

# Unplugged

## ARBEITSBUCH Prävention in der Schule



Das Institut für Sozial- und Gesundheitspsychologie (ISG) in Wien hat als österreichischer Partner im EU-Projekt EU-DAP ([www.eudap.net](http://www.eudap.net)) an der Erarbeitung und wissenschaftlichen Erprobung des vorliegenden Programms mitgearbeitet. Das Team des ISG Wien arbeitet seit 15 Jahren u.a. im Bereich der Prävention und Therapie von Suchtphänomenen.

Kontakt: [www.isg.co.at](http://www.isg.co.at)

© 2009, Turin, Wien, EU-DAP trial

INSTITUT FÜR SOZIAL- UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE

ISSN 1026-8622

ISSN 1026-8622



Europäische Kommission  
La Commission européenne  
European Commission  
Comisión Europea  
Europeese Commissie





Unplugged

# ARBEITSBUCH

## Prävention in der Schule

**Dieses Arbeitsbuch gehört:**

Vorname und Nachname:

Schule:

Stadt:

Ich arbeitete mit diesem Buch zum ersten Mal am:

Datum:



## Inhalt

Einheit 1	Mit Unplugged beginnen .....	6
Einheit 2	Gruppen: Dazugehören oder nicht dazugehören .....	7
Einheit 3	Du hast die Wahl - Alkohol: Risiko und Schutz .....	9
Einheit 4	Realitätsprüfung - Sind das Fakten, woran du glaubst? .....	10
Einheit 5	Zigaretten rauchen – informier dich .....	12
Einheit 6	Express yourself - Drücke deine Gefühle aus! .....	15
Einheit 7	Get up, stand up .....	16
Einheit 8	Party tiger .....	18
Einheit 9	Drogen – informier dich .....	19
Einheit 10	Bewältigungsstrategien .....	20
Einheit 11	Probleme lösen und Entscheidungen treffen .....	22
Einheit 12	Ziele setzen .....	24
	Eine Seite für dich .....	26

# Einheit 1

# Mit Unplugged beginnen

Wenn du älter wirst, triffst du Entscheidungen über deine Gesundheit und den Umgang mit Alkohol, Tabak, bestimmten Medikamenten, Cannabis und anderen Drogen. Die Unplugged Schulungseinheiten bereiten dich auf solche Entscheidungen vor. Unplugged ist ein Präventionsprogramm zum Handeln, bevor etwas schief läuft.

Sieh dir die Titel der 12 Unplugged Einheiten an, um eine Vorstellung zu bekommen, was in diesen Einheiten behandelt wird.

## REGELN FÜR DEN GRUPPENPROZESS

1. Ich höre zu, wenn jemand redet.
2. Ich lache nicht über andere in der Klasse.
3. Ich tratsche nicht über etwas, das MitschülerInnen sagen.
4. Ich respektiere das Recht, eine andere Meinung zu haben.
5. Ich versuche, so ehrlich wie möglich zu sein.
6. Ich respektiere den vorgegebenen Ablauf.
7. Ich fühle mich verantwortlich, die Regeln in der Klasse einzuhalten.
8. Ich respektiere das Bedürfnis nach Privatsphäre.
9. Ich bin offen dafür, neue Dinge zu lernen.

Denk an die Unplugged-Einheiten und vervollständige diese Sätze

Was ich über Alkohol, Tabak und andere Drogen lernen möchte

.....

.....

.....



Was ich durch diese Einheiten erreichen möchte

.....

.....

.....

.....

.....



# Gruppen: Dazugehören oder nicht dazugehören

Jugendliche fühlen sich in Gruppen wohl. Was würdest du tun, um Teil einer neuen Gruppe zu werden? Was würde die Gruppe von dir als Neuling erwarten? Wie würde die Gruppe auf das reagieren, was du sagst oder machst? Diese Fragen sind das Thema dieser Einheit.

## Was macht eine Gruppe aus?

### Merkmale

Männlich oder weiblich, Kleidungsstil,...

### Fähigkeiten

Sportliches Talent, musikalische Begabung (z.B. die Fähigkeit, ein Instrument zu spielen), das Beherrschen von Techniken der Fahrradakrobatik,...

### Verhaltensweisen

Die Art zu tanzen, Raucher, Nichtraucher....

### Sprache

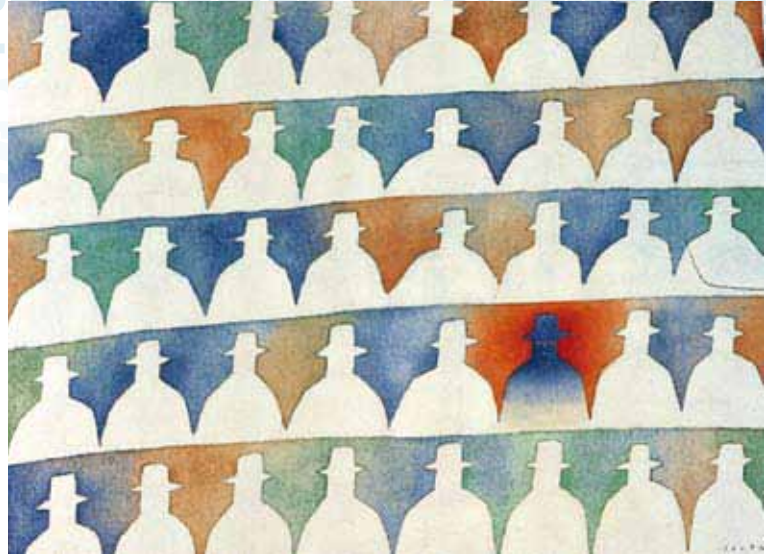
Lokaler Dialekt, SMS, bestimmte Codewörter...

Triff dich nach den Rollenspielen mit deiner Gruppe und beantworte drei der folgenden Fragen:

- Was hast du über deine eigene Meinung und deine Gedanken erfahren?
- Was hast du über deine Gefühle erfahren?
- Welche Vorschläge der Gruppe hast du aufgegriffen?
- Was machte es dir leicht? Was machte es dir schwer? Wie bist du damit umgegangen?
- In welchen Situationen konntest du Vorschläge wie in der zweiten Runde für dich annehmen? Was bedeutet das für die Gruppe und für die Schüler, die aufgenommen werden wollen?
- Welche Möglichkeiten hast du, in eine Gruppe hineinzukommen oder damit fertig zu werden, dass du ausgeschlossen wirst?
- Welche Verantwortung trägt die Gruppe, wenn sie entscheidet, jemanden nicht aufzunehmen?
- Was würdest du tun, um Teil dieser Gruppe zu werden?
- Welche Punkte sind für dich entscheidend, wenn du vor der Wahl stehst, Teil einer Gruppe zu werden?



people like you  
to be together  
what would you do  
to be what  
part of a new  
world? What  
would the world  
expect  
from you as a  
newcomer?  
How would you  
react?  
Or say the  
lesson.



Eine Zeichnung von Jean Michel Folon (Belgien, 1934-2005)

Welches Gefühl empfindest du beim Anblick des Mannes, der hervorsticht? .....

Was macht seine Ähnlichkeit mit den Anderen aus? .....

Was unterscheidet ihn von den Anderen? .....

Was wünscht er sich deiner Meinung nach? .....

Schreib drei Gründe auf, warum jemand wie dieser Mann das Recht hat, anders zu sein

- 1
- 2
- 3



# Du hast die Wahl – Alkohol: Risiko und Schutz

Alkohol ist auch eine Droge. Eine klare Botschaft ist: „Trink keinen Alkohol, denn er ist ungesund!“ Menschen, die das zu jemandem in deinem Alter sagen, haben sicher Recht. Aber es wird immer wieder Leute geben, die Alkohol trinken, Zigaretten rauchen oder andere Drogen nehmen. Warum machen sie das, welche Risiken gehen Sie damit ein? Wie kannst du dich vor diesen Risiken schützen?

Zeichne eine Person, die sich sehr gut gegen Alkoholkonsum schützen kann

Schau dir die Zeichentrickfiguren an und ordne sie dem richtigen Kästchen zu.

	Sozial	Physisch	Persönlich
Risiko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schutz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



einsam



Mädchen-Bub



Stress



zusammen



Bub-Mädchen



Selbstachtung

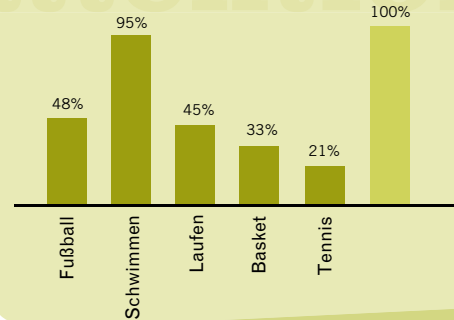
## Einheit 4

# Realitätsprüfung - Sind das Fakten, woran du glaubst?

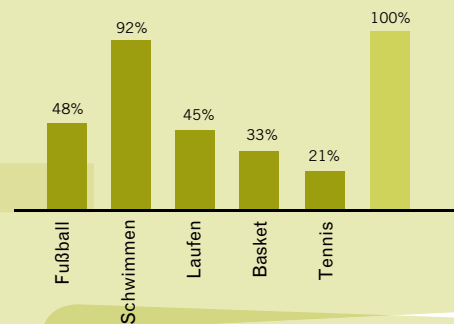
Michael trägt Kleidung in Pink, weil er glaubt, dass die meisten Menschen, die er bewundert, Pink tragen. Jessica isst spezielles Essen, das ihr gar nicht schmeckt, weil sie glaubt, dass die meisten Menschen, die sie schätzt, auch so etwas essen. In dieser Einheit finden wir heraus, wie diese Vorstellungen unser Verhalten beeinflussen. Wir beschäftigen uns dabei vor allem mit dem Konsum von Alkohol, Zigaretten und anderen Drogen.

Ein einfaches Beispiel für Statistik  
Verstehst du den Unterschied  
zwischen „im Laufe des Lebens“,  
„pro Jahr“, „pro Monat“ und  
„pro Tag“?

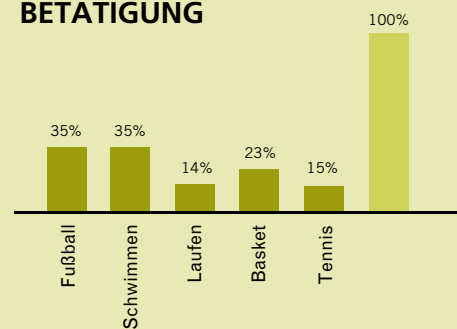
### SPORTLICHE BETÄTIGUNG IM LAUFE DES LEBENS



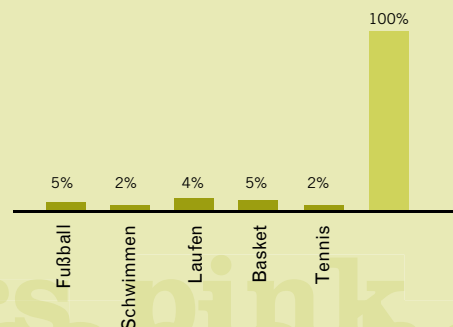
### JÄHRLICHE SPORTLICHE BETÄTIGUNG

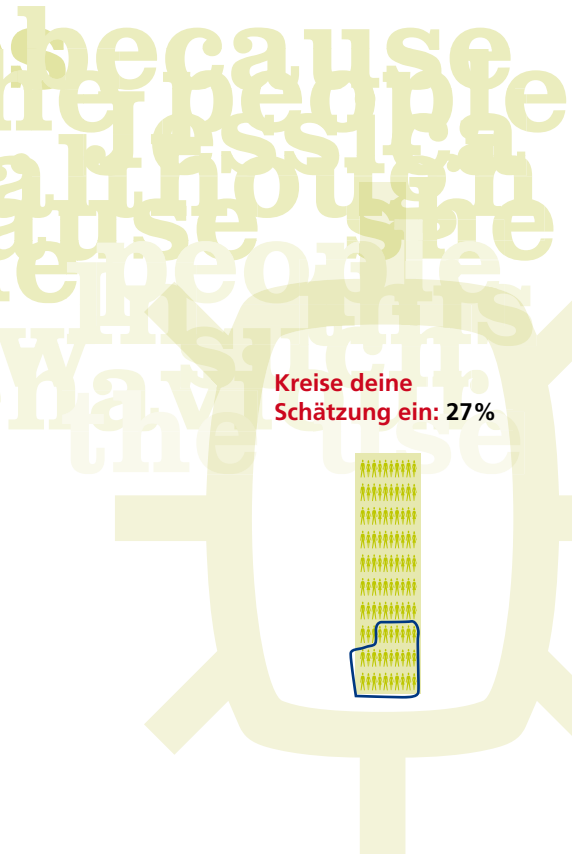


### MONATLICHE SPORTLICHE BETÄTIGUNG



### TÄGLICHE SPORTLICHE BETÄTIGUNG

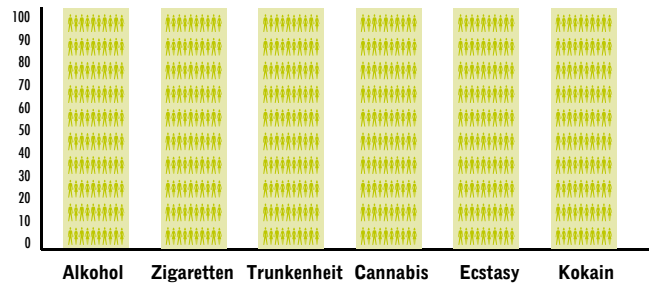




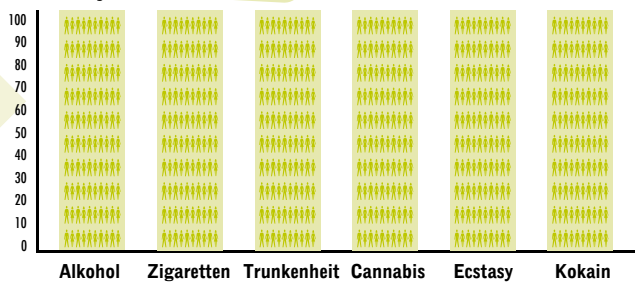
Kreise deine Schätzung ein: 27%



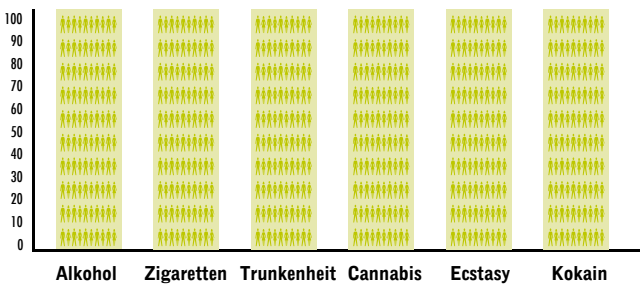
Was glaubst du: wie hoch ist der Prozentsatz der Personen zwischen 15-18 Jahren, die im Laufe ihres Lebens folgende Suchtmittel zu sich nehmen oder sich betrinken?



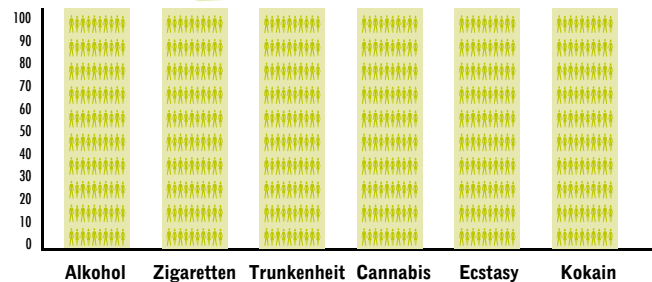
Was glaubst du: wie hoch ist der Prozentsatz der Personen zwischen 15-18 Jahren, die folgende Suchtmittel jährlich zu sich nehmen oder sich betrinken?



Was glaubst du: wie hoch ist der Prozentsatz der Personen, die folgende Suchtmittel monatlich zu sich nehmen oder sich betrinken?



Was glaubst du: wie hoch ist der Prozentsatz der Personen, die folgende Suchtmittel täglich zu sich nehmen oder sich betrinken?



Beantwortet diese Fragen in euren Fünfergruppen, nachdem ihr die Schätzung eurer Gruppe mit den tatsächlichen Zahlen verglichen habt.

1. Wo gibt es die größten Abweichungen?
2. Wo liegt ihr mit euren Schätzungen der Realität am nächsten?
3. Was können die Gründe für eine falsche Schätzung bei Alkohol, Zigaretten oder anderen Drogen sein?
4. Was kann der Grund dafür sein, dass in den Medien vor allem Zahlen über den Drogenkonsum im Lauf des Lebens angeführt werden?

Gebt ein Beispiel dafür, wodurch eure Schätzungen beeinflusst werden.

- Freunde oder Familie
- Nachrichten im Internet, TV, Radio oder Zeitung
- Publicity oder Werbung
- Filme, Kunstwerke wie Bilder, Geschichten und Erzählungen, Songs

## Zigaretten rauchen Informier Dich

**Es ist gut für den Menschen frische Luft zu atmen. Es ist schlecht für den Menschen Schadstoffe, wie z.B. Tabakrauch einzuatmen. Fast jeder Mensch weiß das. Trotzdem rauchen viele Menschen. Was genau sind Zigaretten?**

### WAS WIR AUS DER FORSCHUNG WISSEN

#### Was ist Nikotin?

- Nikotin ist die Substanz in Zigaretten, die süchtig macht.
- Nikotin wird über die Lungen aufgenommen und gelangt schnell (in weniger als 10 Sekunden) über das Blut ins Gehirn. Wegen dieser sehr hohen Geschwindigkeit spüren RaucherInnen sehr schnell die Wirkung von Nikotin.
- Im Gehirn wirkt Nikotin auf mehrere Bereiche und löst im gesamten Körper Veränderungen aus: das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Blutgefäße verengen sich und Hände und Füße werden kälter. Diese Auswirkungen bedeuten Stress für den Körper.

#### Das Gift in einer Zigarette

- Nikotin ist ein Gift: ein Erwachsener würde an einer Dosis von 0,05 Gramm purem Nikotin sterben. Bei Kindern führt das Verschlucken einer einzigen Zigarette zum Tod.
- Die Wirkung des Gifts tritt bereits beim Rauchen der ersten Zigarette auf. Die üblichen Folgen sind Husten, Übelkeit, Halskratzen, Rötung und Tränen der Augen – ein Zeichen dafür, dass der Körper gegen die giftige Substanz „kämpft“.

#### Einige Zahlen

- Neben Nikotin enthalten Zigaretten und Zigarettenrauch etwa 3700 schädliche Chemikalien. 40 davon verursachen Krebs. Dazu gehören Substanzen wie Ammoniak, Arsen, Teer, Blausäure, Kohlenmonoxid und Butangas. Arsen wird zur Rattenbekämpfung und -vergiftung verwendet. Ammoniak ist ein Bestandteil von Reinigungsmitteln.
- Das Rauchen von Zigaretten ist die anteilmäßig höchste vermeidbare Ursache für Tod und Erkrankung in Europa. Pro Jahr sterben 650.000 EuropäerInnen an den Folgen des Rauchens und über 4 Millionen Menschen weltweit. Zum Glück versuchen immer mehr Personen mit dem Rauchen aufzuhören.
- Jede Zigarette verringert die Lebenserwartung eines Rauchers/einer Raucherin um 11 Minuten.



### AUSWIRKUNGEN DES RAUCHENS

Nikotin selbst führt nicht zu Entspannung und Stressabbau. Die Auswirkungen, die RaucherInnen als Entspannung oder Stressabbau erleben, sind eher eine Verringerung der Entzugserscheinungen wie Nervosität und Konzentrationsstörungen. Das Gefühl der Nervosität ist eine Folge davon, keine Zigarette zu rauchen und verschwindet erst durch das Rauchen einer Zigarette.



# RISIKEN DES RAUCHENS



## Sucht

- Nikotin ist eine sehr süchtig machende Droge. 60% bis 80% der Raucher sind abhängig.
- Dies sind Anzeichen dafür, dass jemand abhängig ist:
  - Der Drang zu rauchen
  - Erfolgreiche Versuche aufzuhören
  - Toleranzentwicklung
  - Entzugserscheinungen bei weniger Rauchen oder Aufhören
- Dies sind Entzugserscheinungen, Auswirkungen, die du erlebst, nachdem du mit dem Rauchen aufgehört hast:
  - Nervosität
  - Ruhelosigkeit
  - Depressive Stimmung
  - Konzentrations- und Schlafstörungen
  - Erhöhter Appetit (daher nehmen Raucher, die aufgehört haben, oft zu!)

## Kondition, Körper und sexuelle Potenz

- Kohlenmonoxid ist ein sehr giftiges Gas im Zigarettenrauch. Es verringert die Sauerstoffzufuhr in die Organe. Der Verlust von Sauerstoff führt zu einem Verlust an Energie und körperlicher Kondition und diese Wirkung tritt bald nach dem Rauchen ein. Ein deutliches Zeichen ist die Kurzatmigkeit beim Sport oder beim Treppensteigen.
- Teer ist ein Ergebnis des Brennvorgangs. Eine Zigarettenpackung pro Tag entspricht einer Tasse reinen Teers pro Jahr. Teer bleibt an den mikroskopisch kleinen Haaren in deiner Luftröhre kleben, bedeckt langsam die Lunge, verursacht Husten und Infektionen in deinen gesamten Atemwegen.
- Das bekannteste Gesundheitsrisiko ist Krebs: Lungenkrebs, aber auch viele andere Krebsarten wie Luftröhrenkrebs, Nieren- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs.
- Herzkreislauferkrankungen oder Probleme mit den Blutgefäßen treten auf, weil Nikotin die Gefäße verengt und den Herzschlag erhöht. Dies kann langfristig einen Herzinfarkt verursachen, führt aber auch zu sexueller Impotenz.

## Aussehen, Geruchs- und Geschmackssinn

- Die verringerte Blutzirkulation ruft eine Rückbildung der Haut hervor. Verglichen mit Nichtrauchern ist die Haut von Rauchern grau und blass. Falten bilden sich früher.
- Kleidung und Haar riechen unangenehm, Zähne und Finger verfärben sich gelb. Geruchs- und Geschmackssinn verschlechtern sich.
- Raucher haben mehr Probleme mit Zähnen und Zahnfleisch.

## Mädchen und Babys

- Die Kombination einer Verhütungspille mit Zigaretten erhöht das Risiko einer Schädigung im Blutkreislaufsystem von Mädchen: Thrombose, Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Rauchen während der Schwangerschaft führt bei Babys zu Untergewicht, verlangsamtem Wachstum und erhöhtem Risiko von Frühgeburt und plötzlichem Kindstod.

## Umwelt und...Geld

- Zigarettenrauch ist eine der gefährlichsten Formen von Luftverschmutzung. „Passivraucher“ ist der Ausdruck für Personen, die nicht selbst rauchen, aber den Rauch von jemand anderem einatmen.
- Während der Herstellung von Tabak ist Hitze zum Trocknen der Blätter notwendig. Um diese Hitze zu erzeugen, wird das Fünffache des Gewichts der Tabakblätter an Feuerholz (oft Tropenholz) benötigt.
- Zigaretten sind teuer. Stell dir vor, was du dir für das Geld für hundert Packungen im Jahr kaufen kannst. Und für 200 oder 300?

Für weitere Informationen besuche die [www.eudap.net](http://www.eudap.net) Webseite, und klick dich dann durch die angeführten nationalen Webseiten.

## Falsche Information durch die Tabakindustrie

Ein weiteres „Risiko“ beim Rauchen ist die Manipulation durch die Tabakindustrie. Zigarettenhersteller wollen so viele Kunden wie möglich bekommen und so viele Zigaretten wie möglich verkaufen. Dieses Ziel verfolgen sie auf verschiedene Arten. Eine davon ist Marketing und Werbung. Das Bild von Zigaretten in der Werbung (Freiheit, gutaussehende junge Menschen, Zusammengehörigkeitsgefühl) stimmt selten mit der Realität überein. Risiken und Schäden werden verschwiegen. Wusstest du, dass der Marlboro Man (der Mann, der jahrelang als Cowboy in der Werbung für Marlboro auftrat) an Lungenkrebs starb? Es gibt noch andere Methoden der Tabakindustrie: das Verleugnen der Suchtgefahr und schädlicher Folgen von Zigarettenkonsum durch deren Inhaltsstoffe. Den Zigaretten werden Substanzen beigemischt, die die Suchtgefahr noch vergrößern. Sie verschleiern die offensichtlichen Schäden. Zucker, Lakritze, Kakao oder Magnesiumoxid erhöhen die Aufnahme von Nikotin in die Lunge und vergrößern somit die Suchtgefahr. Sie verringern die Reizung der Luftröhre, wodurch die natürliche Körperabwehr gegen den Rauch unterdrückt wird. Die Zusatzstoffe geben dem Rauch eine hellere Farbe, sodass er weniger sichtbar ist und weniger Abwehrmaßnahmen bei anderen Menschen hervorruft.

# Wissenstest über Zigarettenrauchen und Tabak

**Lies jede Frage oder Behauptung genau und entscheide danach, welche Antwort stimmt. Kreuze das Kästchen a, b oder c an.**

1. *Wie viele gefährliche Substanzen (manche davon verursachen sogar Krebs) sind in Zigaretten enthalten?*  
 (a)  ungefähr 3.700  
 (b)  ungefähr 200  
 (c)  ungefähr 1.200
2. *Über 80% aller Raucher beginnen damit vor einem Alter von...*  
 (a)  18 Jahren  
 (b)  21 Jahren  
 (c)  25 Jahren
3. *Jedes Jahr sterben mehr Menschen an den Folgen des Rauchens als an...*  
 (a)  Illegalen Drogen  
 (b)  Autounfällen  
 (c)  Beide der oben genannten Ursachen zusammengenommen
4. *Um wie viele Minuten verkürzt das Rauchen einer Zigarette dein Leben?*  
 (a)  Ungefähr 2 Minuten  
 (b)  Rauchen beeinflusst nicht die Lebenserwartung  
 (c)  11 Minuten
5. *Wie viele Menschen in Europa sterben pro Jahr an den Folgen des Rauchens?*  
 (a)  Mehr als 10.000  
 (b)  Mehr als 100.000  
 (c)  Mehr als 500.000
6. *Welche Auswirkungen auf das Baby hat das Rauchen der Mutter in der Schwangerschaft?*  
 (a)  Das Baby wächst langsamer  
 (b)  Das Baby hat bei der Geburt weniger Gewicht als das Baby einer Nichtraucherin  
 (c)  Beide Auswirkungen (a) und (b)
7. *Welche Menge an purem Nikotin ist tödlich?*  
 (a)  2 Kilogramm  
 (b)  100 Gramm  
 (c)  0,05 Gramm
8. *Wie hoch ist der Prozentsatz an Rauchern in Europa, die damit aufhören wollen und es auch schon versucht haben?*  
 (a)  6%  
 (b)  28%  
 (c)  55%
9. *Wie viele Menschen sterben weltweit jedes Jahr an den Folgen des Rauchens?*  
 (a)  40.000  
 (b)  400.000  
 (c)  4 Millionen
10. *Wie viele junge RaucherInnen haben zumindest einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören?*  
 (a)  11 %  
 (b)  35 %  
 (c)  61 %
11. *Was geschieht unmittelbar nach dem Rauchen einer Zigarette?*  
 (a)  Hände und Füße werden kälter  
 (b)  Der Magen wird gereizt  
 (c)  Kleidung und Haare riechen schlecht
12. *Wer hat die besten Ergebnisse bei schwierigen Konzentrationstests?*  
 (a)  Raucher  
 (b)  Nichtraucher  
 (c)  Ex-Raucher
13. *In Tanzania werden die geernteten Tabakblätter durch Hitze getrocknet. Wie viel Holz wird für das Trocknen von 1 kg Tabak verbrannt?*  
 (a)  1 kg Brennholz (aus gefällten Savannenbäumen)  
 (b)  5 kg Brennholz  
 (c)  Kein Brennholz, da die Luft in Afrika heiß genug ist
14. *Wie viele Raucher im Teenageralter wollen mit dem Rauchen aufhören oder zumindest das Rauchen einschränken?*  
 (a)  2 %  
 (b)  30 %  
 (c)  68 %
15. *Bei Kindern, die passiv rauchen, kommen folgende Krankheiten häufiger vor...*  
 (a)  Mittelohrentzündung  
 (b)  Bronchitis  
 (c)  Asthma oder häufigere Atemwegsinfektionen
16. *Die Tabakindustrie fügt den Zigaretten Inhaltsstoffe hinzu, die die Suchtbereitschaft erhöhen. Welche Substanzen werden zu diesem Zweck von der Tabakindustrie hinzugefügt?*  
 (a)  Lakritze  
 (b)  Kakao  
 (c)  Ammoniak
17. *Wie viele der im Zigarettenrauch enthaltenen Zusatzstoffe können Krebs verursachen?*  
 (a)  Keine  
 (b)  Ungefähr 10  
 (c)  Ungefähr 40

**Hier ein paar Fragen zum Unplugged Programm**

**Wie fühlst du dich mit den Schulungseinheiten bisher?**

.....  
 .....  
 .....

**Was findest du interessant? Was nicht?**

.....  
 .....  
 .....

**Was würdest du gerne für die nächsten Einheiten vorschlagen?**

.....  
 .....



# Express yourself - Drücke deine Gefühle aus

Wenn du mit jemandem kommunizierst, sprichst und hörst du Worte. Kommunikation funktioniert aber nicht nur über das Sprechen und das Hören. Schreiben, Chatten, SMSen, Mimik, Zeigen und Spielen sind auch Möglichkeiten sich auszudrücken. Zur Beschreibung eines Gefühls oder einer Empfindung brauchst du etwas mehr als nur Worte.

## WORTBEISPIELE FÜR GEFÜHLE:

- |                 |                  |            |
|-----------------|------------------|------------|
| Traurig         | Gelangweilt      |            |
| Sicher          | Nett             | Verliebt   |
| Unsicher        | Lieblich         | Gruselig   |
| Nervös          | Gut              | Cool       |
| Sonnig          | Sehr gut         |            |
| Heldenhaft      | Optimistisch     | Zornig     |
| Stark           |                  | Furchtsam  |
| Großartig       | Entsetzt         |            |
| Schön           | Schüchtern       | Ängstlich  |
| Aufbrausend     | Unsicher         |            |
| Außergewöhnlich | Aufgebracht      |            |
| Unglücklich     | Leer             | Gut        |
| Böse            | Gutgelaunt       | Aufgewühlt |
| Einsam          | Erfreut          | Aufgeregt  |
| Explosiv        | Deprimiert       |            |
| Erleichtert     | Wütend           |            |
| Fröhlich        | Entzückt         | Verwirrt   |
| Verletzlich     |                  |            |
| Ausgegrenzt     | Durchschnittlich |            |
| Scharf          | Friedlich        | Vorsichtig |
| Ausgelassen     |                  |            |

### Wähle eine dieser Situationen

- Nach einer Auseinandersetzung 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 klarstellen, dass ich Recht hatte.
- Mein Team wurde in einem Match geschlagen, und ich bin sehr traurig.
- Ich bin von einer/einem FreundIn sehr enttäuscht und möchte, dass sie/er es weiß, ohne dadurch die Freundschaft zu gefährden.

Denk an eine Empfindung (wähle ein Wort von dieser Seite), die du in dieser Situation ausdrücken möchtest

.....

Denk an eine andere Empfindung, die du auf keinen Fall in dieser Situation ausdrücken möchtest.

.....

Eine Äußerung, die du machen würdest:

.....  
 .....  
 .....  
 .....

# Get up, stand up

Durchsetzungsfähig sein bedeutet, dass du klar ausdrückst, was du fühlst oder dir denkst. Manchmal versuchst du durch Schreien klarzumachen, was du denkst. Das funktioniert nicht gut. Bei einer anderen Gelegenheit hast du keine Lust, deine Meinung zu verteidigen und schweigst. Das funktioniert auch nicht. Wie schaffst du es, für deinen eigenen Standpunkt einzutreten.

**Ich bin durchsetzungsfähig...**

... bei diesen Menschen (*kreuze alle an, die zutreffen*)

- Fremde
- Eltern
- Lehrer
- Geschwister
- Andere, nämlich .....

... wenn ich in dieser Situation bin:

- Beim Sport
- Zu Hause
- In der Schule
- Auf einer Party
- Anderswo, nämlich .....

...wenn ich mich so fühle:

- Selbstsicher
- Furchtlos
- Wohl
- Anders, nämlich .....







## ABLEHNUNGSBEISPIELE

Wenn du ‚Nein‘ zu angebotenen Zigaretten, Alkohol oder anderen Drogen sagen willst, brauchst du nicht das Gefühl haben, dich verteidigen zu müssen. Du hast deine eigene Meinung. Um daraus einen klaren und festen Standpunkt zu machen, denk über die Gründe und Argumente hinter deinen Antworten nach. Entwickle deine eigenen Ablehnungsgründe nach deiner Vorstellung.

### Nein, ich möchte nicht rauchen, weil...

- zu viele Chemikalien beigemischt werden, über die niemand etwas weiß.
- ich einen frischen Atem haben möchte.
- es kostet zuviel im Verhältnis zur Freude, die es mir bereitet.
- manche meiner älteren Freunde geraten schnell außer Atem wegen des Rauchens.
- die Zigarettenindustrie lügt ständig.
- ich finde, dass es blöd ist.
- mir wirklich nicht danach ist.
- Leute davon Krebs bekommen können.
- ich keine Zigaretten kaufen kann, also kümmert es mich nicht.
- ich nicht abhängig werden möchte.
- ich ein/e SängerIn, SportlerIn etc. bin und nicht rauchen möchte.
- ich dann vielleicht lässiger aussehe? Glaubst du das wirklich?
- einfach nein. Punkt.



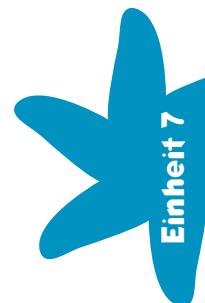
### Nein, ich möchte nicht trinken, weil...

- ich auch ohne zu trinken Spaß haben kann.
- manche Leute, die ich kenne, wirklich Probleme wegen des Trinkens haben.
- ich die Kontrolle über meinen eigenen Körper und Geist behalten möchte.
- ich nur ein bestimmtes alkoholfreies Getränk haben möchte.
- ich dumm aussehen werde.
- manche Menschen vom Alkohol zu raufmützig und aggressiv werden, und so möchte ich nicht sein.
- viele Unfälle durch Alkohol passieren.
- ich morgen ein Team-Training habe.
- einfach nein. Punkt.



### Nein, ich möchte keine Drogen nehmen, weil...

- sie dein Gehirn durcheinander bringen und du nicht wirklich die Kontrolle behalten kannst.
- meine Vorstellungskraft auch ohne Drogen ausgezeichnet ist.
- es zuviel kostet.
- ich die Kontrolle über meinen eigenen Körper und Geist behalten möchte.
- du nie wissen kannst, welcher Müll wirklich hineingemischt ist.
- ich nicht abhängig werden möchte.
- ich morgen ein Team-Training habe.
- einfach nein. Punkt.



Eine Sache, die ich in dieser Einheit gelernt habe, ist .....

.....

Was ich in dieser Einheit sagen wollte, aber nicht die Gelegenheit dazu bekam .....

.....

Eine Sache, die jemand anderen betraf und an die ich mich in dieser Einheit erinnere

.....

Was mich an mir selbst überrascht .....

.....

Wenn es irgendetwas gibt, über das ich noch mehr reden möchte, werde ich mit folgender Person sprechen .....

.....

Manchmal möchtest du dich von deiner besten Seite zeigen, ohne unecht zu wirken. Besonders, wenn du in Kontakt mit jemandem treten willst, den du kaum kennst. In dieser Einheit kannst Du Fertigkeiten für zwischenmenschliche Beziehungen üben.

## SITUATIONEN IN DER SCHULE



### Rolle 1

In der Schule hast du einen Burschen oder ein Mädchen getroffen, den/das du gerne kennen lernen würdest. Du möchtest mit ihm oder ihr ins Kino gehen.

*Was kannst du tun? Was kannst du sagen? Woran musst du sonst noch denken, wenn du mit ihm oder ihr sprichst (halte Augenkontakt, sprich laut genug, aber nicht zu laut etc.)*

### Rolle 2

In deiner Schule gibt es einen Burschen oder Mädchen den/das du recht nett findest. Während der Pause kommt er oder sie zu dir und lädt dich ein, gemeinsam in die Stadt zu gehen.

*Wie reagierst du? Wie fühlst du dich mit seinem/i ihrem Verhalten? Was beeinflusst deine Entscheidung, ob du mit ihm oder ihr in die Stadt gehst?*



## SITUATIONEN AUF EINER PARTY

### Rolle 1

Du bist auf einer Geburtstagsparty. Du kennst niemanden. Du möchtest Kontakt zu einem der Burschen oder Mädchen aufnehmen.

*Was kannst du tun? Was kannst du sagen? Woran musst du sonst noch denken, wenn du mit ihr oder ihm sprichst (halte Augenkontakt, sprich laut genug, aber nicht zu laut etc.)*

### Rolle 2

Du bist auf dem Geburtstag einer/s Freundin/es. Ein Bursche oder Mädchen, den/die du nicht kennst kommt zu dir und versucht, ein Gespräch zu beginnen. *Wie reagierst du? Wie fühlst du dich mit seinem/i ihrem Verhalten? Wieswegen fühlst du dich wohl, weswegen nicht?*

## FRAGEN AN DEN AKTIVEN DARSTELLER:

- Womit bist du zufrieden an deiner Darstellung?
- Was war daran schwierig, die andere Person anzusprechen?
- Was würdest du das nächste Mal anders machen?

## FRAGEN AN DEN PASSIVEN DARSTELLER:

- Was hat dir an der Art gefallen, wie du angesprochen wurdest?
- Falls dir aufgefallen ist, dass der/die andere nervös war, was hat dir diesen Eindruck vermittelt?
- Wie konntest du die Art und Weise beeinflussen, in der der/die andere DarstellerIn sich verhalten hat?

## FRAGEN AN DIE BEOBACHTER IN DER KLASSE:

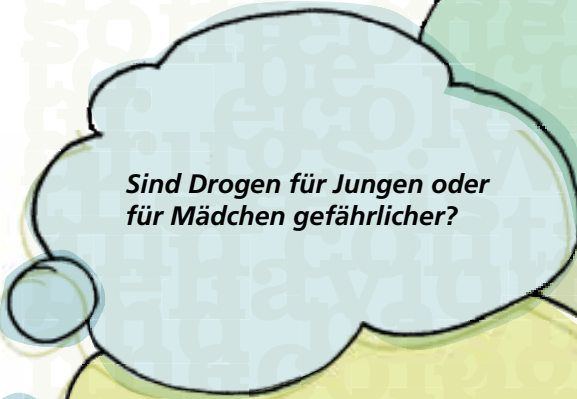
- Wie realistisch war die Situation?
- Was habt ihr beobachtet?
- Welche/s Worte, Gesten oder Verhalten zeigten ein klares Gefühl auf der Seite des/der aktiven DarstellerIn?
- Was würdet ihr tun, um andere Jungen und Mädchen kennen zu lernen?
- Was habt ihr beobachtet in Bezug auf Stimme, Augenkontakt und Mimik?



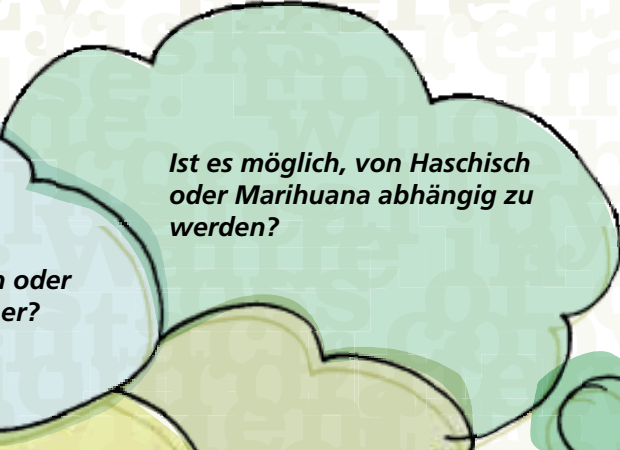
# Drogen - informier dich

Unplugged

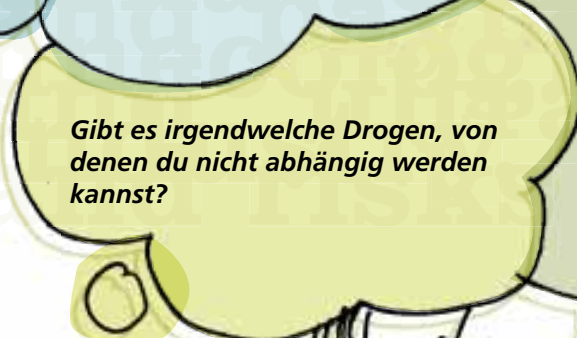
Du hast das Wort ‚Drogen‘ sicher auch schon außerhalb der UNPLUGGED-Einheiten gehört. Vielleicht zu Hause, im Fernsehen oder irgendwo im Internet. Es ist notwendig, in den Einheiten über Drogen zu sprechen, denn du solltest die Risiken von Drogenkonsum kennen. Wir haben bereits über Alkohol und Zigaretten gesprochen. Es gibt aber auch viele andere Drogen, die geraucht, getrunken, geschnupft werden oder über andere Wege ins Blut und Gehirn gelangen. Im Gehirn machen Drogen den Benutzer ruhiger oder aktiver. Aber gleichzeitig können sie eine Person ängstlich, betäubt oder benommen machen. Es gibt außerdem soziale Risiken beim Drogenmissbrauch. Manche glauben, besonders cool, rebellisch oder umweltbewusst durch Drogen zu sein, während es in Wirklichkeit Kontrollverlust, Nachahmen des Verhaltens von einigen wenigen und noch mehr Geld für eine sehr unökologische, kapitalistische und globale Drogenindustrie bedeutet. Solche Auswirkungen und Risiken sind Themen in dieser Einheit.




Sind Drogen für Jungen oder für Mädchen gefährlicher?



Ist es möglich, von Haschisch oder Marihuana abhängig zu werden?



Gibt es irgendwelche Drogen, von denen du nicht abhängig werden kannst?



Warum sind Drogen gefährlich?



# Bewältigungsstrategien

Stell dir vor an einem Tag fühlst du dich glücklich und selbstbewusst, denn alles scheint perfekt zu laufen! Das sind gute Tage. Doch an einem anderen Tag kann es sein, dass du dich traurig oder unsicher fühlst. Dann fällt es dir vielleicht schwer, mit jemandem über deine Probleme zu reden. Manchmal hast du vielleicht den Eindruck, du kannst an diesen Tagen selbst nichts ändern. Also musst du einen Weg finden, solche Tage wenigstens gut zu überstehen. Reden oder andere Strategien helfen dir dabei.

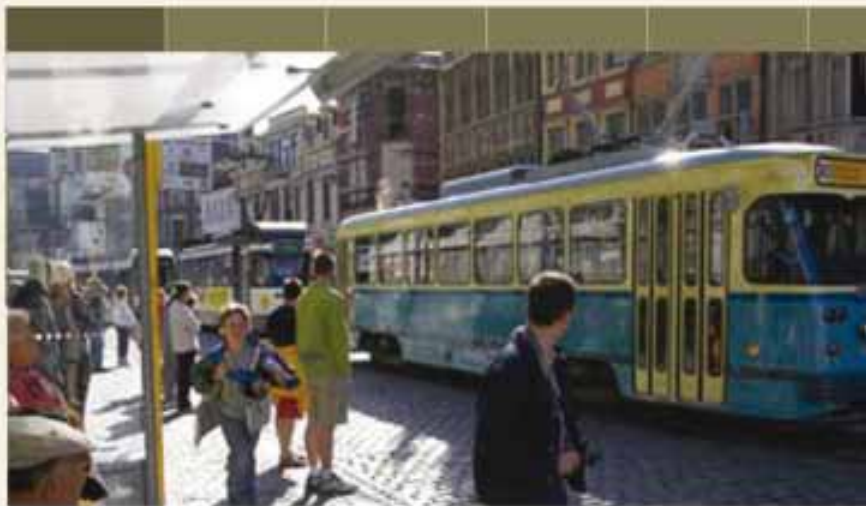
One day because it's so easy to do that with the days themselves! ... 80%



## Jakobs Weblog

### JAKOBS GESCHICHTE

Jakob lebt in einem alten Haus an einer langen, befahrenen Straße. Bevor er zur Schule geht, nimmt sich Jakob immer ein paar Minuten, um aus dem Fenster im ersten Stock zu schauen. Wenn er auf die Straßenbahn herunterschaut, die vor dem Haus hält, winkt er dem Nachbarn, der seinen kleinen Hund in einer eigenen Tasche in seinem großen Mantel trägt. Sie sind unterwegs zu ihrem Spaziergang im Park, der nur eine Haltestelle weiter ist. Jakob genießt jeden Augenblick dieser paar Minuten, die er aus dem Fenster schaut. Heute ist es nicht so lustig wie gestern. Die Minuten am Fenster sind trauriger als an irgendeinem anderen Tag, an den sich Jakob erinnern kann. Heute ist Dienstag, und in drei Tagen wird es eine große Veränderung in Jakobs Leben geben, die ihm große Sorgen macht. Er hat hin und her überlegt, was die mögliche Lösung dafür sein könnte. Er hat seine Geschichte nun auf eine beliebte Jugend-Internetseite gestellt und um Rat gefragt, weil er hofft, dass jemand ein paar gute Ideen hat.



**Hi!**

**Ich schreibe, um etwas Hilfe zu bekommen.  
Ich stecke in einer großen Zwickmühle!**

*In meinem ganzen Haus stehen Kisten, und die Vorhänge sind von den Fenstern genommen worden. Es ist unmöglich zu verhindern, was geschehen wird. In wenigen Tagen ziehe ich mit meiner Mutter, meinem Vater und meiner Schwester in ein neues Haus in einer anderen Stadt. Ich verstehe noch immer nicht den Grund, nur dass es etwas mit der Karriere meines Vaters zu tun hat. Wie kann ich in ein anderes Haus ziehen, wo ich nicht einmal den gleichen Ausblick von meinem Zimmer habe?*

*Die Stadt, in die wir ziehen, ist 50 km entfernt. Wir haben uns das neue Haus, die neue Schule und den neuen Park angesehen. Alles ist okay. Das Haus ist brandneu und hübscher, als das, in dem wir jetzt wohnen. Aber ich bin noch immer besorgt, dass ich dort nicht so glücklich sein werde wie hier. Im Augenblick habe ich alles, was mich glücklich macht! Werde ich neue Freunde finden? Und wie werden die Dinge mit allen aus meiner Fußballmannschaft laufen? Ich möchte die Freunde, die ich schon habe, nicht verlieren, einschließlich meiner Freundin! Wie wird sich meine erste Beziehung entwickeln?*

*Ich bin bedrückt. Ich bin normalerweise ein positiver Mensch, doch jetzt ist es schwierig, irgendetwas Gutes an dem Umzug zu entdecken. Wie kann ich mich am besten damit anfreunden?*

Bitte gebt mir einen Rat!

Jakob

## BEISPIELE FÜR WIRKSAME MÖGLICHKEITEN ZUR BEWÄLTIGUNG

- **Sprich** über das Problem, indem du um Hilfe bittest.
- **Höre** dir Ratschläge von Menschen an, denen du vertraust.
- **Wäge** Vor- und Nachteile ab.
- **Achte** auf ausreichend Schlaf und Ruhepausen, Bewegung und gesunde Ernährung, um klar zu denken.
- **Finde heraus**, was die Wurzel des Problems ist. Warum bin ich traurig? Stell nicht einfach nur fest, dass du traurig bist.
- **Schreib** die Situation **auf**, und lies es später noch einmal durch.
- **Übe** oder **trainiere** etwas, das du verbessern möchtest.
- **Informiere** dich, um mehr zu erfahren.
- **Amüsiere** dich.
- **Bleib** positiv.
- **Sei** aktiv.



**Weniger gute Seiten an mir, mit denen ich umgehen lernen muss:**

**Meine starken Seiten, die ich nutzen kann:**



**Wenn du der Autor der Ratschläge-Rubrik auf der Webseite wärst, auf die Jakob seine Geschichte gestellt hat, was würdest du ihm antworten?**

Lieber Jakob,



## Einheit 11

# Probleme lösen und Entscheidungen treffen

Ein Problem kann vor dir stehen und dir wie ein unbeweglicher Betonblock vorkommen. Es kann dich lähmen und dich von jeder Art von Denken, Arbeiten, oder vom Weitermachen abhalten. Das 5-Stufen-Modell, von dem du in dieser Einheit hören wirst, ist eine Strategie, um solche festgefahrenen Situationen zu verhindern.

### WÄHLE EINE DIESER PROBLEMSITUATIONEN ODER DENK DIR EINE EIGENE AUS

Sarah 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?**

---

---

David ist bei seiner letzten Mathearbeit durchgefallen und muss die nächste schaffen, um den Aufstieg zu schaffen. Er hat sich zum Ziel gesetzt, später in einem mathematischen Bereich zu arbeiten und legt daher großes Gewicht darauf, jede Schularbeit zu schaffen. **Was sollte er tun?**

---

---

Bei Nicole zu Hause rauchen die Eltern ständig. Sie weiß, dass passiv Rauchen schädlich ist, und möchte den Rauch nicht weiter einatmen. **Was kann sie tun?**

---

---

Daniel treibt eine Schachtel Zigaretten auf. Er ist sehr neugierig darauf, sie auszuprobieren, möchte das aber gemeinsam mit anderen machen. Er fragt deshalb auch Michael aus seiner Klasse. **Michael hat sich entschieden, dass er es nicht ausprobieren will. Was tut er?**

---

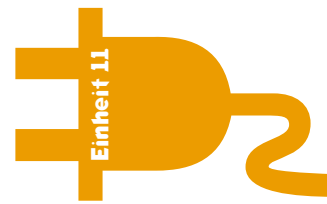
---

Maria hat entschieden, dass sie keinen Alkohol trinken möchte. Maria wird zu einer Party eingeladen und weiß, dass die Leute dort Alkohol gemischt mit Saft und Mineralwasser ausschenken werden. **Was tut sie?**

---

---

More you like a  
ible to move a  
keep you from  
on you from  
on will in learn  
strategy to  
tions.



Christians kleiner Bruder ist ständig im Internet. Christian streitet sich deswegen mit seinem jüngeren Bruder, da er den Familiencomputer für seine Hausaufgaben braucht. **Wie löst Christian dieses Problem?**

Unsere eigene Situation:

## DER 5-STUFEN-PLAN ZUM LÖSEN VON PROBLEMEN

### Schritt 1: Identifiziere ein Problem

Was ist mein Problem? Was passiert gerade? Was spüre ich? Versuche die Ursachen für das Problem zu finden.

### Schritt 2: Denk nach und sprich über Lösungen

Finde viele verschiedene Lösungen (kreatives Denken) und sprich darüber mit einer Person deines Vertrauens. Versuche so gut wie möglich zu beschreiben, wie du dich fühlst.

### Schritt 3: Bewerte die Lösungen

Bewerte die Lösungen, indem du Vor- und Nachteile vergleichst und kurzfristige und langfristige Folgen berücksichtigst. Streiche dann die Lösungen, die weniger praktikabel sind.

### Schritt 4: Entscheide dich für eine Lösung

Entscheide dich für eine Lösung und führe sie durch.

### Schritt 5: Nachdenken über die Lernerfahrung

Denke über die Ergebnisse der Lösung nach, die du gewählt hast. Was hast du gelernt? Was hast du verändert? Fühlst du dich besser?



## Einheit 12

# Ziele setzen

Träume über deine Zukunft drehen sich meist darum, was du tun und was du einmal werden möchtest. Und auch sicher darum, wie du sein wirst. Deine Zukunft besteht aber nicht nur aus deinem Beruf, sondern ebenso aus deiner Gesundheit und deinen Beziehungen mit den Menschen um dich herum. Am Ende der Unplugged-Einheiten wollen wir dir ein einfaches Instrument zeigen, um eine Langzeit-Zielsetzung in kurzfristige Teilziele aufzuteilen.

### MEINE ZIELE:

### LANGZEIT UND KURZZEIT

#### Mein Langzeit-Ziel:

„Ein Ziel, das ich langfristig erreichen will, ist:

.....  
.....“

Diskutiere dein Langzeit-Ziel in deiner Gruppe, und teile es in drei Schritte auf. Auf diese Weise formulierst du **Kurzzeit-Ziele**.

Schritt Eins: .....

.....

Schritt Zwei: .....

.....

Schritt Drei: .....

.....

Wie können Drogen beim Erreichen des Ziels im Weg stehen? (Oder würden sie helfen?)

.....  
.....

### BEURTEILE UNPLUGGED:

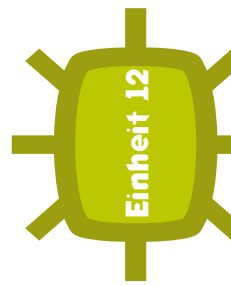
Blättere in deinem Arbeitsbuch zurück zu Einheit 1 und sieh dir nochmals die persönlichen Ziele an, die du für dieses Programm hattest. Glaubst du, dass du die Ziele erfüllt hast?

Ja, denn .....

Nein, weil .....



reis often about what  
you want to become.  
how you will be your  
in a profession  
and your relationships  
At the end of the  
want to show my goal  
de a long-term goal



**GLAUBST DU, DASS DU DIE ZIELE ERREICHT HAST?**

Was ich für mich selbst gebrauchen kann .....

.....

Was ich zu Hause oder anderswo gebrauchen kann .....

.....

Was ich gerne an mir selbst verbessern würde .....

.....

Was mir am meisten gefallen hat .....

.....

Was ich schwierig oder nicht so angenehm fand .....

.....

Tipps zur Verbesserung der Einheiten .....

.....



**Abschiedsgruß von einem Freund:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Eine Seite für dich

Schreib etwas Lustiges oder Interessantes, das du zwischen den Einheiten erfahren, gehört oder gedacht hast. Manchmal wirst du dein Arbeitsbuch anderen SchülerInnen zeigen müssen oder die Lehrkraft wird sie einsammeln, um eure Antworten auf eine Frage vorzulesen.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Write something funny or interesting that you experienced, heard or thought about in between lessons. Sometimes you will have to show your work to other pupils or the teacher with collected



Unplugged

