zahlen von 2001). Jungen rauchen mehr, je höher ihre Sozialschicht ist, Mädchen rauchen mehr, je tiefer ihre Sozialschicht ist.

Im Alter zwischen 18 und 44 rauchen mehr als 50 % der Frauen der unteren sozialen Schicht. Frauen der oberen Schicht rauchen nur zu 30%. Frauen mit Kindern rauchen häufiger als kinderlose Frauen. In den unteren sozialen Schichten wird sogar in 3 von 4 Haushalten mit Kindern geraucht. In der oberen Schicht ist es nur ein Drittel. Die Atemwege von Kindern erkranken umso häufiger an Bronchitis, Asthma und Lungenentzündung, je mehr Zigaretten in ihrer Umgebung geraucht

werden. 1/3 der Jugendlichen zwischen 15 und 17 Jahren rauchen regelmäßig.

Das Alkaloid Nikotin wirkt anregend auf das zentrale Nervensystem und beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Im Tabak sind weitere Stoffe, die abhängig machen: im Tabakrauch sind alleine 40 nach-gewiesene krebserregende Substanzen wie Teer, Blausäure, Formaldehyd, Kohlenmonoxid, Nitrosamine und Schwermetalle wie Cadmium, Blei und Nickel enthalten. Man unterscheidet fünf **Stufen des Tabak-konsums**:

- **Vorbereitungsphase** (Einstellungen u. Haltungen zum Rauchen werden gebildet),
- **Probierphase** (Konsum der ersten Zigaretten). Bereits in der ersten Klasse verfügen 10 bis 25% der Kinder über Raucherfahrungen.
- **Experimentierphase** (wiederholter, aber noch unregelmäßiger Konsum v. Zigaretten),
- **Regelmäßiger Konsum** (wöchentlicher Konsum in verschiedenen Situationen),
- **Suchtrauchen, Abhängigkeit** (ständiger Vorrat). In der 3.-4. Klasse zeigen 5% der Kinder einen regelmäßigen Probierkonsum. 1/3 der erwachsenen Raucher sind tabakabhängig.

Motive für das Rauchen sind Neugierde, der Wunsch, erwachsen zu werden, Abenteuerlust, Lust am Verbotenen, Selbstdarstellung, Zugang zu sozial relevanten Gruppen, soziale Anerkennung, Kontaktaufnahme, Langeweile, Genuss, die Bewältigung von Konflikten, Stress und Ängsten und besonders bei Mädchen die Betäubung von Hungergefühlen und damit die Gewichtskontrolle.

Wenn die Pubertät ohne feste Rauchmuster bewältigt wird, ist die Wahrscheinlichkeit für eine spätere Abhängigkeitsentwicklung bzgl. Tabak gering, da der Jugendliche seine Identität auch ohne die Zigarette gefunden hat. Je früher mit dem Rauchen begonnen wird, desto höher die Gefahr, regelmäßiger Raucher zu werden.

Jedes Jahr sterben in Deutschland 110.000 bis 140.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Das sind so viele, als würde jeden Tag ein gefüllter Jumbo-Jet abstürzen und alle Insassen sterben.

Tabakabhängigkeit ist international eine anerkannte Erkrankung „Störung durch psychotrope Substanzen“. Ein Drittel der Raucher sind tabakabhängig im Sinne einer Sucht. Nikotin ist nur ein Stoff, der abhängig macht. Im Tabak sind weitere Stoffe, die abhängig machen.

Unter Tabakabhängigkeit versteht man den starken Wunsch / Zwang zum Konsum und die verminderte Kontrollfähigkeit bzgl. Beginn, Beendigung und Menge. Dies führt zu einem Substanzgebrauch, um Entzugssymptome zu mildern.

## 5.4.2 Einsatz des Fragebogens

**Mit Hilfe eines Fragebogens sollen die Jugendlichen über ihr eigenes Rauchverhalten nachdenken (siehe Anlage).**

## 5.4.3 Weiteres Vorgehen nach Auswertung der Fragebögen und Diskussion über die Ergebnisse

- Anschließend kann Raucherwerbung analysiert werden: welche Motive werden hier angesprochen?
  
- Wie könnte eine Antiwerbung konzipiert werden?
  
- Der Fragebogen kann auch bei Eltern / erwachsenen Bekannten eingesetzt werden, um unterschiedliche Konsummuster herauszuarbeiten.

## Fragebogen Tabak

männlich

weiblich

(Bei einzelnen Fragen sind Mehrfachnennungen möglich.)

1. In welchem Alter hast du die erste Zigarette probiert?  
 noch gar nicht       mit \_\_\_\_ Jahren
  
2. Wie würdest du dein eigenes Rauchverhalten einschätzen?  
 Ich habe noch nie geraucht.  
 Ich habe schon einmal probiert.  
 Ich rauche nur ab und zu.  
 Ich habe schon zu Hause oder in der Schule Probleme wegen des Rauchens bekommen.  
 Ich rauche regelmäßig \_\_\_\_ Zigaretten am Tag  / in der Woche   
 Welche Marke rauchst du? \_\_\_\_\_ i  
 Wenn ich allein bin, rauche ich weniger , rauche ich mehr   
 Ich kaufe mir mindestens einmal pro Woche eigene Zigaretten.  
 Ich rauche morgens vor dem Frühstück.  
 Ich habe schon ernsthaft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören.  
 Ich rauche nicht mehr.
  
3. Warum rauchen deine Freunde / Freundinnen?  

<input type="checkbox"/> Langeweile	<input type="checkbox"/> Lust am Verbotenen
<input type="checkbox"/> Neugier	<input type="checkbox"/> Kontaktaufnahme
<input type="checkbox"/> Zugehörigkeit zur Gruppe	<input type="checkbox"/> Genuss
<input type="checkbox"/> Wunsch, älter zu wirken	<input type="checkbox"/> Sucht
<input type="checkbox"/> Abbau von Stress, Ängsten	<input type="checkbox"/> Hunger
<input type="checkbox"/> Abbau von Hemmungen	<input type="checkbox"/> Coolsein
<input type="checkbox"/> Sonstiges	
  
4. Falls du rauchst, warum rauchst du?  
siehe Frage 3:  
i  
\_\_\_\_\_ i
  
5. Falls du rauchst, was würde dazu beitragen, dass du weniger rauchst?  
 interessantere Freizeit  
 Konditionsprobleme, z.B. beim Sport  
 Freund /-in, die auch nicht rauchen  
 Krankheit (Grippe, etc.)  
 Sonstiges  
i

6. Wann ist jemand deiner Meinung nach tabakabhängig?

wenn sie / er

schon morgens raucht.

mindestens 10-15 Zigaretten pro Tag raucht.

sehnsüchtig auf die nächste Pause wartet

einen Vorrat an Zigaretten hat.

Beginn, Beendigung und Menge des Rauchens nicht mehr kontrollieren kann.

nicht mehr aufhören kann zu rauchen.

Sonstiges \_\_\_\_\_ i

7. Falls Du rauchst, hältst du dich selbst für tabakabhängig?

eher ja

eher nein

### Verlaufsplanung:

Die Fragebögen werden kopiert und verteilt. Der Fragebogen Tabak sollte anonym von den Schülern ausgefüllt werden. Der Fragebogen bezieht sich nur auf einen momentanen Zeitraum. Der Fragebogen dient nicht dazu, das Verhalten einzelner Schüler/innen zu bewerten.

### Auswertung:

Geschlecht: 2001: 21% der 12- bis 15-jährigen Mädchen und 18% der Jungen rauchen.

45% der 16- bis 19-jährigen Mädchen und 44% der Jungen rauchen.

Anzahl:

weiblich	
männlich	

1. Das Einstiegsalter zum Rauchen liegt durchschnittlich bei 12,5 Jahren.

nicht ausgefüllt	
noch gar nicht	
unter 8 J.	
8-11 J.	
12-15 J.	
16-19 J.	
über 19 J.	

2. Wie würdest du dein eigenes Rauchverhalten einschätzen?

nicht ausgefüllt:	
Ich habe noch nie geraucht	
Ich habe schon einmal probiert	
Ich rauche nicht.	
Ich rauche nur ab und zu	
Ich habe schon Probleme wegen des Rauchens bekommen.	
Ich rauche regelmäßig Zigaretten am Tag /	
.....in der Woche	

Zigarettenstückzahl pro Woche:	
Zigarettenstückzahl pro Tag	
Marken	
Wenn ich allein bin, rauche ich weniger	
...rauche ich mehr	
Ich kaufe mir mindestens einmal pro Woche eigene Zigaretten.	
Ich rauche morgens vor dem Frühstück	
Ich habe schon ernsthaft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören	

### 3. Rauchmotive der Freunde / Freundinnen?

nicht ausgefüllt	
Langeweile	
Neugier	
Zugehörigkeit zur Gruppe	
Wunsch, älter zu wirken	
Abbau von Stress, Ängsten	
Abbau von Hemmungen	
Lust an Verbotenem	
Kontaktaufnahme	
Genuss	
Sucht	
Hunger	
Coolsein	
Sonstiges	

### 4. Eigene Motive?

nicht ausgefüllt	
Langeweile	
Neugier	
Zugehörigkeit zur Gruppe	
Wunsch, älter zu wirken	
Abbau von Stress, Ängsten	
Abbau von Hemmungen	

Lust an Verbotenem	
Kontaktaufnahme	
Genuss	
Sucht	
Hunger	
Coolsein	
Sonstiges	

## 5. Hilfen beim Reduzieren

interessante Freizeit	.
Konditionsprobleme	
Freund / -in, die auch nicht rauchen	
Krankheit	
Sonstiges	

## 6. Meinung zu Tabakabhängigkeit

nicht ausgefüllt	
schon morgens raucht	
mindestens 10-15 Z./ Tag	
sehnsüchtig auf Pause wartet	
Vorrat an Zigaretten hat	
Beginn, Beendigung, Menge nicht kontrollieren kann	
nicht mehr aufhören kann	
sonstiges	

Je früher am Tage geraucht wird, desto stärker ist die Tabakabhängigkeit (s.u.).

## 7. Selbsteinschätzung zu Tabakabhängigkeit

eher ja	
eher nein	

## 5.5 Unser Klassenklima – Weiterarbeit

Das Klassenklima ist eines der wichtigsten Ergebnisse aus den Schülerseminaren zur Suchtvorbeugung. Ein **negatives Klassenklima** kann für einige Schüler **sehr belastend** und **demotivierend** sein. (siehe „Grundlagen der Prävention“)

Im Klassenklima legen die SchülerInnen anonym ihre ganz **eigene Wahrnehmung**, die das Miteinander innerhalb der Klasse widerspiegelt, **offen**. Deshalb ist es **notwendig**, die Ergebnisse mit dem **Respekt der Wertschätzung** zu betrachten!

Nach den Schülerseminaren, bringt die 2. Gruppe der SchülerInnen das Gesamtergebnis des Klassenklimas mit in die Klasse. Das Resultat kann der Klassengemeinschaft vorgestellt werden.

Für ein **integratives Miteinander** schließt sich **folgende Weiterarbeit** an:

### 1. Kleingruppenarbeit

Die SchülerInnen sammeln positive und negative Punkte, die ihr Klassenklima widerspiegeln. Zeit ca. 15 Minuten.

### 2. Plenum

Vorstellung und Auflistung der gefundenen Punkte des Klassenklimas.

### 3. Bewertung

Die gefundenen negativen Punkte werden herausgegriffen und nach demokratischer Gewichtung von den SchülerInnen gepunktet.

**Drei Punkte** stehen jedem Schüler zur Verfügung: **rot** für **hohe Wichtigkeit**, **gelb** für **Wichtigkeit** und **grün** für **niedrige Wichtigkeit**. Jeder SchülerInnen soll nach seiner Meinung den Akzent setzen der ihm/ihr wichtig ist.

Nach dieser Gewichtung werden die gefundenen Aspekte mit der Gesamtgruppe in der Form bearbeitet, dass zunächst die **hohe Wichtigkeit** aufgegriffen wird mit der Fragestellung: „**Was kann jeder einzelne dafür tun, um eine Verbesserung zu erreichen?**“ Die Kriterien werden gesammelt. Jede Wichtigkeit, kann mittels der gleichen **offenen Fragestellung** moderiert werden.

Nach Sammlung der gefundenen Kriterien zu jeder Wichtigkeit, werden die SchülerInnen innerhalb einer **zeitlichen Befristung** versuchen diese umzusetzen.

Die Zeitspanne wird mit den SchülerInnen abgestimmt und bei einem **neuen Termin** zum **Klassenklima** über ihre Effizienz zur Umsetzung reflektiert und bewertet.

Zur vertiefenden Weiterarbeit mit den SchülerInnen steht Ihnen auf den nachfolgenden Seiten ein **differenziertes Methodenangebot** zur Verfügung.

## Sich auf Regeln einigen

**Ziel:** Integration in die Klassengemeinschaft, Akzeptanz und Respekt gegenüber Mitschülern

**Zielgruppe:** Schüler aller Altersstufen

**Material:** vorliegende Arbeitsbögen  
zur Visualisierung der Ergebnisse – Plakatpapier/Poster

**Zeitlicher Rahmen:** ca. 5 Unterrichtsstunden – Thema sollte immer wieder aufgegriffen werden, um Regeln und Sanktionen dem Entwicklungsstand der Schüler anzupassen.

### Durchführung:

Das Thema Regeln gehört in Kollegien zu den „heißen Eisen“. Nicht selten gehen die Vorstellungen über das richtige Verhalten von Schülern innerhalb eines Kollegiums weit auseinander, je nach pädagogischer Vision bzw. Resignation. Mit diesem Arbeitsmaterial möchten wir Ihnen einen Zugang bieten, der die Schüler und ihre Erfahrungswelt zur Grundlage hat.

Die Auseinandersetzung mit einem Regelsystem gehört zu den zentralen Erziehungsaufgaben von Elternhaus und Schule. Wo sonst sollen junge Menschen das Aufstellen von und den Umgang mit sinnvollen Regeln lernen. An der Art und Weise, wie Sie Regeln einfordern, werden die Schüler auch erkennen, welche Werte Sie als Erwachsener vertreten, und sich mit diesen Werten auseinandersetzen. Beachten Sie dabei auch besonders die Schutzfunktion von Regeln für Schwächere oder in Risikosituationen.

Bewährte Regeln aus der Praxis:

- Ausreden lassen
- Für sich selbst sprechen (nicht Verallgemeinerungen)
- Unterschiede respektieren
- Störungen haben Vorrang
- Vertraulichkeit wahren

Noch ein paar Tipps zur Erarbeitung und zum Umgang mit Verhaltensregeln: Schüler werden nicht alle Regeln auf einmal übernehmen. Daher kann es leichter sein, sich aus einer Liste notwendiger Regeln zu Beginn einige auszuwählen und diese regelmäßig einzufordern und einzuüben. Fragen Sie auch die Schüler, wie es ihnen mit den Regeln geht. Ob es Schwierigkeiten gibt, sie einzuhalten? Sind die Regeln nützlich für euch?

Aufgrund der besonderen Bedeutung des Themas ist es manchmal sinnvoll, die Klasse in eine Mädchen- und Jungengruppe zu teilen. Die Aufteilung der Gruppe

ermöglicht manchen auszusprechen, was sie sich in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe nicht trauen würden. Wenn Sie aufteilen, fragen Sie die Untergruppen auch behutsam, wie und wo sich Jungen bzw. Mädchen mit dem anderen Geschlecht wohl oder unwohl fühlen.

Zum Abschluss können die Gruppen einander ihre Ergebnisse präsentieren und gegebenenfalls teilweise oder komplett auch erläutern.

### **Arbeitsblatt: Ich fühle mich wohl, ich fühle mich unwohl...**

**Beispiele:** Ich fühle mich wohl,

- wenn man mir zuhört
- wenn man mich anlacht
- wenn man versucht mich zu verstehen

**Beispiele:** Ich fühle mich unwohl,

- wenn man mich immer unterbricht
- wenn man sich über mich lustig macht
- wenn man über mich lacht

Bevor Sie in einer weiteren Sequenz das Arbeitsblatt „Klassenregeln“ einführen, befragen Sie die Schüler: In der Schule sollen sich Schüler und Lehrer gleichermaßen wohl fühlen. Welche Verhaltensregeln benötigen wir, damit wir uns alle in der Klasse und im Unterricht wohl fühlen können?

Sie können die Antworten vor dem Einsatz des Arbeitsblattes sammeln oder auch als Einführung zur Bearbeitung verwenden.

### **Arbeitsblatt und Beispiele: „Klassenregeln“**

- anderen Aufmerksamkeit schenken, wenn sie sprechen
- anderen nichts wegnehmen
- andere nicht unterbrechen

Fragen Sie ihre Schüler unter Berücksichtigung der schulischen Rahmenbedingungen (Schulordnung, Lehrplan) nach sinnvollen Verhaltensregeln für den Unterricht. Überprüfen Sie dabei auch Ihre persönlichen Anforderungen und stellen Sie sie – soweit möglich – zur Diskussion.

In Kleingruppen werden die Schüler sich über die gefundenen Regeln austauschen und sie anschließend vortragen. Darüber hinaus sammeln und schreiben Sie die (kurz, prägnanten) Regeln auf eine Liste und lassen diese durch die Schüler punkten mit der Frage: „Welche Verhaltensregeln sollen in der Klasse gelten, damit alle sich wohl fühlen können?“ Diskutieren Sie im Anschluss den Wert der gefundenen Verhaltensregeln: „Was würde sich in unserer Klasse ändern, wenn alle sich an diese Regel hielten?“

Es ist sinnvoll und notwendig, von Zeit zu Zeit die vereinbarten Regeln und Konsequenzen zu überprüfen und den Erfahrungen oder neuen Erfordernissen anzupassen.

Eine **weitere Möglichkeit zur Erarbeitung der „Klassenregeln“** ist das Arbeitsblatt „Wie wollen wir miteinander umgehen?“

Sie erhalten durch das Arbeitsblatt eine Sammlung von erwünschten und unerwünschten Verhaltensweisen, die Sie wie eine Kartenabfrage weiter verwenden können. Am Ende können dann die Schüler nach intensiver Auseinandersetzung die notwendigen Verhaltensregeln selbst formulieren.

Zuerst lassen sie jeden Schüler die oberen beiden Felder für sich ausfüllen. Danach bilden Sie Paare, in denen sich die Schüler über ihre ersten Ergebnisse austauschen und anschließend auf höchstens drei Verhaltensmerkmale für die beiden mittleren Felder einigen. Anschließend bilden drei Paare dann eine Kleingruppe und erarbeiten bzw. einigen sich höchstens auf drei Verhaltensmerkmale für die unteren Felder.

Der Vorteil dieses Arbeitsblattes liegt in den zwei Spalten: Es fragt direkt auch nach aktiven Verhaltensweisen, die die Atmosphäre in der Klasse verbessern, und nicht nur nach Verboten. Es kann sein, dass einige Schüler die beiden mittleren Felder wie die beiden oberen Felder ausfüllen wollen, weil sie schon wissen, dass man von anderen nichts erwarten sollte, was man selbst nicht schaffen kann oder möchte. Für manche Schüler kann die Ähnlichkeit der Eintragungen in den verschiedenen Feldern aber auch ein AHA-Erlebnis sein. Daher haben alle Zeilen eine Berechtigung.

Die beiden unteren Felder dienen weniger der Regelbildung. Sie liefern Informationen über die Erwartungen an ein von Schülern gewünschtes Lehrerverhalten und an die erwarteten Kompetenzen. Nutzen Sie diese Informationen ggf. für ein Gespräch über unterschiedliche Erwartungen und unterschiedliche Rollen in der Schule.

# Ich fühle mich wohl, ich fühle mich unwohl

**Nachfolgende Sätze bitte vervollständigen.**  
(Es können sich auch Antworten wiederholen.)

Ich fühle mich in meiner Klasse wohl, wenn ...

Ich fühle mich in meiner Klasse unwohl, wenn ...

Ich kann leichter über meine Gefühle sprechen, wenn ...

Ich kann nur schwer über meine Gefühle sprechen, wenn ...

Ich bin gern mit anderen zusammen, wenn ...

Ich fühle mich verstanden, wenn ...

In meiner Klasse gefällt mir, dass ...

In meiner Klasse ärgert mich, dass ...

Was ich in meiner Klasse gern lernen würde, ist ...

# Klassenregeln

Schreibe Regeln auf, die deiner Meinung nach für alle Schüler und Schülerinnen in der Klasse gelten sollen. Welche Folgen würde die Einhaltung der Regeln für alle haben?

Regel: ...

Was würde sich ändern, wenn sich alle an diese Regel hielten?

Regel: ...

Was würde sich ändern, wenn sich alle an diese Regel hielten?

Regel: ...

Was würde sich ändern, wenn sich alle an diese Regel hielten?

# Wie wollen wir miteinander umgehen?

In unserer Klasse sollen sich alle wohl fühlen können.  
Wie können sich die Schülerinnen und Schüler verhalten, damit alle sich in der Klasse wohl fühlen können? Schreibe höchstens drei Anmerkungen in ein Feld.

<b>Was kann ich selbst dazu tun?</b>	<b>Was sollte ich dazu unterlassen?</b>
<b>Was sollen die anderen dazu tun?</b>	<b>Was sollen die anderen dazu unterlassen?</b>
<b>Was soll der Lehrer/die Lehrerin dazu tun?</b>	<b>Was soll der Lehrer/die Lehrerin dazu unterlassen?</b>



## 6. Kooperation mit externen Referenten

Die nachfolgend genannten Fachkräfte kommen kostenfrei in Ihre Einrichtung. Der Umfang reicht dabei von einer Schulstunde über ein eintägiges Schülerseminar bis zur Mitarbeit an einer mehrtägigen Projektwoche. Wichtig ist dabei die Beachtung der unter Punkt 4 genannten Rahmenbedingungen und ein Vorgespräch.

### Adressen

#### Liste, der verschiedenen externen Ansprechpartner / Referenten („Prävention im Team“)

Ansprechpartner, die im gesamten Kreisgebiet arbeiten

Kommissariat Vorbeugung Herr Burkhard Pukrop	Walburger-Osthofen-Wallstraße 2 59494 Soest 02921/9100-4306 <a href="mailto:burkhard.pukrop@soest.polizei.nrw.de">burkhard.pukrop@soest.polizei.nrw.de</a>
Suchtvorbeugung Frau Kornelia Witt	Hoher Weg 1 - 3 59494 Soest 02921/302151 <a href="mailto:kornelia.witt@kreis-soest.de">kornelia.witt@kreis-soest.de</a>
AIDS-Koordination Karola Born	Hoher Weg 1 - 3 59494 Soest 02921/ 30 2152 <a href="mailto:karola.born@kreis-soest.de">karola.born@kreis-soest.de</a>

Suchtselbsthilfegruppen sind bei den Suchtberatungsstellen zu erfragen.

## Regionale Präventionskollegen/-innen

### Lippstadt:

Stadt Lippstadt Jugend- u. Familienbüro Christina Wulf	Ostwall 1 59555 Lippstadt 02941/980-708 <a href="mailto:Christina.wulf@stadt-lippstadt.de">Christina.wulf@stadt-lippstadt.de</a>
Suchtberatung Lippstadt Herr Kowoll / Herr Krane	Brüderstraße 15 59555 Lippstadt 02941/5503 <a href="mailto:suchtberatung-lippstadt@diakonie-ruhr-hellweg.de">suchtberatung-lippstadt@diakonie-ruhr-hellweg.de</a>

WK Lippstadt/Eickelborn  
Fr. Lahme / H. Brinker

Eickelbornerstr. 19  
59556 Lippstadt 02945/981-1220  
02945/981-1270

### Soest:

Suchtberatung Soest Nöttentor 2  
Herr Hauck/ Frau Gerling-Thomas/ 59494 Soest 02921/3620 300  
Frau Schröer [suchtberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de](mailto:suchtberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de)

Fachklinik Beusingsen 36  
Beusingser Mühle 59505 Bad Sassendorf 02927/321  
Frau Teunißen [beusingser-muehle@diakonie-hsk-soest.de](mailto:beusingser-muehle@diakonie-hsk-soest.de)

Stadt Soest Am Vreithof 8  
Jugendarbeit /Jugendschutz 59494 Soest 02921/103 2330  
Frau Mehrfert [b.mehrfert@soest.de](mailto:b.mehrfert@soest.de)

### Warstein:

Suchtberatung Warstein Hauptstraße 7  
Herr Steinrücken/Frau Albers/ 59581 Warstein 02902/1714  
Frau Passier [suchtberatung-warstein@diakonie-ruhr-hellweg.de](mailto:suchtberatung-warstein@diakonie-ruhr-hellweg.de)

WK Warstein Franz-Hegemann-Straße 23  
Frau Löbb 59581 Warstein 02902/821 450  
Frau Stamen 02902/821 350

Stadt Warstein Dieplohrstr. 1  
Sachgebiet Jugendhilfe 59581 Warstein 02902/81-313  
Herr Plenge [a.plenge@warstein.de](mailto:a.plenge@warstein.de)

### Werl:

Suchtberatung Werl Neuer Markt 19  
Herr Bilke/ Frau Bergmann-Roick 59457 Werl 02922/3353  
Frau Wolf [suchtberatung-werl@diakonie-ruhr-hellweg.de](mailto:suchtberatung-werl@diakonie-ruhr-hellweg.de)

## Weitere Kooperationspartner:

Kreis Soest  
Jugendarbeit/Jugendschutz  
Ulf Pabst

Hoher Weg 1-3  
59494 Soest 02921/30 2006  
[ulf.pabst@kreis-soest.de](mailto:ulf.pabst@kreis-soest.de)

AIDS-Hilfe im Kreis Soest e.V.  
Frau Hildegard Wahle

Walburgerstr. 38-40  
59494 Soest 02921/2888  
[info@aidshilfe-soest.de](mailto:info@aidshilfe-soest.de)

AWO Jugendmigrationsdienst  
Frau Bea Geisen

Klusetor 9  
59555 Lippstadt 02941/202 5233  
[jmd@awo-hochsauerland-soest.de](mailto:jmd@awo-hochsauerland-soest.de)

## **7. Ausgewählte Literatur**

### **Günther Amendt, u.a. "Ecstasy+Co."**

Ein kurzes Taschenbuch, das sich dem Thema Drogenkonsum und Rausch aus verschiedenen Blickwinkeln nähert und dabei Motive, Wirkungsweisen und die Szene sehr anschaulich beschreibt. Als Anhang wird ein kleines Lexikon der Rauschmittel geführt. Rororo-Taschenbuch

### **Jacques Vontobel / Andreas Baumann: "Auch mein Kind..?"**

Gespräche mit Eltern über Süchte und Drogen. Taschenbuch, das auf die Sorgen und Ängste von Eltern eingeht, ohne den Anspruch zu haben, Patentrezepte liefern zu können. Verlag pro juventute, 3-7152-0072-3

### **Klaus Hurrelmann / Gerlinde Unverzagt: "Wenn es um Drogen geht"**

Angst vor Drogen gehört zu den schlimmsten Befürchtungen von Eltern heranwachsender Kinder. Nicht ganz zu unrecht: Eltern müssen heute davon ausgehen, dass in der Schule oder in der Klasse ihres Kindes Drogen kursieren. Wie kann man sein Kind im „Probieralter“ schützen? – Sachinformationen und Verhaltensvorschläge: unerlässliche Lektüre für Eltern und Kinder ab zwölf! Verlag Herder, ISBN 3-451-05520-1, 2000

### **Rüdiger Gilsdorf / Günter Kistner : "Kooperative Abenteuerspiele"**

Die hier gut beschriebenen Spiele lassen sie meist ohne großen Aufwand umsetzen. Sie bieten die Möglichkeit nicht nur zu reden, sondern selbst wahrzunehmen und zu erfahren. Übungen, die auch noch Spaß machen, zu den Bereichen Kooperationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, helfen und sich helfen lassen, Übernahme von Initiative und Verantwortung, Selbstwertgefühl, realistische Selbsteinschätzung und Körperbewusstsein. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung GmbH, ISBN 3-7800-5801-4, 2001

## **Eckhard Schiffer: "Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde"**

Eckhard Schiffer entwirft ein schlüssiges Konzept zur Suchtvorbeugung bei Kindern und Jugendlichen. Wenn Huckleberry Finn nicht süchtig wurde, dann deswegen, weil er sich die Zeit nahm, seine Träume und Sehnsüchte bereits als Kind konkret auszuleben. Vielen Kindern und Jugendlichen fehlen diese Möglichkeiten. Wie sie sich dennoch schaffen lassen, davon schreibt der Autor und nennt konkrete Möglichkeiten der Suchtprophylaxe. Anhand von Krankengeschichten werden darüber hinaus die vielfältigen Momente sichtbar, die Sucht entstehen lassen.

„Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde“ wurde in kurzer Zeit zu einem Standardwerk auch in der Suchttherapie. Beltz Taschenbuch, ISBN 3-407-22004-0

## **Landesinstitut für Schule und Weiterbildung: "Suchtvorbeugung in den Schulen der Sekundarstufen I und II"**

Die Materialien sind 2001 überarbeitet worden und im Landesinstitut für Schule und Weiterbildung in Soest erschienen. Der Arbeitsinhalt gliedert sich in

- Band I:** Konzeption, fachliche Grundlagen und Rechtsaspekte
- Band II:** Unterrichtsmaterialien, Beratung und Elternarbeit

**Band I** bietet einen Überblick zu der konzeptionellen Arbeit der Suchtvorbeugung in der Schule. In Kapitel 2 werden „Fachliche Grundlagen“ der Suchtprävention diskutiert. Es beinhaltet u.a. ein Datenmaterial sowie Hintergrundinformation zu den stofflichen und nichtstofflichen Süchten. Des Weiteren finden sich in Kapitel 3 unter „Rechtsaspekte“ die Grundlagen für die Zusammenarbeit mit verschiedenen Gremien und Institutionen.

**In Band II** werden handlungsorientierte Unterrichtsbausteine angeboten, die im Baukastenprinzip für die Jahrgangsstufen 5 bis 7, 8 bis 10 sowie für die Sekundarstufe II einsetzbar sind. Das heißt: die Unterrichtsmaterialien sind von ihrer Struktur neben der Lehrerinformationen in weiterführende Methoden bzw. Abschnitte gegliedert, so dass über mehrere Unterrichtsstunden unterschiedliche Sequenzen mit den Schülern erarbeitet werden können. Zusätzlich beinhaltet dieser Band Grundlageninformation über die Beratungsarbeit von Lehrern in der Schule und Arbeitsmethoden für zwei Elternabende.

Die Materialien zur „Suchtvorbeugung in den Schulen“ sind ebenfalls über das Internet unter [www.opus-nrw.de](http://www.opus-nrw.de) zu erhalten.

### **E. Bilstein und A. Voigt: "Ich lebe viel", Verlag an der Ruhr, 1997**

Diese Arbeitsmappe beinhaltet Materialien zur Suchtvorbeugung. Durch die Gliederung der Arbeitsmaterialien wird deutlich, dass diese Methoden sich direkt an den Menschen und sein Leben richten. Texte, Übungen, Lebensgeschichten, Interviews, Plakate, Gedichte und Bilder setzen tiefgehende Impulse, sich mit dem Thema „Suchtvorbeugung“ zu beschäftigen. Man wird dann unter anderem feststellen können, dass die Probleme süchtiger Menschen sich gar nicht so außergewöhnlich von den anderen unterscheiden. Diese Herangehensweise ist eine „echte“ Alternative bzw. bietet eine Chance den klassischen Schulunterricht nicht nur auf die Drogenkunde zu beschränken, sondern diese Materialien für die fächerübergreifende Arbeit zu nutzen.

### **T. Brown: "Alkohol - Nein! Sagen lernen", Verlag an der Ruhr, 2000**

Der Inhalt ist für den Unterrichtsgebrauch strukturiert. Er gliedert sich in verschiedene Themenbereiche, wie z.B. „Suppe oder edler Tropfen“, „An der Flasche hängen“, „Es trinken doch alle!“. Für den praktischen Unterrichtseinsatz teilen sich die einzelnen Bereiche einmal in den Leitfaden für den Lehrer und in die Arbeitspapiere für die Schüler. Die Herangehensweise, welcher Themenbereich zuerst genommen wird, ist dem Lehrer freigestellt. Diese Arbeitsmaterialien beleuchten das Spannungsfeld der Kulturdroge. Sie enthalten exakte Informationen über Gesetze und Fakten rund um den Alkohol und den Alkoholkonsum. Die Jugendlichen können während des Unterrichts in der Gruppenarbeit ihre eigenen Einstellungen prüfen und die Haltung anderer in Bezug auf das Trinken. Diese Unterrichtsreihe spricht die wichtigen Bereiche der Persönlichkeitsentwicklung, Sozialverhalten und Gesundheit an. Die Materialien sind für den fächerübergreifenden Schulunterricht geeignet.

## Internet-Adressen

Auf den folgenden Internetseiten finden Sie Detailinformationen:

Illegale Drogen: [www.partypack.de](http://www.partypack.de) Projekt der Drogenhilfe Köln e.V.  
[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung  
[www.drogen-und-du.de](http://www.drogen-und-du.de)  
[www.eve-rave.de](http://www.eve-rave.de) Eve & Rave e.V., Münster  
[www.jugend-hilft-jugend.de](http://www.jugend-hilft-jugend.de) Jugend Hilfe e.V., Hamburg  
[www.party-project.de](http://www.party-project.de) Party-projekt, Bremen  
[www.therapieladen.de](http://www.therapieladen.de) Therapieladen, Berlin

Außerdem bietet die Giftzentrale der Med. Uni Bonn unter den Links:  
Drogen, Pflanzen und Slang-Lexikon weitere Informationen

[www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale](http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale)

Anwenderorientiert: [www.kiffer.de](http://www.kiffer.de)  
[www.kiffen.de](http://www.kiffen.de)  
[www.shivagarden.de](http://www.shivagarden.de)  
[www.die-kraeuterhexe.de](http://www.die-kraeuterhexe.de)  
[www.bam-bam-bhole.de](http://www.bam-bam-bhole.de)  
[www.smartbotanics.be](http://www.smartbotanics.be)

Legale Drogen: [www.loq.de](http://www.loq.de) Leben ohne Qualm  
[www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de) IFT Nord, Entwöhnung  
[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info) Bundeszentrale  
[www.bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de) Bundeszentrale

Allgemeine Infos: [www.bzga.de](http://www.bzga.de) Bundeszentrale  
[www.ginko-ev.de](http://www.ginko-ev.de) Landeskoordinationsstelle für  
Suchtprävention, NRW  
[www.dhs.de](http://www.dhs.de) Deutsche Hauptstelle für Suchtgefahren