

Unplugged

LehrerInnenhandbuch **Prävention in der Schule**



UNPLUGGED

LehrerInnenhandbuch
Prävention in der Schule

Dieses Handbuch für LehrerInnen gehört zum UNPLUGGED Programm, das zusätzlich noch aus einem Arbeitsbuch für SchülerInnen und einem Set von 47 Karten besteht. Das Material kann kostenfrei unter www.eudap.net heruntergeladen werden oder ist beim Wiener Institut für Sozial- und Gesundheitspsychologie (ISG), www.isg.co.at/unplugged, in Printform, gegen einen Druckkostenbeitrag erhältlich.

EU-DAP (European Drug Addiction Prevention Trial) ist ein Projekt, das aus Mitteln der Europäischen Union gefördert wurde (Community Public Health programme 2002. Grant # SPC 2002376 und Programme of Community Action in the field of Public Health 2003-2008 grant # SPC 2005312). Diese Publikation stellt die Ansichten der AutorInnen dar. Die EU ist nicht für die Folgen haftbar, die aus der Anwendung der enthaltenen Informationen entstehen. Das Projekt wurde vom Institut für Sozial- und Gesundheitspsychologie (ISG) in Wien als österreichischer Projektpartner mitfinanziert.

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

© 2009, Turin, Wien, EU-DAP trial

INSTITUT FÜR SOZIAL- UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE
FRANZOSISCHER PLATZ 1
1040 WIEN



Europäische Kommission
La Commission européenne
European Commission
Comisión Europea
Europese Commissie



Lehrer/Innenhandbuch

Prävention in der Schule

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer!

Dieses Programm in 12 Lehreinheiten dient als Instrumentarium für den Bereich sozialer Einflüsse, Lebenskompetenzen (sog. „Life Skills“) und Drogenprävention. Die Einleitung enthält Hintergrundinformationen und konkrete Vorschläge für mögliche Aktivitäten in Ihrer Klasse.

Frühe Prävention bei jungen Menschen

Wenn die Suchtprävention das Verhalten von Jugendlichen tatsächlich beeinflussen soll, muss damit sehr früh begonnen werden. Zigaretten, Alkohol und Medikamente sind Drogen, die vielen jungen Menschen oft schon aus eigener Erfahrung bekannt sind. Auch Cannabis oder andere illegale Drogen werden immer früher Teil der jugendlichen Erlebniswelt. Die Informationen über Prävention sind jedoch nur dann wirksam, wenn die SchülerInnen sie in ihr alltägliches Leben integrieren und mit Gleichaltrigen diskutieren können. Die UNPLUGGED-Einheiten enthalten auch Informationen über Drogen und die nachteiligen Auswirkungen auf die Gesundheit. Wir stellen eine Verknüpfung dieser Informationen mit persönlichen und sozialen Fertigkeiten her.

Präventionsprogramme dieser Art eignen sich für SchülerInnen zwischen 12 und 14 Jahren. In dieser Phase haben Lehrkräfte meist einen engen Kontakt mit ihren Klassen und ein profundes Wissen über Fertigkeiten und Einstellungen ihrer SchülerInnen. Als Lehrkraft liegt es in Ihrer Hand, die Ihnen anvertrauten Jugendlichen zu motivieren, ihre bisherigen Erfahrungen mit den Informationen in den Lehreinheiten zu verbinden und realistische Ziele zu setzen.

Interaktives Training

Das UNPLUGGED-Programm besteht aus 12 Einheiten, damit es innerhalb eines Schulsemesters durchgeführt werden kann. Für Lehrkräfte wurde ein Training von 2 ½ Tagen entwickelt, dessen Besuch wir sehr empfehlen. In diesem Training werden Hintergrund und Struktur der Einheiten vorgestellt, sowie die notwendigen Einstellungen und Methoden für die Arbeit an Lebenskompetenzen und kognitiven sozialen Einflüssen erläutert. Interaktivität ist eine Schlüsselkomponente von UNPLUGGED, da es mehr als nur eine Angelegenheit von Fragen und Antworten ist. Es geht vor allem darum, Ihre SchülerInnen zum positiven Austausch und Arbeiten zu bewegen.

An die Arbeit

Die Einführung liefert Ihnen den theoretischen Hintergrund für dieses Programms. Bevor Sie beginnen, lesen Sie bitte, wie das Programm aufgebaut ist. Sie werden nützliche Tipps zu Ihrer Unterstützung bei den praktischen Vorbereitungen der Lehreinheiten finden. Die Anleitungen für die Einheiten sind so konkret und detailliert wie möglich gehalten. Wir hoffen, Sie fühlen sich zu kreativer Arbeit inspiriert.

Viel Erfolg mit den UNPLUGGED Einheiten!

Für die Herausgeber

Dr. Karl Bohrn
Institutsvorstand

Univ.-Ass. Mag. Sebastian Bohrn Mena
Stv. Leiter Abteilung Forschung

Institut für Sozial- und Gesundheitspsychologie Wien (ISG)
(www.isg.co.at)

Inhalt

Teil Eins: Einführung	5
EU-DAP, Drogensuchtprävention	6
Lebenskompetenzen im Zusammenhang mit Drogen	8
Pädagogische Tipps und Erinnerungshilfen	9
Wie ist Unplugged aufgebaut ?	10
Miteinbeziehen der Eltern	12
Lehrer/innen-Training	13
Materialien	13
Teil Zwei: Anleitungen zu den Einheiten	14
Einheit 1: Mit Unplugged beginnen	15
Einheit 2: Gruppen: dazugehören oder nicht dazugehören	17
Einheit 3: Du hast die Wahl – Alkohol: Risiko und Schutz	20
Einheit 4: Realitätsprüfung - Sind das Fakten, woran du glaubst?	22
Einheit 5: Zigaretten rauchen – informiere Dich	24
Einheit 6: Express yourself - Drücke deine Gefühle aus!	26
Einheit 7: Get up, stand up	28
Einheit 8: Partytiger	30
Einheit 9: Drogen – informiere Dich	33
Einheit 10: Bewältigungsstrategien	35
Einheit 11: Probleme lösen und Entscheidungen treffen	37
Einheit 12: Ziele setzen	40
Teil Drei: Anhänge	42
Anleitung für ein Rollenspiel	43
Aktivierungsspiele („Energizer“)	45
Drogeninformationsblatt für die Lehrkraft	48
Drogen-Fragen für Einheit 9	53
Quellen	62

Teil Eins: Einführung

Evidenzgestützte Prävention	6
Was ist Unplugged?	6
Die Auswirkungen Von Unplugged	7
Unplugged als Teil einer Drogenpräventionspolitik an der Schule	7
Lebenskompetenzen im Zusammenhang mit Drogen	8
Pädagogische Tipps und Erinnerungen	9
Wie ist Unplugged aufgebaut?	10
Aufbau der Anleitungen zu den einzelnen Einheiten	12
Miteinbeziehen der Eltern	12
Lehrer/innen-Training	13
Materialien	13
Quellen	62

EU-Dap, Drogensuchtprävention

Unplugged ist ein schulisches Drogenpräventionsprogramm für Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren und beruht auf dem Modell des kognitiven sozialen Einflusses. Innovativ an Unplugged ist die Entwicklung in einem Gemeinschaftsprojekt von sieben EU-Ländern (dem EU-DAP Projekt) und die Evaluierung der Effektivität in einer früheren Projektphase. Was sind die Grundlagen dieses neuen europäischen Präventionsprogramms?

EVIDENZGESTÜTZTE PRÄVENTION

Drogenpräventionsforscher und Ärzte einigten sich in den vergangenen Jahren auf eine Liste von Punkten, die die Wirksamkeit von Schulprogrammen bestimmen: ein umfassendes Modell für sozialen Einfluss, Lebenskompetenzen (sog. „Life Skills“), Fokus auf gesellschaftliche Normen, das Einverständnis der SchülerInnen, sich von Drogen fern zu halten und das Miteinbeziehen der Familie. Es gibt jedoch nur eine begrenzte Anzahl an spezifisch für europäische Länder entwickelten Programmen. Die meisten basieren auf Evaluationsstudien und wurden in den USA durchgeführt.

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

dass diese Annahme falsch war. Durch das Erkennen der Grenzen rein wissensbezogener Initiativen wurden andere Strategien entwickelt, darunter das affektive Modell, das einen viel weiter gefassten Zugang, als nur reines Faktenwissen, hat.

WAS IST UNPLUGGED?

UNPLUGGED ist ein schulischer Lehrplan zur Drogenprävention, der auf dem Modell des umfassenden sozialen Einflusses beruht. Die Entwicklung, Umsetzung und Evaluierung erfolgte in einer multizentrierten Studie in sieben europäischen Ländern - Belgien, Deutschland, Spanien, Griechenland, Italien, Österreich und Schweden. Es wurden so viele evidenzbasierte wirksame Komponenten wie möglich integriert.

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

- Das Programm basiert auf dem Modell umfassenden sozialen Einflusses. Es ist interaktiv und integriert Life Skills und normative Vorstellungen.
- Die Zielgruppe sind Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren, da in diesem Alter zumeist begonnen wird, mit Drogen zu experimentieren (besonders mit Rauchen, Alkohol oder Cannabis).
- Ziel des Programms ist die Verringerung von Drogenkontakten bzw. das Hinauszögern des Überganges von experimentellem zu regelmäßigem Drogenkonsum.
- Das Programm besteht aus 12 Einheiten, die so gestaltet sind, dass sie während der Unterrichtszeit durchgeführt werden können. Das beruht auf Empfehlungen, dass Programme mit weniger als 10 Einheiten geringere Wirkungen hatten als Programme mit durchschnittlich 15 Einheiten.
- Die hier angesprochenen Substanzen sind Tabak, Alkohol, und neben anderen Drogen vor allem Cannabis.
- Das ursprüngliche UNPLUGGED Programm umfasste eine Peer-Komponente, die ausgewählte SchülerInnen einbezog, um die Aktivitäten in der Klasse zu fördern und zu betreuen. Diese spezielle Komponente wurde jedoch nur unzulänglich umgesetzt und beeinflusste die

Wirksamkeit des Programms in keinem signifikanten Ausmaß, vermutlich auch aufgrund des vergleichsweise jüngeren Alters der Zielgruppe. Aus diesen Gründen ist die Peer-Komponente in dieser überarbeiteten UNPLUGGED-Version nicht mehr inkludiert. Die potenzielle Rolle Gleichaltriger bei der schulischen Suchtprävention ist zwar in der Fachliteratur anerkannt worden. Wir wollten jedoch nicht nur ein Peer-Programm mit geschulten Peer-Leitern entwickeln, die eine Klasse mit Gleichaltrigen oder etwas Jüngeren unterstützen (was vor allem bei älteren Schülern effizient sein kann), sondern vor allem die Peer-Interaktionen innerhalb einer Klassengemeinschaft fördern.

- Das Programm beinhaltet einen Teil für Eltern, die bei Elterntreffen Anregungen zur Unterstützung der Suchtprävention durch die Schule erhalten. Den Eltern fehlt es im Allgemeinen an Basiswissen über Drogen, aber oft auch an Selbstsicherheit und einer konsequenten Haltung gegenüber dem Konsum von Drogen. Wir haben die Elterntreffen in die Programmunterlagen integriert, auch wenn die EU-Dap-Studie keine spezifischen Einflüsse der Elternkomponente auf das Verhalten der SchülerInnen nachweisen konnte. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil eines integrierten und strukturierten Ansatzes der Gesundheitserziehung seitens der Schule. Die Elterntreffen, die ein Zusatz zum UNPLUGGED-Programm sind, beinhalten:
 - allgemeine Kompetenzen der Eltern zur Stärkung von Familienbeziehungen und die Fähigkeit der Eltern im Umgang mit Zusammenhalt, Fürsorge, Kontrolle und Konfliktlösung.
 - Substanzbezogene Kompetenzen, die das Wissen von Eltern über Drogen vergrößern und dazu beitragen, ihren Kindern die nötige Einstellung und Verhaltensmodelle im Zusammenhang mit Drogen zu vermitteln.
 - Kompetenzen zur Unterstützung des Selbstvertrauens in ihre Elternrolle.
- LehrerInnen erhalten ein spezielles Training im Vorfeld des Programms. Dieses LehrerInnentraining ist ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche und qualitativ hochwertige Umsetzung der Methoden und Inhalte des Programms. Informationen über aktuelle Angebote von Unplugged-LehrerInnentrainings in deutscher Sprache werden vom Institut für Sozial- und Gesundheitspsychologie (ISG) in Wien, www.isg.co.at/unplugged, bereitgestellt.

Die Auswirkungen von UNPLUGGED

Die EU-Dap-Evaluation wurde als randomisierte, kontrollierte Studie angelegt, die zwischen September 2004 und Mai 2006 durchgeführt wurde. Das Interventionsprogramm unter dem Namen UNPLUGGED richtete sich an eine zufällig ausgewählte Gruppe von SchülerInnen zwischen 12 und 14 Jahren und untersuchte die Wirksamkeit des Grundprogramms bestehend aus 12 Einheiten im Vergleich zu einer Kontrollbedingung. Die Auswirkung einer

zusätzlichen Eltern- oder Peerintervention wurde ebenfalls evaluiert. Wir möchten uns an dieser Stelle nochmals herzlich bei den Beteiligten an der Pilotstudie: SchülerInnen, LehrerInnen und Eltern in den Versuchs- und Kontrollschulen für die tatkräftige und engagierte Mitarbeit und Hilfe sowie für die zahlreichen konstruktiven Rückmeldungen, die zur Verbesserung des Programms beigetragen haben, bedanken (eine Liste der beteiligten Schulen findet sich auf der ISG-Homepage).

Nach einem Jahr zeigte die Evaluation eine Übereinstimmung mit der Wirksamkeit anderer „Best Practice“ Präventionsprogramme. Bei den SchülerInnen, die am UNPLUGGED-Lehrplan teilgenommen hatten, zeigte sich eine 30% geringere Wahrscheinlichkeit, täglich Zigaretten zu rauchen, betrunken zu sein, sowie eine 23% geringere Wahrscheinlichkeit, im vorangegangenen Monat Cannabis konsumiert zu haben verglichen mit SchülerInnen, die nicht an dem Programm teilgenommen hatten. Es konnte keine zusätzliche Auswirkung der Eltern- und Peerkomponenten nachgewiesen werden.

UNPLUGGED als Bestandteil einer Drogenpräventionspolitik an Schulen

Schulen sind das geeignete Umfeld für die Prävention von Alkohol-, Drogen- oder Tabakkonsum. Ein wichtiger Grund dafür ist die bedeutende Anzahl von SchülerInnen, die systematisch und auf effiziente Weise jedes Jahr erreicht werden kann. Zweitens können Lehrkräfte die SchülerInnen bereits in einem frühen Alter ansprechen, bevor sich ihre Überzeugungen über das Rauchen gefestigt haben. Schließlich kann der generelle Schullehrplan als Teil eines präventiven Ansatzes genutzt werden. Ein positives Schulklima stellt z.B. einen Schutzfaktor gegen Drogenmissbrauch dar. Das UNPLUGGED-Programm kann durch eine präventive Drogenrichtlinie („Policy“) an der jeweiligen Schule ergänzt werden. Das Programm sollte mit anderen Interventionen übereinstimmen und in die „Drogenpolitik“ der Schule passen. Es könnte jedoch auch sein, dass UNPLUGGED die erste Drogenpräventions-Initiative Ihrer Schule in darstellt. In diesem Fall sollte eine Richtlinie für die Schule entwickelt werden, die folgende Aspekte beinhaltet:

- eine Vorstellung von Prävention: Erklären des Grundprinzips der Drogenprävention.
- Regeln betreffend den Konsum durch SchülerInnen, LehrerInnen, und Besucher des Schulgeländes und bei Schulveranstaltungen außerhalb der Schule.
- Verbot von Alkohol-, Medikamenten- und Tabakwerbung in Schulgebäuden, bei Schulveranstaltungen und in Schulpublikationen.
- die Notwendigkeit, dass alle SchülerInnen Fähigkeiten und Wissen erwerben, um Drogengebrauch zu vermeiden.
- Zugang zu Programmen zur Entwöhnung von Alkohol-,

Drogen- oder Tabakkonsum für SchülerInnen und LehrerInnen.

- Verfahren, um diese Richtlinien den SchülerInnen, Lehrkräften, Eltern bzw. Familien, den Besuchern sowie dem gemeindenahen Umfeld näherzubringen und die Überwachung deren Einhaltung.

LEBENSKOMPETENZEN IM ZUSAMMENHANG MIT DROGEN

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

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

Kritisches Denken

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

Entscheidungsfindung

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

Problemlösen

ist die Fähigkeit, konstruktiv mit Problemen in unserem

Leben umzugehen. Wichtige ungelöste Probleme können seelischen Stress verursachen und dadurch körperliche Begleiterscheinungen hervorrufen.

Kreatives Denken

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

Effektive Kommunikation

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

Beziehungskompetenzen

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

Selbstwahrnehmung

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

Empathie

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

Emotionen bewältigen

spiegelt die Fähigkeit wider, Emotionen bei anderen und an uns selbst zu erkennen, sich gewahr werden, wie Emotionen das Verhalten beeinflussen und fähig sein, angemessen auf Emotionen zu reagieren. Intensive Emotionen wie Wut oder Sorge können eine negative Wirkung auf

unsere Gesundheit haben, wenn wir nicht angemessen reagieren. Bei Stressbewältigung geht es darum zu erkennen, welche Quellen von Stress es in unserem Leben gibt, wie diese uns schädigen und wie wir unser Stressniveau kontrollieren können. Dies kann bedeuten, dass wir Handlungen setzen, um die Stressquellen zu reduzieren (zum Beispiel durch Veränderungen an unserer physischen Umwelt oder unserem Lebensstil) oder aber dass wir lernen, uns zu entspannen, sodass durch unvermeidlichen Stress erzeugte Anspannungen keine Gesundheitsprobleme mit sich bringen.

Normative Überzeugung

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

PÄDAGOGISCHE TIPPS UND ERINNERUNGSHILFEN

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

Der Gruppendiskussionskreis

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

Hören Sie einander zu

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

Wertschätzung

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

Fragen stellen

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

Steigen Sie selbst ein

Durch den Einstieg in die Diskussion geben Sie ein Beispiel, ermutigen aktive Teilnahme, belohnen die Kinder und demonstrieren, dass Sie nichts von den SchülerInnen verlangen, das sie nicht selbst gerne tun.

Schweigsame SchülerInnen

Schweigsame SchülerInnen müssen sich oft nicht in Worten ausdrücken, da sie durch Zuhören genauso viel lernen wie ihre mutigen Klassenkameraden durch Reden. Andere Kinder, die still bleiben, obwohl sie eigentlich gerne teilnehmen würden, sind möglicherweise zu schüchtern. Eine mögliche Technik, um jene stillen Kinder einzubeziehen, besteht darin, jedes Kind anzuregen, seine eigene Idee in das Ohr des Nachbarn zu flüstern. Das Nachbarkind sagt dann laut, was es gehört hat.

Schweigen

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

Das Recht, einmal auszusetzen

Wenn Sie nach persönlichen Erfahrungen, Gedanken oder Gefühlen fragen, müssen Sie den SchülerInnen das Recht geben, eine Antwort zu verweigern bzw. einmal auszusetzen. Sie müssen keine vertraulichen Dinge erzählen oder etwas, das sie verlegen machen könnte. Es ist zwar eine

Entscheidung der/s SchülerIn, doch als LehrerIn haben Sie einen großen Einfluss darauf durch die Art, wie Sie Fragen stellen. Sie können den SchülerInnen Möglichkeiten zum Aussetzen bieten, ohne sie bloßzustellen.

Spott vermeiden

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

Die Familie einbeziehen

Es reicht sicher nicht, wenn zuhause über dieses Thema gesprochen wird, um eine Verbindung zwischen den Kompetenzen, die in der Schule erlernt wurden, und der Familienumgebung der SchülerInnen herzustellen. Manchmal kann es sogar zu unerwünschten Wirkungen kommen. Um dem vorzubeugen ist es empfehlenswert, die Eltern über das laufende Programm zu informieren.

Werte

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

Unterstützen Sie die Diskussion

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

Motivieren und anregen

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

WIE IST UNPLUGGED AUFGEBAUT?

Die Programm-Einheiten konzentrieren sich auf drei Komponenten:

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

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

Eine Übersicht der UNPLUGGED-Einheiten

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

Aufbau der Anleitungen zu den einzelnen Einheiten

Die Anleitungen zu den einzelnen Einheiten folgen einem gemeinsamen Schema:

Titel

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

Ein paar Worte über die jeweilige Einheit

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

Ziele

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

Was Sie brauchen

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

Hilfreiche Tipps zur Einheit

Einige praktische oder pädagogische Beiträge.

Einstieg

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

Hauptaktivitäten

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

Abschluss

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

In aller Kürze

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

ELTERN MITEINBEZIEHEN

Die Arbeit mit Eltern ist ein wesentlicher Bestandteil eines integrierten und strukturierten Ansatzes schulischer Gesundheitserziehung. Obwohl die EU-Dap-Studie keinen spezifischen Einfluss der Elternkomponente auf die Wirksamkeit in Bezug auf das Verhalten der SchülerInnen feststellen konnte, haben wir die Elterntreffen in die Programmmaterialien aufgenommen. Das internationale EU-Dap-Team entwickelte ein Programm bestehend aus drei Abendworkshops (oder je nach Bedarf den in der Schule üblichen Zeitabläufen angepasst) mit den Eltern der SchülerInnen. Jeder Workshop dauert zwei bis drei Stunden. Diese Workshops werden notwendigerweise von einem durch das örtliche EU-Dap-Zentrum (in Österreich das „Institut für Sozial- und Gesundheitspsychologie Wien“, www.isg.co.at/unplugged) genannten Experten geleitet. Daher kontaktieren Sie bitte das lokale Zentrum für das EU-Dap-Projekt, um diese Komponente umzusetzen. Vom ISG Wien können Sie auch einen persönlichen Einladungstext für die Eltern der UNPLUGGED-Klassen erhalten, inklusive Informationen über die Ziele und den Inhalt jedes Abends. Nach jedem Seminar kann eine Zusammenfassung der Hauptdiskussionspunkte sowohl an die teilnehmenden als auch an die nicht teilnehmenden Eltern geschickt werden. Sie können die Tabelle mit den UNPLUGGED-Elterntreffen für Ihren persönlichen Gebrauch oder für andere in der Prävention tätige KollegInnen benutzen.

Inhalt der Eltern Workshops

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

LEHRER/INNEN-TRAINING

Das Modell des umfassenden sozialen Einflusses (CSI) schließt die Nutzung interaktiver Lehrmethoden mit ein. Dies setzt voraus, dass in die Intervention involvierte LehrerInnen zusätzlich zu den Anleitungen, wie man die Programmmaterialien benutzt, an einem speziellen Training für interaktive Arbeit in der Schule teilnehmen. EU-Dap entwickelte ein zweieinhalbtägiges Trainingmodul für Lehrkräfte. Das LehrerInnentraining beleuchtet die wichtigen Programmkomponenten, deren Hintergrund und Struktur. Der Trainer/die Trainerin konzentriert sich auf Fragen der Einstellung und des Stils, die für die LehrerInnen wichtig sind. Neben der Vorstellung von Hintergrund und Struktur der Einheiten legt das Programm besonderes Augenmerk auf notwendige Einstellungen und Methodik, um mit dem Lebenskompetenz- und CSI-Modell zu arbeiten. Das Training ist nicht nur instruktiv, sondern auch in hohem Maß interaktiv. Den TeilnehmerInnen wird dabei die Möglichkeit gegeben, Teile der UNPLUGGED Einheiten und Aktivitäten zu üben. Man könnte sagen, dass die/der Lehrer/In bei solchen Übungen auf dem Sessel der/s Schüler/In sitzt.

MATERIALIEN

Alle für das Programm benötigten Materialien sind auf der EU-DAP Website www.eudap.net verfügbar. Sie können (in Österreich) auch das Institut für Sozial- und Gesundheitspsychologie Wien (ISG, www.isg.co.at) für weitere Informationen über gedruckte Unterlagen in deutscher Sprache kontaktieren. Wir empfehlen, vor Beginn des Programms alle Materialien intensiv zu studieren. Das SchülerInnen-Arbeitsbuch soll, in Ergänzung zu dem vorliegenden LehrerInnen-Handbuch Ihren SchülerInnen dabei helfen, die Programmergebnisse in ihr tägliches Leben einzubringen und zu integrieren.

Teil Zwei: Instruktionen zu den Einheiten

Einheit 1: Mit Unplugged beginnen	15
Einheit 2: Gruppen: Dazugehören oder nicht dazugehören	17
Einheit 3: Du hast die Wahl – Alkohol: Risiko und Schutz	20
Einheit 4: Realitätsprüfung - Sind das Fakten, woran du glaubst?	22
Einheit 5: Zigaretten rauchen – informiere dich	24
Einheit 6: Express yourself - Drücke deine Gefühle aus!	26
Einheit 7: Get up, stand up	28
Einheit 8: Partytiger	30
Einheit 9: Drogen – informiere dich	33
Einheit 10: Bewältigungsstrategien	35
Einheit 11: Probleme lösen und Entscheidungen treffen	37
Einheit 12: Ziele setzen	40

Mit UNPLUGGED beginnen

Ein paar Worte über diese Einheit

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

Ziele

Die SchülerInnen werden:

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

Was Sie brauchen

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

Hilfreiche Tipps zur Einheit

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

- Gruppenkreis: Wählen Sie einen Rahmen, in dem Sie mit der Gruppe im Kreis sitzen können, sodass die SchülerInnen einander sehen können. Sie können auch die Klasse vor jeder Einheit anleiten, das Klassenzimmer während der Pause vorzubereiten, bevor das Programm beginnt. In den meisten Einheiten werden Sie außerdem eine Tafel oder ein Flipchart benötigen. Es ist daher sinnvoll, einen $\frac{3}{4}$ -Kreis zu bilden, sodass alle gut zur Tafel/zum Flipchart sehen können.
- Das UNPLUGGED Arbeitsbuch. Alle SchülerInnen erhalten ein Arbeitsbuch, das speziell zur Erklärung der UNPLUGGED Einheiten dient. Eine PDF-Version des Arbeitsbuches ist erhältlich auf: www.eu-dap.net bzw. in Printform über das ISG Wien (www.isg.co.at/unplugged). Die SchülerInnen verwenden es, um persönliche Kommentare und Gedanken festzuhalten. Obwohl es ein persönliches Arbeitsbuch ist, werden die SchülerInnen während des Programms auch aufgefordert, es der Lehrkraft zu geben. Dies sollte Ihnen von Anfang an mitgeteilt werden.

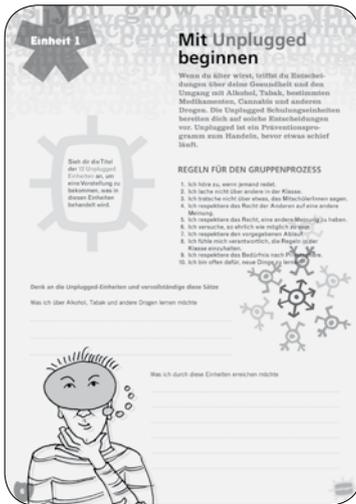
Einstieg - 10 Minuten

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

Brainstorming zu „UNPLUGGED“ – 15 Minuten

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

b) Präsentieren Sie das große Blatt mit den Einheiten und



beschreiben Sie UNPLUGGED sowie die Einheits-Themen in Ihren eigenen Worten. Erklären Sie, was Ihre Motivation war, dieses Programm zu wählen und warum Sie dachten, dass diese bestimmte Klasse es durchführen sollte.

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

Hauptaktivitäten – 20 Minuten

Arbeit in kleinen Gruppen: „Was erwarten wir?“

Teilen Sie die Klasse in 4 bis 5 kleine Gruppen mit maximal 6 Personen auf.

Mögliche Aktivitäten zur Aufteilung in Gruppen: „Obstsalat“ oder „Taxifahrt“.

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

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

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

Erstellung des Klassenvertrages

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

Die/der LehrerIn kommentiert die Erwartungen und bespricht, ob diese in den UNPLUGGED-Einheiten erfüllt werden können. Sollten SchülerInnen zum Beispiel die Erwartung anführen, dass sie eine/n ehemalige/n Drogenabhängige/n kennen lernen werden, um von seinen/ihrer Erfahrung zu lernen, können Sie klarstellen, dass dies nicht der Fall sein wird.

Das Flipchart-Papier mit den Klassenregeln soll von allen SchülerInnen und der/m LehrerIn unterschrieben werden, und soll anschließend für die Dauer der Einheiten an der Wand ausgestellt werden.

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

Abschluss: 5 Minuten

Persönliche Reflexion

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

„Eine Frage die ich über Drogen habe, ist...“

„Etwas, das ich in diesem Programm erreichen möchte, ist...“

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

In aller Kürze

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

Einheit 2

Gruppen: dazugehören oder nicht dazugehören



Ein paar Worte über diese Einheit

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

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

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

In der Altersklasse Ihrer SchülerInnen kann das Bedürfnis nach Gruppenzugehörigkeit dazu führen, dem Druck ausgesetzt zu sein, potentiell gefährliche Verhaltensweisen wie das Zigarettenrauchen, Drogen- und Alkoholkonsum zu übernehmen.

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

Ziele

Die SchülerInnen werden:

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

Was Sie brauchen

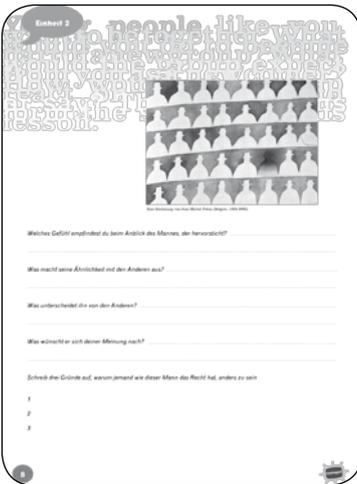
- Platz für zwei Situationsspiele
- *Folons* Bild im UNPLUGGED Arbeitsbuch

Hilfreiche Tipps zur Einheit

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

Einstieg – 5 Minuten

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



Fragen

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

Mögliche Fragen:

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

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

Hauptaktivitäten

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

- Schritt 1: Zwei Freiwillige (wenn möglich ein Junge und ein Mädchen) verlassen den Raum. Ihre Aufgabe ist es, sich bei ihrer Rückkehr in die Gruppe zu integrieren.
- Schritt 2: Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen. Definieren Sie eine Gruppe als die „Code-Gruppe“ und die andere als die „offene Gruppe“. Die Code-Gruppe hat Normen oder Kriterien für die zwei SchülerInnen, um zur Gruppe dazuzugehören. Die offene Gruppe hat keinen Code, die SchülerInnen müssen also nichts Spezifisches tun, um Teil der Gruppe zu werden; sie werden ohne Problem integriert.
- Schritt 3: Die Code-Gruppe muss entscheiden, was ihr spezielles Kriterium sein soll. Beispiele: „sie müssen

cool und nicht zu höflich sein, und sie müssen die Namen von drei beliebten SängerInnen kennen“, oder „sie müssen die Ergebnisse von ein paar Sportereignissen vom letzten Wochenende wissen.“ Die offene Gruppe kann helfen, den Code aufzustellen. Instruieren Sie beide Gruppen, klar zu signalisieren, dass das Paar akzeptiert ist, indem sie ihnen einen Sitzplatz in der Gruppe anbieten.

- Schritt 4: Die zwei SchülerInnen kehren zurück und versuchen, Teil der einen Gruppe und danach Teil der anderen Gruppe zu werden. Erklären Sie, dass das Anbieten eines Sitzplatzes das Zeichen dafür ist, dass sie angenommen worden sind. Führen Sie sie zunächst zur offenen Gruppe, dann zur Code-Gruppe. In der Code-Gruppe müssen die beiden Ja-Nein-Fragen stellen, um das Kriterium herauszufinden.

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

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

Evaluation der Situationsspiele (15 Minuten)

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

- Was habt ihr in Bezug auf eure eigene Meinung und Gedanken erlebt?

- Wie seid ihr im Situationsspiel für eure Meinung eingetreten?
- Welche Anregungen der Gruppe habt ihr übernommen?
- Was hat es einfach gemacht? Was hat es schwierig gemacht? Wie seid ihr damit umgegangen?

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

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

Fazit

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

Abschluss – 10 Minuten

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

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

In aller Kürze

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

DU HAST DIE WAHL – ALKOHOL: RISIKO UND SCHUTZ



Ein paar Worte über diese Einheit

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

Ziele

Die SchülerInnen werden:

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

Was Sie brauchen

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

Hilfreiche Tipps zur Einheit

Diese Einheit setzt voraus, dass Sie selbst über ein umfangreiches Wissen hinsichtlich Risiko- und Schutzfaktoren

zum Thema Alkoholkonsum verfügen. Sie können die Informationen über persönliche, soziale und physische Faktoren in Anhang 1 nachschlagen. Es wird von Ihrem Geschick abhängen, die verschiedenen Interpretationen und Stereotypisierungen von Charakteren, die den SchülerInnen in dieser Einheit präsentiert werden, bestmöglich zu vermitteln. Jede Figur, die in dieser Einheit vorgestellt wird, besitzt Schutzmechanismen, aber auch andere, potentiell negative Wesenszüge.

Einstieg – 15 Minuten

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

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

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

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

Bitten Sie die SchülerInnen um ein paar Stellungnahmen über die Risiken des Alkoholkonsums basierend auf dem, was sie gelesen, gesehen oder erlebt haben. Diese Stellungnahmen werden ‚Risikofaktoren‘ genannt. Nun fragen Sie nach ein paar Beispielen, was Menschen gegen das Trinken oder zuviel Trinken unternehmen. Die genannten

Beispiele werden ‚Schutzfaktoren‘ genannt. Fassen Sie die drei Einflussfaktoren zusammen und machen Sie deutlich, dass es in jeder Gruppe Risiko und Schutz geben kann. Betonen Sie auch, dass diese Faktoren für viele Drogen gelten, obwohl in dieser Einheit Alkohol als Beispiel verwendet wird.

Hauptaktivitäten – 35 Minuten

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

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

Geben Sie jeder Gruppe 6 Zeichentrickfiguren von Menschen mit einem hohen Risiko- oder Schutzlevel und ein Blatt Papier mit einem leeren Raster. Erlauben Sie den SchülerInnen, die Zeichentrickfiguren auszuschneiden, zu diskutieren, welche Risiko- oder Schutzfaktoren dargestellt sind und die Cartoons in die entsprechenden Felder zu kleben.

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

In der Diskussion werden Sie betonen müssen, dass Risi-

ken weder Schicksal, Schutz noch Garantie darstellen: die Anwesenheit dieser Faktoren sagt nicht endgültig Drogenmissbrauch wie z.B. Alkoholkonsum voraus.

Einleitende Fragen:

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

Die richtige Lösung für die Cartoonplatzierung finden Sie unterhalb mit einigen Anmerkungen, die Sie als Erklärung für die SchülerInnen verwenden können.

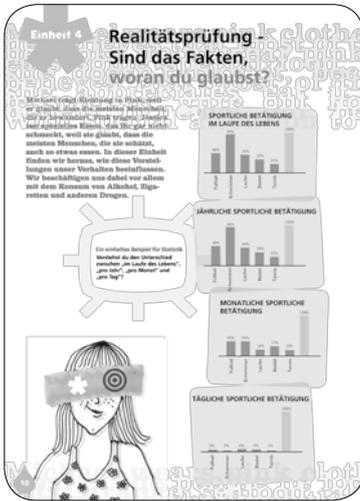
2. Erfinden Sie eine Figur

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

In aller Kürze

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

SOZIALE FAKTOREN	PHYSISCHE FAKTOREN	PERSÖNLICHE FAKTOREN
 <p>Einsam Wenn du nicht mit anderen Leuten darüber redest, was du erlebst und fühlst, ist das Risiko höher, Drogen (auch Alkohol) zu konsumieren, um deine Probleme zu vergessen.</p>	 <p>Mädchen oder Bub Mädchen haben durchschnittlich ein geringeres Körpergewicht als Jungen. Proportional haben sie weniger Wasser in ihrem Körper, also erreicht Alkohol schneller eine höhere Promilleanzahl. Alkohol ist also riskanter für Mädchen als für Jungen.</p>	 <p>Stress Eine Person, die ein Leben voller stressreicher Situationen führt, hat ein höheres Risiko, eine falsche Entscheidung über Drogengebrauch zu treffen, da sie sich nicht die Zeit zum Nachdenken nimmt, bevor sie handelt.</p>
 <p>Gemeinsam Enge Freunde, Familie und LehrerIn können ein soziales Netz formen, das schützt oder eingreift, wenn Probleme auftauchen, sodass du dich von Drogen fernhältst.</p>	 <p>Bub oder Mädchen Mädchen haben ein protektives Verhalten gegenüber Alkohol oder andere Drogen entwickelt. Sie kennen, mehr als Jungen, Wege, Spaß auch ohne Drogen zu haben: drogenunabhängige Unterhaltungsmuster!</p>	 <p>Selbstwert Wenn du in der Lage bist, positiv über dich selbst zu denken und dich besser zu fühlen, indem du deine guten Seiten und Fähigkeiten betrachtest, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass du von Mitteln abhängig bist, um dich besser zu fühlen.</p>



REALITÄTSPRÜFUNG - SIND DAS FAKTEN, WORAN DU GLAUBST?

Ein paar Worte über diese Einheit

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

Ziele

Die SchülerInnen werden:

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

Was Sie brauchen

- UNPLUGGED Arbeitsbücher
- eine Kopie der leeren Listen zum Ausfüllen, eine für

jede Gruppe mit 5 SchülerInnen

- eine Darstellung korrekter Zahlen des Drogenkonsumverhaltens auf einem großen Blatt Papier, der Tafel oder einem Bildschirm.

Hilfreiche Tipps zu dieser Einheit

Sie brauchen kein Hintergrundwissen in Statistik, um diese Einheit durchzuführen. Das Verständnis der Definitionen von „zumindest einmal im Jahr“, „zumindest einmal im Monat“ und „zumindest einmal am Tag“ ist ausreichend. Illustrieren Sie das anhand einiger Beispiele, die dem Alltagsleben der SchülerInnen entsprechen.

Sie finden aktuelle Zahlen zum Konsum von Tabak, Alkohol und anderen Drogen für jedes europäische Land auf der Webseite des European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA): www.emcdda.europa.eu oder auf der Website von ESPAD www.espad.org.

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

Einstieg (10 Minuten)

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

Beginnen Sie die Einheit, indem Sie fragen, wie viele Personen im Alter von 15-18 rauchen. Notieren Sie einige der Zahlen auf der Tafel und besprechen Sie die genannten

Beispiele. Erklären Sie, dass man oft eine Fehlinterpretation von etwas hat, obwohl man denkt, sich auf richtige Informationen gestützt zu haben. Geben Sie ein Beispiel, als Sie einmal selbst durch Medieninformation in die Irre geführt worden sind: Publicity, Filme, Webseiten... Betonen Sie, dass der Schwerpunkt dieser Einheit auf kritischem Denken liegt.

Hauptaktivitäten (30 Minuten)

WIE OFT...

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

Geschätzte Zahlen über Drogenkonsum

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

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

Tatsächliche Zahlen über Drogenkonsum

Während die SchülerInnen noch in den Fünfergruppen sind, besprechen Sie die korrekten Zahlen über Drogenkonsum an der Tafel durch. Lassen Sie die Gruppen ihre

eigenen Zahlen überprüfen und bitten Sie sie, die Fragen im Arbeitsbuch zu beantworten:

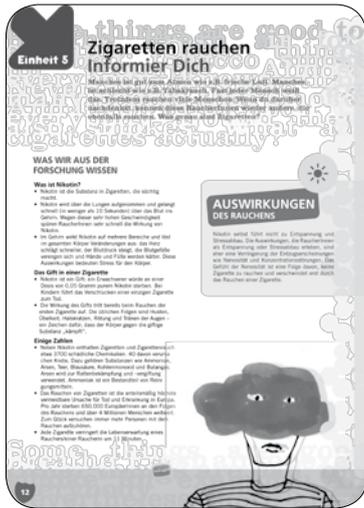
- Wo ist der größte Unterschied?
- Wo entsprechen Eure Zahlen am ehesten der Wirklichkeit?
- Was können Gründe für die falsche Schätzung von Alkohol und Zigarettenkonsum oder des Gebrauchs anderer Drogen sein?
- Was kann der Grund dafür sein, dass Medien meist die Zahlen über Drogenkonsum innerhalb der gesamten Lebenszeit nennen?
- Nennt ein Beispiel dafür, was eure Schätzungen beeinflusst hat.
 - Freunde oder Familie
 - Nachrichten im Internet, Fernsehen, Radio oder Zeitung
 - Werbung & Reklame
 - Filme, Bilder, Geschichten, Songs

Abschluss (10 Minuten)

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

In aller Kürze:

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



ZIGARETTEN RAUCHEN – INFORMIERE DICH

Ein paar Worte über diese Einheit

Diese Einheit bietet wie die Einheiten 3 und 9 Informationen über Drogen und ihre Auswirkungen. In dieser Lektion müssen wir uns einiger Schwierigkeiten und potentieller Risiken, wie etwa erhöhter Neugier, bewusst sein. Langzeitgesundheitsschäden oder sogar Todesfälle sind zunächst nicht besonders überzeugend oder beeindruckend für Jugendliche. Daher empfehlen wir, sich auf kurzfristige und soziale Aspekte zu konzentrieren. Denken sie ferner daran, dass Jugendliche nicht mit der Einnahme von Drogen beginnen, weil ihnen Informationen fehlen, sondern aufgrund sozialer Überzeugungen: Entweder denken sie, die Einnahme von Drogen sei normal und notwendig, um akzeptiert zu werden, oder sie glauben, dass Drogenkonsum zu rebellischem Verhalten zählt.

Bei der Versorgung der SchülerInnen mit Informationen über Drogen und deren Konsum, müssen wir mit folgenden Fallen vorsichtig agieren: Falle 1: wenn wir die möglichen Gefahren von Cannabis diskutieren und sich diese Informationen stark von den Erfahrungen der SchülerInnen unterscheiden, werden diese jeder weiteren Information über Risiken misstrauen. Die beobachtete Realität sind z.B. Auswirkungen auf ihnen bekannte Menschen. Falle 2: wenn wir uns zu sehr auf die Auswirkungen von Drogen konzentrieren oder darauf, wie viele Menschen diese verwenden, denken SchülerInnen, Drogen seien cool und weit verbreitet.

Wie Sie sehen, ist die Information über Drogen nicht nur ein intellektueller Prozess, sondern hat auch mit sozialem Einfluss zu tun. Daher versuchen wir Ihnen als Lehrern Tipps für eine effektive Kommunikation zu diesem Thema zur Verfügung zu stellen. Entscheidend ist die Vermittlung der Botschaft, dass Drogenkonsum weder rebellisch noch aufregend ist, besonders im Fall von Cannabis. Konzentrieren Sie sich auf soziale Aspekte, und seien Sie vorsichtig mit ausschließlich gesundheitsbezogenen Argumenten. Soziale Aspekte sind: nicht hip, nicht unbedingt interessant, nicht normal, stellen keine Alternative dar, nicht attraktiv.

Gesundheitliche Aspekte sind: Todesfälle, Gesundheitsprobleme, der Gehalt von Giftstoffen, die Gefahr der Abhängigkeit. Daher konzentrieren wir uns in UNPLUGGED eher auf trendbezogene Informationen als auf gesundheitsbezogene Aspekte.

Ziele

Die SchülerInnen werden:

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

Was Sie brauchen

- Lesen Sie zur Vorbereitung Statistiken über Nikotin und Rauchen (www.espad.org)
- Die Arbeitsbücher
- Ein großes Blatt Papier mit der Überschrift „WAS RAUCHER VOM RAUCHEN ERWARTEN“ und ein anderes mit „WIRKUNGEN DES RAUCHENS“ und genug Platz zum Schreiben darunter. Sie können auch die Tafel dafür verwenden.
- Wenn verfügbar, Internetverbindung

Hilfreiche Tipps zur Einheit

Lesen Sie im Vorfeld die Informationen im Anhang mit der Beschreibung der Folgen des Tabakkonsums. Wenn Sie als Lehrkraft selbst rauchen sollten, stellen Sie für sich sicher, dass Ihre persönliche Meinung nicht mit der klaren Botschaft, nicht zu rauchen, die in UNPLUGGED gefördert wird, vermischt wird.

Einstieg (15 Minuten)

WISSENSTEST ÜBER ZIGARETTEN

Lassen Sie die SchülerInnen den kurzen Test in ihren Arbeitsbüchern über die Auswirkungen von Rauchen und die Glaubwürdigkeit der Tabakindustrie ausfüllen. Sie können die meisten der Antworten in ihren Arbeitsbüchern finden. Setzen Sie eine Zeitbeschränkung fest. Nach dem Ausfüllen des Tests gehen Sie die korrekten Antworten zusammen durch und lassen Sie die SchülerInnen ihre Punkte vergleichen. Fragen Sie nach ein paar Beispielen für falsche Antworten und versuchen Sie, die Fehler, die SchülerInnen gemacht haben, zu korrigieren. Erklären Sie, dass es das Thema der Einheit ist, korrekte Informationen über das Rauchen zu sammeln.

Richtige Antworten

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

Hauptaktivitäten (30 Minuten)

Pro-/Kontra-Argumente

Zeigen Sie innerhalb der Gruppe jene Gründe auf, die Menschen zum Rauchen von Zigaretten bewegen, obwohl sie die negativen Folgen für die Gesundheit kennen. Was sind die Vorteile, die Raucher im Rauchen sehen?

Machen Sie auf der Tafel oder dem Flipchart eine Liste unter der Überschrift „WAS RAUCHER VOM RAUCHEN ERWARTEN“.

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

Neben dieser Liste mit Gründen, warum Menschen rauchen, gibt es eine Liste mit der Überschrift „AUSWIRKUNGEN DES RAUCHENS“. Betonen Sie besonders die sozialen Folgen und die ästhetischen Auswirkungen, die im Arbeitsbuch enthalten sind. Bitten Sie die SchülerInnen, kurzfristige und langfristige Folgen des Rauchens zu unterscheiden. Gehen Sie auf die Bedeutsamkeit dieser Unterscheidung ein:

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

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

- Welche Information sollte ein Tabakproduzent eurer

Meinung nach verbreiten, wenn er ehrlich und verantwortungsbewusst ist?

- Geschieht dies auch in der Realität?
- Wenn Tabakwerbungen verboten sind, welche anderen Wege der Promotion gibt es noch?
- Wo könnt ihr richtige Informationen über das Rauchen finden?

Das Gericht

Teilen Sie die Klasse in drei Gruppen. Eine Gruppe ist der Anwalt der Nichtraucher, die zweite ist der Anwalt der Tabakindustrie und die dritte ist der Richter. Geben Sie den Gruppen fünf Minuten, um ihre „Ein-Minuten-Intervention“ mit den Argumenten von der Tafel, dem Arbeitsbuch und ihren eigenen Ideen vorzubereiten.

Geben Sie der Richter-Gruppe spezielle Anweisungen. Sie soll zwei oder drei kritische Fragen an beide Gruppen vorbereiten, mit besonderem Schwerpunkt darauf, wer oder was die Quelle Ihrer Information ist? Diese Gruppe hat auch eine vermittelnde Rolle (wenn nötig mit Ihrer Hilfe) und wird am Ende der Zeit ein abschließendes Urteil formulieren müssen.

Durch eine anschließende Aufarbeitung der Übung weisen Sie auf die Bedeutung verfügbarer Informationen und den kritischen Umgang damit hin. Sie können das Thema abschließen, indem Sie sich auf die Anzahl der RaucherInnen beziehen, von denen Sie wissen, dass sie aufhören wollen, es aber bisher nicht geschafft haben. Sie zeigen, dass Rauchen kein selbstgewählter Lebensstil oder eine einfache Angewohnheit ist, sondern für die meisten eine süchtig machende Krankheit.

Abschluss (10 Minuten)

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

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

In aller Kürze

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



Express yourself - Drücke Deine Gefühle aus!

Ein paar Worte über diese Einheit

Die Fähigkeit zur Kommunikation umfasst sehr wichtige soziale Fertigkeiten für das persönliche Wachstum und ihre Entwicklung kann nicht allein dem Zufall überlassen werden. Im Laufe ihrer Schullaufbahn werden Ihre SchülerInnen hoffentlich ihre Fertigkeiten in vielen Bereichen verbessern: lernen, sich so ausdrücken, wie es ihrer Kultur und Situation angemessen ist, Empathie, aktives Zuhören, den Umgang mit Feedback und Gefühle ausdrücken. In dieser Einheit konzentrieren wir uns auf die letztere Fähigkeit und dabei besonders auf den nonverbalen Ausdruck.

Ineffiziente Kommunikation kann zu geringem Selbstwert, Einsamkeit, Schwierigkeiten im Familienkontext oder mit Freunden führen. Das kann die Suche nach externen Lösungen (wie Drogenkonsum) oder die Abhängigkeit von wichtigen anderen Menschen auslösen. Bei dem präventiven Ansatz von UNPLUGGED üben die SchülerInnen Kommunikationsfähigkeiten in einem geschützten und sicheren Klima. Der Schwerpunkt auf dem Ausdruck von Emotionen erleichtert einerseits die Bitte um Unterstützung, andererseits die Fähigkeit, einer/m FreundIn Hilfe anzubieten.

Ziele

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

Was Sie brauchen

- Kleine Karten mit einer Nummer auf der einen und Emotionswörtern auf der anderen Seite, entsprechend der Liste im Arbeitsbuch.
- Für die Einstiegsaktivität und die „menschliche Skulptur“ benötigen Sie viel Platz.

- Platz auf der Tafel oder dem Flipchart mit den Überschriften „verbal“ und „nonverbal“.

Einstieg (5 Minuten)

Jede/r SchülerIn nimmt eine Karte: auf der einen Seite ist eine Nummer und auf der anderen ein Emotionswort.

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

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

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

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

Hauptaktivität (40 Minuten)

Situations- und Emotionsausdruck

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

Schritt 2: Teilen Sie die Klasse in Zweiergruppen auf. Dabei hat ein Partner die Aufgabe, die Emotion auszudrücken, die auf seiner/ihrer Karte steht durch:

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

Der andere Partner muss raten, welches Gefühl auf der Karte steht, muss aber mit der Antwort warten, bis alle vier

Ausdrucksformen beendet sind. Tauschen Sie die Rollen. Bringen Sie die Gruppen zusammen und fragen Sie, was gut funktioniert und was zu Missverständnissen geführt hat. Notieren Sie auf dem Papier oder der Tafel Tipps und Fehler unter den Überschriften „verbal“ und „nonverbal“.

Schritt 3: (falls die Zeit es zulässt) MENSCHLICHE SKULPTUREN. Machen Sie deutlich, dass es in dieser Übung nur um nonverbalen Ausdruck geht. Die gleichen Paare stehen zusammen und die Klasse wird in eine Gruppe auf der linken und eine auf der rechten Seite geteilt. Die SchülerInnen werden nicht selbst Emotionen ausdrücken, sondern den nonverbalen Ausdruck dieser Emotionen durch Modellieren der Körperhaltungen, Einstellungen und Gesichtsausdrücke ihres Partners „bildhauern“, der als passives Material in den Händen des „Bildhauers“ fungiert.

Demonstrieren Sie das mit einer/m SchülerIn. Der Bildhauer kann das menschliche Material handhaben, wie er möchte, und die Skulptur muss dem Bildhauer nachgeben (z.B. den Kopf mit den Armen bedecken und auf die Knie sinken lassen als Darstellung von Furcht; die Arme öffnen und die Mundwinkel nach oben bewegen lassen als Gefühl des Fröhlichseins).

Alle Paare auf der linken Seite formen ihre Partner gleichzeitig, die danach still stehen bleiben. Die Gruppe rechts schaut zusammen mit Ihnen zu und rät, welche Emotionen ausgedrückt werden sollen. Die Paare tauschen die Rollen und der andere Partner wird geformt. Danach ist die rechte Gruppe mit dem Modellieren an der Reihe und die linke Gruppe ist Zuschauer.

Schritt 4: Teilen Sie die Klasse in neue Dreiergruppen auf. Jeder hat sein/ihr Arbeitsbuch mit der Liste der Emotionswörter und Situationen:

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

enttäuscht und möchte es sie/ihn wissen lassen, ohne die Freundschaft zu gefährden.

Instruieren Sie die Gruppen, den Ausdruck einer der Emotionen aus den vorgegebenen Situationen vorzubereiten. Sie wählen eines der Emotionswörter, das Sie ausdrücken wollen, genau aus (die „erwünschte“ Empfindung) und eine, die Sie ganz sicher nicht wollen (die „unerwünschte“ Empfindung). Sie schreiben einen verbalen Ausdruck in ihr Arbeitsbuch und zeigen einen nonverbalen Ausdruck. Jede Gruppe schaut sich das Ergebnis einer anderen Gruppe an und versucht, die erwünschte und die unerwünschte Empfindung zu erraten.

Zum Beispiel: Ich möchte „aufgeregt“ und nicht „nervös“ ausdrücken. Verbal: „Ich habe noch nie zuvor so etwas erlebt.“ Nonverbal: Ich zeige Aufregung in meinem Gesicht, aber bleibe stabil und ruhig mit meinem Körper. Arbeiten Sie im Kreis auf, was nicht gelungen ist. Beachten Sie verbale Einflüsse.

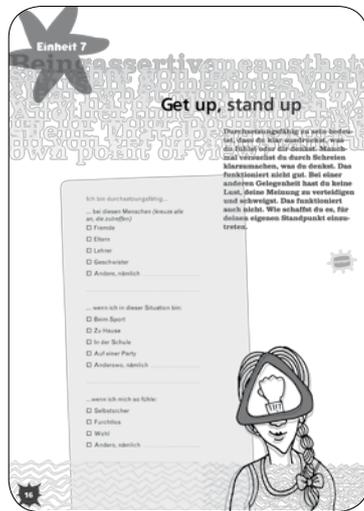
Abschluss (5 Minuten)

Das Telefonbuch (falls genügend Zeit bleibt)

Ein/e SchülerIn liest Nummern aus einem Telefonbuch vor und benutzt dabei einen bestimmten emotionalen Tonfall (zum Beispiel traurig oder fröhlich). Der Rest der Klasse sagt, welche Emotion der/die SchülerIn darstellt und erklärt, wie er/sie es erkannt hat: Geste, Mimik. Die Klasse mag zu lachen anfangen, weil sie es lustig findet, Telefonnummern auf wütende oder traurige Art etc. vorzulesen.

In aller Kürze

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



Get up, stand up

Ein paar Worte über diese Einheit

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

Ziele

Die SchülerInnen werden:

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

Was Sie brauchen

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

Hilfreiche Tipps für diese Einheit

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

Eröffnung 10 Minuten

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

LehrerInnengeführte Diskussion

1. Erklären Sie, dass es nicht immer leicht ist, eine Meinung oder Überzeugung in der Gruppe zu äußern und zu vertreten. In jeder Gruppe gibt es Leute, die versuchen, das Verhalten anderer zu beeinflussen. Lernen, wirksam durchsetzungsfähig zu sein, kann ein wichtiger Schritt in der Drogenprävention sein. Durchsetzungsfähig zu sein, kann bedeuten, dass man sich gegen den Druck Gleichaltriger, aber auch gegen den Druck der Allgemeinheit (beispielsweise in der Werbung) wehren kann. Durchsetzungsfähig zu sein ist notwendig, um seine Meinungen und Überzeugungen zu behalten und zu vertreten. Durchsetzungsfähigkeit bedeutet nicht immer, dass es Konflikte geben wird.

2. Wie durchsetzungsfähig man ist, variiert von Person zu Person. Es gibt gewisse Situationen in denen ihr durchsetzungsfähig seid. Schauen wir uns ein Beispiel an: Eure jüngere Schwester kommt ins Zimmer und sucht nach etwas, womit sie spielen kann. Das stört euch und ihr versucht, euch auf eure Hausübung zu konzentrieren. Was sagt ihr zu ihr? Würdet ihr auf gleiche Weise bei euren Eltern reagieren?

3. Stellt euch das nächste Beispiel vor: Eine/r eurer besten FreundInnen scheint nie Stifte zum Schreiben in der Klasse zu haben. Sie/er borgt sich ständig einen Stift von euch aus. Das wäre kein Problem, wenn ihr den Stift am Ende der Stunde wieder zurückbekommen würdet. Daher wollt ihr eurer/m FreundIn zukünftig keine Stifte mehr borgen. Doch ihr wollt auch seine/ihre Gefühle nicht verletzen. Was sagt ihr zu ihm/ihr, wenn er/sie wieder fragt? Ist es leicht, in dieser Situation durchsetzungsfähig zu sein im Vergleich mit dem Beispiel mit eurer Schwester?

Hauptaktivitäten (35 Minuten)

1. Wann bin ich durchsetzungsfähig?

Instruieren Sie die SchülerInnen, in der Übung „Ich bin durchsetzungsfähig...“ Situationen, in denen sie durchsetzungsfähig sind, in ihre UNPLUGGED-Arbeitsbüchern zu schreiben. Beachten Sie dabei folgende Punkte: mit welchen Personen (z.B.: Fremde, Eltern, Lehrer/In, Ge-

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

2. Ablehnungen üben

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

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

Achten Sie darauf, nahe an der Kultur und dem Lebensstil der SchülerInnen zu bleiben. Besprechen Sie kurz die Beispiele aus der Einstiegsaktivität und beleuchten Sie die durchsetzungsfähigen Antworten der „Geschwisterteil im Zimmer“ und „FreundIn leiht sich Stift“-Szenarien, bevor Sie beginnen.

Teilen Sie die SchülerInnen in Fünfergruppen auf, um eines der folgenden Beispiele zu bearbeiten, bei denen eine durchsetzungsfähige Antwort notwendig ist. Es sollten „alltägliche“ Situationen sein, in denen es notwendig ist, für persönliche Meinungen einzutreten. Geben Sie etwas Zeit, um die fünf Situationen zu lesen und laden Sie die SchülerInnen ein, andere relevante Beispiele zu bringen.

1. Du bist für eine Woche in den Osterferien in einem Wassersport-Camp mit einer/m FreundIn. Du kennst sonst niemanden. Du und dein/e FreundIn rauchen nicht. Zwei andere Bekannte aus dem Camp, die ihr gerade erst kennen gelernt habt, bieten euch eine Zigarette an. Ihr wollt nicht rauchen.

2. Du bist zu Hause und deine Eltern sind am Abend ausgegangen. Sie wissen, dass dich ein paar FreundInnen besuchen, um DVD zu schauen. Eine/r von ihnen hat eine Flasche Wein, die er/sie teilen möchte. Du möchtest nicht, dass jemand bei dir zu Hause trinkt.

3. Du bist ein Mädchen auf der Geburtstagsparty einer/s etwas älteren Freundin/s. Bei der Party wird langsam begonnen zu tanzen. Die Eltern deiner/s FreundIn sind zu Hause, aber zeigen sich nicht. Du bist plötzlich von den FreundInnen, die du kennst, getrennt, während ein paar Jungen deutlich sexuelles Interesse an dir zeigen. Du möchtest nicht in ihrer Nähe sein.

4. Ein guter Freund (Freundin) braucht Geld, um es einem Schulkollegen (Schulkollegin), von dem er sich 20 Euro geliehen hat, zurückzahlen. Er fragt dich, ob er es sich borgen kann. Du weißt, dass er es wahrscheinlich nicht zurückzahlen wird, denn er hat das Gleiche mit zahlreichen anderen FreundInnen gemacht. Daher zögerst du, dich von deinen wohlverdienten 20 Euro zu trennen.

5. Auf einer Schulreise habt ihr zwei Stunden Freizeit in einer großen Stadt. In der Gruppe ist nur ein guter Freund (Freundin) von dir. Jeder von euch hat 10 Euro Taschengeld. Jemand in der Gruppe schlägt vor, die Zeit in einem Vergnügungspark zu verbringen. Du möchtest die Zeit wirklich lieber damit verbringen, dir Geschäfte anzuschauen, um etwas zu kaufen.

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

3. Individuelle Aufarbeitung

Bitten Sie die SchülerInnen, diese Sätze in ihren UNPLUGGED-Arbeitsbüchern zu vervollständigen:

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

Abschluss (2 Minuten)

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

In aller Kürze

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

Einheit 8

Partytiger

Ein paar Worte über diese Einheit

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

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

Ziele

Die SchülerInnen werden:

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

Was Sie brauchen

- Ein leeres dickes Blatt Papier (Karton) für jede/n SchülerIn und eins für die/den LehrerIn
- Sicherheitsnadeln oder Klebeband, um das Papier hinten auf einem T-Shirt zu befestigen.
- Karten mit Anweisungen/Situationen für Rollenspiele

Hilfreiche Tipps zur Einheit

- Vorheriges Lesen der Informationen über Rollenspiele im Anhang auf [Seite 43].
- Sich erinnern, dass der Zweck dieser Einheit ist, den SchülerInnen zu helfen, sich ihrer „Schüchternheit“ und der Verlegenheit zu stellen, die sie eventuell spü-



ren. Vielleicht wollen sie nicht so recht beim Rollenspiel mitmachen. Nutzen Sie Ihren Einfluss als Vertrauensperson, um die SchülerInnen zu überzeugen, trotzdem am Rollenspiel teilzunehmen oder finden Sie andere Wege, die SchülerInnen aktiv einzubinden.

Einstieg (5 Minuten)

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

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

Hauptaktivitäten (25 Minuten)

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

Einheit 8

Rollenspiel – Schritt für Schritt

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

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

Schritt 3: Verteilen Sie die Rollen an die DarstellerInnen und die Unterstützungsgruppen. Bitten Sie die SchülerInnen um aktive Hilfe bei der Rollenvorbereitung. Auf den Rollenspielkarten gibt es einen aktiven Part (der-/diejenige, der/die den Versuch macht, jemanden kennen zu lernen) und einen passiven Part (der-/diejenige, der/die angesprochen wird). Zwei SchülerInnen werden diese Situation spielen. Jedem/jeder SchülerIn wird von zwei oder drei KlassenkameradInnen geholfen (der Unterstützungsgruppe), die Rolle vorzubereiten, d.h. einige Ideen darüber zu entwickeln, wie sie reagieren sollten, was sie sagen könnten etc.

Schritt 4: Instruieren Sie die „ZuschauerInnen“, das Rollenspiel zu beobachten und speziell zu beachten, was in der Interaktion zwischen den zwei AkteurInnen passiert. Verschiedene Verhaltensaspekte können hervorgehoben werden (z.B. Augenkontakt, Gestik, Haltung, Klang und Lautstärke der Stimme). Erinnern Sie die Klasse daran, dass ihre KlassenkollegInnen viel Mut zeigen, indem sie in einem Rollenspiel mitmachen, und dass die ZuschauerInnen unterstützend sein sollten. Die Regeln für die ZuschauerInnen (z.B. nicht zu lachen) können in Erinnerung gerufen werden.

Schritt 5: Erste Runde des Rollenspiels und der Reflexion. Lassen Sie die zwei DarstellerInnen die Situation einige Minuten lang spielen. Nachher beschreiben die DarstellerInnen ihre Erfahrungen und Gefühle während des Rollenspiels und die ZuschauerInnen geben Feedback darüber, was gut gemacht wurde.

Die folgenden Fragen könnten beim Reflektieren des Rollenspiels helfen:

Fragen an den/die aktive/n SpielerIn:

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

Fragen an den/die passive/n SpielerIn:

- Was gefiel dir an der Art, wie du angesprochen wurdest?
- Falls dir aufgefallen ist, dass der andere nervös war, was hat dir diesen Eindruck vermittelt?
- Wie konntest du die Art, wie der/die andere SpielerIn gehandelt hat, beeinflussen?

Fragen an die BeobachterInnen in der Klasse

- Wie realistisch war die Situation?
- Was habt ihr beobachtet?
- Welche Worte, Gesten oder Verhaltensweisen zeigten ein deutliches Gefühl von Seiten des/der aktiven Spielers/in?
- Was würdet ihr tun, um andere Mädchen oder Jungen kennen zu lernen?
- Was habt ihr in Bezug auf die Stimme, Augenkontakt und Mimik beobachtet?

Schritt 6: Planen der nächsten Rollenspiel-Runde: ein oder zwei konkrete Vorschläge für die nächste Runde des Rollenspiels werden aus dem Feedbackprozess gewonnen und die AkteurInnen machen einen neuen Versuch.

Die Schritte 5 und 6 können so oft wie notwendig oder möglich wiederholt werden (bis die DarstellerInnen und die ZuschauerInnen mit der Lösung zufrieden sind). Die mögliche Übernahme des geübten Verhaltens ins reale Leben kann diskutiert werden, um das Rollenspiel zu vervollständigen.

Abschluss (20 Minuten)

Komplimente verteilen und erhalten

Option Eins

Alle SchülerInnen und LehrerInnen bekommen ein Stück dickes Papier auf den Rücken befestigt. Jede/r geht durch den Raum und schreibt ein Kompliment auf den Rücken eines/r anderen Schülers/in. Jede/r SchülerIn muss zumindest 2 bis 3 Komplimente auf dem Rücken sammeln.

Nach der Übung lesen die SchülerInnen die Komplimente ihren KlassenkameradInnen unter vier Augen vor. Die SchülerInnen berichten kurz, wie sie sich fühlten, während sie die Komplimente verteilten und erhielten.

Beachten Sie: vergewissern Sie sich, dass alle SchülerInnen ein paar Komplimente auf ihren Rücken geschrieben bekommen haben. Sie als LehrerIn, machen ebenfalls mit, doch Sie haben nicht die Zeit, auf das Papier jedes/r Schülers/in zu schreiben. Achten Sie darauf, wer passiv herumsteht und fordern Sie andere SchülerInnen auf, hinzugehen und ein Kompliment auf die Karten dieser SchülerInnen zu schreiben.

Option Zwei

Wenn Sie Ihre Klasse als nicht bereit für diese Aktivität einschätzen, die ein hohes Ausmaß an Sicherheit verlangt, können Sie sie auch mit mehr Struktur organisieren. Diese zweite Option hilft Ihnen auch, wenn Sie nur wenig Zeit

haben. Die SchülerInnen sind in kleinen Viererkreisen mit den Karten auf ihrem Rücken aufgestellt. Geben Sie ihnen dieselben Instruktionen wie in Option Eins, was den Inhalt betrifft. In ihrem Kreis tauschen sie Plätze, bis auf jeder Karte drei Komplimente stehen.

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

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

In aller Kürze

1. Die Klasse übt mittels Rollenspiel, wie man andere Menschen kennen lernt.
2. LehrerInnengeleitete Diskussion über Gefühle, die wir haben, wenn wir mit anderen in Kontakt kommen.
3. Die SchülerInnen verteilen und erhalten positives Feedback von ihren KlassenkollegInnen.



Drogen – Informiere dich

Ein paar Worte über diese Einheit

Nicht nur Alkohol und Zigaretten sind Drogen, an die SchülerInnen dieser Altersgruppe herankommen. Illegale Drogen wie Cannabis, Ecstasy oder Kokain tauchen ebenfalls in der Welt junger Menschen ab 12 Jahren und älter auf. Medikamente wie Schlaftabletten oder Aufputzmittel sowie Dopingprodukte zählen ebenfalls zu Drogen. Es ist nicht möglich, ausreichende Information über jede dieser Substanzen zu liefern, doch die SchülerInnen müssen trainieren, wie man mit Informationen über Drogen umgeht. Das ist das Ziel dieser Einheit.

Ziele

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

Was Sie brauchen

- vorheriges Lesen der Informationsblätter über Drogen und das Quiz im Anhang
- Fragekarten zum Schülerquiz (auf www.eudap.net zum Herunterladen und Kopieren oder als Spielkarten gedruckt bei www.isg.co.at/unplugged erhältlich)
- Karten oder Papierstücke, die eine einfache Rechnung zeigen, um die Klasse in Zweiergruppen aufzuteilen

Hilfreiche Tipps zur Einheit

Sie können je nach Ihrer Einschätzung im Vorfeld Informationsblätter zum Kopieren oder Karten zum Verteilen auswählen. Sie können auch kontrollieren, ob die SchülerInnen in der letzten Einheit Fragen über diese Substanz gestellt haben. Einige Themen können im Zusammenhang mit Unterrichtseinheiten über den menschlichen Körper

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

Einstieg (5 Minuten)

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

Hauptaktivitäten (35 Minuten)

Drogenfragen

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

Wenn Sie es für angemessen halten, können Sie die SchülerInnen in ihrem eigenen Rhythmus arbeiten lassen, ohne dass Sie signalisieren, wann die nächste Frage dran ist. Das schafft eine gemütlichere Atmosphäre, bringt aber auch sehr kurze Diskussionen über die Antworten mit sich.

Sie können den Paaren auch mehr als drei Karten geben, denn dieselben Fragen können in verschiedenen Gruppen behandelt werden. Oder Sie können vorschlagen, die Karten mit einer anderen Gruppe zu tauschen.

Punkttestand und Aufarbeitung

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

Abschluss (10 Minuten)

Bitten Sie die SchülerInnen, ihre Karten an der Wand des Klassenzimmers zu befestigen. Nennen Sie einige allgemeine Eindrücke oder Ergebnisse von dem, was die SchülerInnen gelernt haben, und fassen Sie diese zusammen.

Zum Beispiel:

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

In aller Kürze

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



Bewältigungsstrategien

Ein paar Worte über diese Einheit

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

Ziele

Die SchülerInnen werden:

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

Was Sie brauchen

- Die Geschichte von Jacob
- UNPLUGGED Arbeitsbücher

Hilfreiche Tipps zur Einheit

Sie könnten die Hilfe eines/r Kollegen/in erbitten, damit Sie die Übung mit zwei LehrerInnen durchführen, um die Klassenarbeit während dieser Einheit zu beaufsichtigen und zu unterstützen.

Einstieg (5 Minuten)

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

Hauptaktivitäten (45 Minuten)

1. Arten, wie Menschen Probleme bewältigen

LehrerInnengeleitete Diskussion

1. Moderieren Sie eine Diskussion über gesunde und ungesunde Bewältigungsstrategien, die Menschen anwenden könnten, um mit Problemen umzugehen. Stellen Sie folgendes Diskussionsbeispiel vor: Selbstmedikation mit Substanzen stellt eine ungesunde Bewältigungsstrategie dar und kann von Menschen angewendet werden, um ihre Probleme zu vergessen oder deren Lösung hinauszuzögern. Benutzen Sie den folgenden Text, um die Diskussion zu fördern:

2. „Bevor wir mit der Geschichte von Jacob beginnen, würde ich gerne Ideen dazu sammeln, was der Begriff „Bewältigen“ bedeutet und einige Beispiele von Bewältigung aufzeigen.“ Ermutigen Sie die Klasse, sich um eine Definition zu bemühen. Formale Definition: Bewältigen heißt lernen, mit Problemen und Schwierigkeiten umzugehen und versuchen, sie zu überwinden.

3. Bringen Sie ein einfaches Beispiel: Wie würde jemand das Problem oder die Herausforderung bewältigen, Klavier zu spielen? Mögliche Antworten: Üben, Hilfe erbitten, bei einem/r qualifizierten LehrerIn lernen.

Ein komplexeres Beispiel: jede Woche Kopfschmerzen zu haben. Mögliche Antworten: mehr ausruhen, eine Kopfschmerztablette nehmen, mehr Wasser trinken, eine/n Facharzt/Fachärztin aufsuchen. Untersuchen wir die Ant-

wort, eine Kopfschmerztablette zu nehmen. Wäre es gut, diese Bewältigungsstrategie anzuwenden, auch wenn der Kopfschmerz gar nicht da ist? Was ist damit, wenn jemand denkt er/sie wird in einer Stunde Kopfschmerzen bekommen, sollte er/sie die Tablette nehmen, um den Kopfschmerz zu verhindern? Warum nicht?

Vergewissern Sie sich, dass folgende Information in der Diskussion inkludiert ist (wenn diese Information nicht direkt von den SchülerInnen kommt, dann von Ihnen als LehrerIn): Die Tablette wird als Medizin verwendet, um den bestehenden Kopfschmerz zu heilen. Man erhält sofortige Erleichterung eines empfundenen Problems. Alkohol, Zigaretten und andere Drogen werden manchmal von Leuten zur Bewältigung ihrer Probleme konsumiert, während andere Alternativen nicht genutzt werden. Dies ist ein Beispiel für ungesunde Bewältigung, denn diese Substanzen sind nicht gut für den Körper und Selbstmedikation verleitet die Person oft dazu, es zu verzögern oder die Auseinandersetzung und Bewältigung des Kernproblems zu vermeiden.

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

2. Schwierigkeiten oder Einschränkungen bewältigen

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

in euren UNPLUGGED-Arbeitsbüchern eure starken und nicht so starken Seiten zu benennen.

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

3. Die Geschichte von Jacob

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

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

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

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

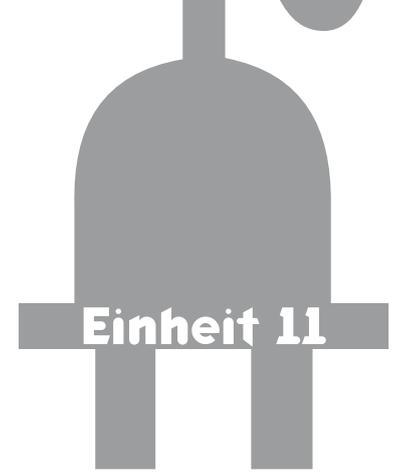
Abschluss (10 Minuten)

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

In aller Kürze

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

Nicht so starke Seiten, mit denen du zurecht kommen musst	Starke Seiten
Schüchternheit	Eine positive Perspektive haben
Lern- oder Konzentrationsschwäche	Sozial sein
Eine große oder kleine körperliche Behinderung haben	Geduldig sein
Vater oder Mutter nicht kennen	Selbstvertrauen haben
Abhängig sein	Gut zuhören können
Oft allein zu Hause sein	Gut kommunizieren und sich selbst ausdrücken können, Körperlich aktiv oder gut im Sport, Musik oder Schulfächern sein.



Probleme lösen und Entscheidungen treffen

Ein paar Worte über diese Einheit

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

Ziele

Die SchülerInnen werden:

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

Was Sie brauchen

- Ein großes Blatt Papier mit dem „5-Stufen-Modell“ darauf
- Leere Stücke Schmierpapier (A4) für jede/n SchülerIn
- Fotokopieren und/oder schneiden Sie die Szenarien aus
- UNPLUGGED-Arbeitsbücher

Hilfreiche Tipps zur Einheit

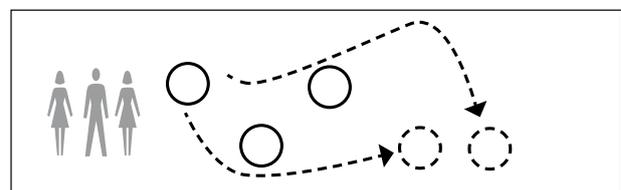
Gewährleisten Sie, dass genug Platz (etwa 5 Meter) für das Amazonas-Abenteuer zur Verfügung steht.

Einstieg (15 Minuten)

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

1. AMAZONAS-ABENTEUER

Beachten Sie: Diese Aktivität funktioniert nur mit viel Raum! Schaffen Sie Raum von etwa 5 Metern. Teilen Sie die Klasse in Dreiergruppen. Geben Sie jedem/r SchülerIn ein Blatt Papier. Alle SchülerInnen müssen auf einer Seite des 5-Meter-Raumes starten. Durch die Verwendung der Papierstücke als „treibende Holzstücke“ müssen die Teams zusammenarbeiten, um sicher das 5 Meter-„Gewässer“ zu überqueren, ohne den Boden zu berühren. Die SchülerInnen dürfen zwei Füße auf jedem Stück Papier haben, vorwärts und rückwärts von Start zu Ziel gehen und kreativ sein. Wenn auch nur ein Teammitglied den Boden berührt, beginnt das Dreierteam von vorne.



2. FAMILIENPROBLEM

Lassen Sie die SchülerInnen sich hinsetzen und sprechen Sie eine typische Problemsituation an: einer der SchülerInnen möchte ein Handy haben, die Eltern sagen Nein. Teilen Sie den SchülerInnen mit, dass Sie in der Klasse versuchen, das Problem zu lösen, und dass es verschiedene Schritte dafür gibt.

Hauptaktivitäten (30 Minuten)

LehrerInnengeleitete Diskussion:

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

Der Fünf-Stufen-Plan zur Problemlösung

Schritt 1: Identifiziere ein Problem

Was ist mein Problem? Was geschieht? Was fühle ich? (Vermeiden Sie impulsive Reaktionen oder Verhaltensweisen innerhalb der Klasse) Versuche, die Ursachen für das Problem zu finden.

Schritt 2: Überlege und sprich über mögliche Lösungen
Entwickle viele verschiedene Lösungen (kreatives Denken), z.B. mit jemandem zu reden, dem du vertraust. Versuche, so gut wie möglich zu beschreiben, wie du dich fühlst.

Schritt 3: Beurteile die Lösungen

Beurteile die Lösungen, indem du Vor- und Nachteile vergleichst und kurzfristige sowie langfristige Folgen berücksichtigst. Verwirf weniger praktikable Lösungen basierend auf dieser Beurteilung.

Schritt 4: Entscheide dich für eine Lösung

Entscheide dich für eine Lösung und handle danach.

Schritt 5: Lerne aus deiner Wahl

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

Gruppenarbeit

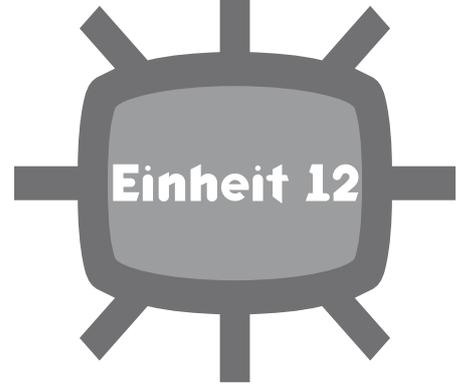
Lassen Sie die SchülerInnen in den gleichen Dreiergruppen arbeiten. Erlauben Sie den Gruppen, anhand des Fünf-Stufen-Modells Lösungen für zwei dieser Probleme zu erarbeiten. Die Gruppen können dieselben Probleme bearbeiten.

Beaufsichtigen Sie die Gruppen, um zu sehen, ob sie auf dem richtigen Weg sind und das Modell wirksam anwenden.

Beispiele (auch im Arbeitsbuch):

- Susanne kommt immer zu spät zur Schule, denn sie hört ihren Wecker nicht. Wie kann Sie dieses Problem bewältigen, um pünktlich in der Schule zu sein?
- Thomas ist bei seiner letzten Mathematikarbeit durchgefallen und muss die nächste schaffen, um seinen Durchschnitt zu halten. Er hat sich zum Ziel gesetzt, später in einem Bereich zu arbeiten, in dem er viel mit Mathematik zu tun hat und legt daher großen Wert auf das positive Bestehen jeder Schularbeit. Was sollte er tun?
- Bei Lisa zu Hause rauchen die Eltern ständig. Sie weiß, dass passives Rauchen schädlich ist, und möchte den Rauch nicht weiter einatmen. Was kann sie tun?
- Paul findet eine Schachtel Zigaretten. Er ist sehr neugierig darauf, eine Zigarette auszuprobieren, möchte das aber mit anderen zusammen tun. Er fragt auch Michael aus seiner Klasse. Michael hat sich entschieden, dass er es nicht ausprobieren will. Was tut er?
- Doris, ein Einzelkind, hat die Schlüssel für ihr Haus verloren, und ihre Eltern kommen nicht vor 16:30 nach Hause. Sie bemerkt dies mitten in einer Schulstunde um 10:00. Was tut sie?
- Elisabeth hat entschieden, dass sie nicht trinken möchte. Sie wird zu einer Party eingeladen und weiß, dass die Leute dort Alkohol gemischt mit Saft und Mineralwasser ausschenken werden. Was tut sie?
- Davids kleiner Bruder ist ständig im Internet. David streitet mit seinem jüngeren Bruder, da er den Familiencomputer für seine Hausaufgaben benutzen muss. Wie löst John dieses Problem?

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



Ziele setzen

Ein paar Worte über diese Einheit

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

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

Ziele

Die SchülerInnen werden:

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

Was Sie brauchen

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

Hilfreiche Tipps zur Einheit

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

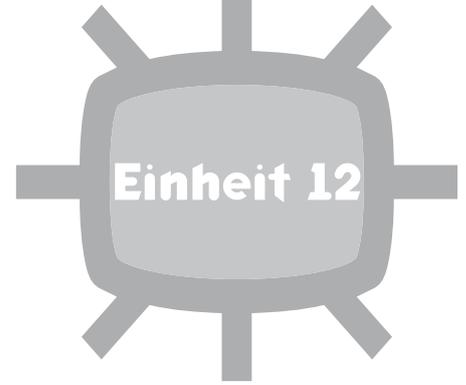
Einstieg (5 Minuten)

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

LehrerInnengeleitete Diskussion: Erinnern Sie die SchülerInnen daran, dass dies die letzte UNPLUGGED-Einheit ist und Sie das Programm heute abschließen werden.

„Heute werdet ihr euch anschauen, wie man Ziele im Leben setzt, und ihr werdet mit einer Gruppe von KlassenkameradInnen darüber diskutieren, wie man versuchen kann, langfristige Ziele zu erreichen, indem man über die Schritte nachdenkt, die dazwischen stattfinden müssen – die kurzfristigen Ziele. Langfristig heißt in diesem Fall, ein Zeitpunkt, der weiter als einen Monat entfernt liegt. Beispiele für langfristige Ziele: Mitglied bei einem Sportverein zu werden, gut zu zeichnen oder Gitarre zu spielen, eine bessere Beziehung mit einem/r speziellen FreundIn, Elternteil, Schwester oder Bruder zu haben, auf Urlaub zu fahren, ein/e NichtraucherIn zu bleiben, viel Spaß ohne Drogen zu haben, ökologisch bewusst zu leben, im Beruf erfolgreich zu sein...“

Beispiele für kurzfristige Ziele für die Option „Gitarre spielen“: Informationen über das Gitarrespiel sammeln, versuchen, mit einem/r FreundIn Musik zu machen, ausrechnen, wie man Geld bekommt, um eine Gitarre zu kaufen.



Ein persönliches Ziel

Bitte Sie die SchülerInnen, ein persönliches Ziel in ihre UNPLUGGED-Arbeitsbücher zu schreiben, das sie später mit ein paar ihrer KlassenkollegInnen besprechen werden.

Hauptaktivitäten (25 Minuten)

Eine Aktivität zur Unterteilung der Klasse in Vierer- oder Fünfergruppen: lassen Sie die SchülerInnen ein kleines Stück Papier mit einer Nummer aus einer Schüssel ziehen. Die SchülerInnen sehen sich die Nummer an und stecken sie weg. Demonstrieren Sie zuerst, wie das Spiel funktioniert. Niemand redet ab diesem Zeitpunkt.

Du triffst jemand anderen. Wenn deine Nummer die 3 ist, schüttelst du ihr dreimal die Hände. Wenn die andere Person die Nummer 5 hat, schüttelt sie deine fünfmal. Ohne zu reden geht ihr vom einem zum anderen, bis ihr jemanden mit der gleichen Nummer gefunden habt. Bleibt zusammen und fährt fort, weitere Gruppenmitglieder zu finden. Beim Vorbereiten der Zettel lassen Sie „1“ als zu offensichtlich weg.

Kleingruppenarbeit zu kurzfristigen Zielsetzungen

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

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

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

Bericht in der Klasse

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

Abschluss (10 Minuten)

Individuelle Bewertung von UNPLUGGED.

Bitte Sie die SchülerInnen, den Bewertungsbogen in ihrem UNPLUGGED-Arbeitsbuch auszufüllen, das sie nachher einsammeln werden, um ihre Bewertungen zu lesen. Nach der individuellen Bewertung bitten Sie die SchülerInnen, ein Wort an die Tafel zu schreiben, das ihre Meinung zu den Einheiten widerspiegelt.

Abschluss mit einem Arbeitsbucheintrag

Bitte Sie die SchülerInnen, ihr UNPLUGGED Arbeitsbuch mit einem/r anderen SchülerIn zu tauschen. Die SchülerInnen sollen etwas über den Abschluss der UNPLUGGED Einheiten hineinschreiben.

Die/der LehrerIn beendet die Einheiten, indem er/sie erklärt, wie er/sie über die Klasse während der Einheiten dachte.

In aller Kürze

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

Teil Drei: Anhänge

ANLEITUNG FÜR EIN ROLLENSPIEL	43
Schritte zur Umsetzung eines Rollenspiels	43
Mehr Tipps zur Umsetzung von Rollenspielen	44
AKTIVIERUNGSSPIELE („Energizer“)	45
Howdy Howdy	45
Jonglierball-Spiel	45
Namen und Adjektive	45
Füge die Karten zusammen	45
Der Platz zu meiner Rechten	45
Wer ist der Anführer?	45
Wer bist du?	45
Löwen	45
Blinzeln des Schläfers	46
Die Sonne scheint	46
Kokosnuss	46
Wer bin ich?	46
Gruppenstatuen	46
Geh zu dem Punkt	46
Bananen-Spiel	46
Taxifahrt	46
Obstsalat	46
PRRR und PUKUTU	47
Tanzen auf Papier	47
Flut/Ebbe	47
Mein rechter Nachbar	47
DROGENINFORMATIONSBLATT FÜR DIE LEHRKRAFT	48
DROGENFRAGEN FÜR EINHEIT 9	53
Allgemeine Fragen über Drogen.....	53
Fragen zu Inhalationsmitteln	56
Fragen zu Alkohol	56
Fragen zu Cannabis	58
Fragen zu Partydrogen	59
Fragen zu Kokain	60
Fragen zu Heroin	61
QUELLEN	62

Anleitung für ein Rollenspiel

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

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

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

Schritte zur Umsetzung eines Rollenspiels

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

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

Einige Beispiele für die ZuschauerInnen:

- Wir setzen uns still hin
- Wir beobachten die AkteurInnen aufmerksam
- Wir lenken die AkteurInnen nicht durch Lachen etc. ab
- Wir helfen den DarstellerInnen, wenn sie es wollen

Einige Beispiele für die DarstellerInnen:

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

2. Wählen Sie das Thema für das Rollenspiel

Das Thema kann als konkrete Situation gestaltet werden und sollte detailliert beschrieben werden (z.B.: Peter trifft Paul und John am Nachmittag. Paul und John haben vor

kurzem begonnen zu rauchen und bieten Peter eine Zigarette an. Doch Peter möchte nicht rauchen und möchte sowohl das Angebot ablehnen, als auch die Freundschaft weiterführen).

3. Sammeln Sie verschiedene Lösungen

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

4. Teilen Sie die Rollen den DarstellerInnen zu

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

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

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

6. Teilen Sie die Rollen den BeobachterInnen/ZuschauerInnen zu

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

7. Das erste Rollenspiel wird vorgeführt und evaluiert

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

Wichtige Regeln für das Feedback:

Nur positives und konstruktives Feedback wird abgegeben!

Das Feedback sollte:

- beschreibend sein (nicht interpretativ oder bewertend)
- auf konkretes und beobachtbares Verhalten gerichtet sein (nicht globale Eindrücke oder Charakterzüge des/der Darstellers/in)
- nicht zu viel Anstrengung von den DarstellerInnen erfordern (weder in Bezug auf Quantität noch Qualität)

Positives Feedback ist eine essentielle Anforderung um Verhaltensweisen auf Dauer zu modifizieren. Negative Kommentare sollten völlig vermieden werden. Angebracht sind konkrete, hilfreiche und konstruktive Vorschläge, was beim nächsten Durchgang auf andere und bessere Weise dargestellt werden könnte („Du könntest versuchen, ein wenig lauter zu sprechen beim nächsten Mal“ statt „Ich kann nie hören, was du sagst“).

8. Die nächste Rollenspieldarstellung planen

Ein oder zwei konkrete Vorschläge werden aus dem Feedbackprozess übernommen.

9. Nächste Runde des Rollenspiels und Bewertung

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

Mehr Tipps zur Umsetzung von Rollenspielen

a. Die gewählten Situationen sollten nach Schweregrad eingestuft werden. Beginnen Sie mit einer einfachen (z.B. gut bekannte Situation, reduzierte Komplexität, DarstellerInnen mit dem geringsten Lampenfieber).

b. Die DarstellerInnen sollten ihr angestrebtes Verhalten selbst formulieren und der/die LehrerIn kann je nach Bedarf helfen (z.B. indem er/sie fragt „Wie möchtest du das ausdrücken?“). Die DarstellerInnen sollten in eigenen Worten ausdrücken, was sie erreichen wollen („Selbstinstruktion“).

c. Wenn das Spiel stockt, kann der/die LehrerIn den DarstellerInnen helfen, indem er/sie kurze Vorschläge macht („Du könntest ihn/sie fragen, ob...“), Ermutigung („Das war gut, mach weiter“), oder Wiederholung von vorherigen Beschlüssen („Ihr habt entschieden zu sagen...“).

d. Es ist wichtig, dass jede/r das Rollenspiel als Lernsituation ansieht, d.h. es ist nicht notwendig, dass alles perfekt ist und Fehler versteckt werden, doch Veränderungen und Verbesserungen können durch „Regieanweisungen“ gefördert werden. Weiters sollte hervorgehoben werden, dass die DarstellerInnen schauspielern und nicht ihr „echtes“ Verhalten zeigen. Dies kann dadurch unterstützt werden, indem man die „Bühne“ für das Rollenspiel vom normalen Kontext der Klasse trennt (z.B. sollten die DarstellerInnen die Bühne für die Besprechung des nächsten Durchganges verlassen).

e. SchülerInnen, die nicht die Rolle eines Darstellers übernehmen wollen, sollten nicht gedrängt werden, denn dies könnte Aufregung und Abwehr auslösen. Diese SchülerInnen können durch die Zuweisung spezieller Aufgaben, wie die Darsteller zu beobachten, integriert werden.

f. Wegen der Unsicherheit und Skepsis gegenüber Rollenspielen könnte es nützlich sein, diese Technik graduell oder Schritt für Schritt einzuführen, um die skeptische Einstellung zu verringern. Am Anfang kann es hilfreich sein, damit zu beginnen, nur ein paar Szenen oder Geschichten zu spielen, die aus der Literatur bekannt sind, anstatt Alltagssituationen zu spielen.

g. Eine anderer möglicher Vorbereitungsschritt sind kurze Übungen wie „Was würdest du sagen, wenn...“. Die SchülerInnen sitzen in einem Kreis. Ein/e SchülerIn wirft die Frage in die Runde und wirft einen Ball zu jemandem im Kreis. Diese/r SchülerIn muss spontan reagieren und eine Antwort auf die erforderliche Situation geben. Nachher wirft er den Ball zu jemand anderem. Nachdem einige mögliche Reaktionen gesammelt wurden, wird eine neue Situation vorgegeben. Beispiele für Situationen sind:

- Du stehst in einer Schlange im Supermarkt und jemand schubst dich nach vorne.
- Du bist im Kino und zwei Leute vor dir reden ununterbrochen.
- Du bist im Bus und die Heizung ist viel zu heiß.

Aktivierungsspiele („Energizer“)

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

Howdy Howdy

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

Jonglierball-Spiel

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

Namen und Adjektive

Die TeilnehmerInnen überlegen sich ein Adjektiv, um zu beschreiben, wie sie sich fühlen oder wie es ihnen geht. Das Adjektiv muss mit demselben Buchstaben wie ihr Name beginnen, zum Beispiel: „Ich bin Franz und ich bin fröhlich“. Oder, „Ich bin Esther und ich bin erstaunlich“. Während sie das sagen, können sie auch eine Handlung mimen, die das Adjektiv beschreibt.

Füge die richtigen Phrasenpaare zusammen

Der/die GruppenleiterIn wählt eine Anzahl gut bekannter Phrasen und schreibt von jedem Satz die Hälfte auf ein Stück Papier. Zum Beispiel schreiben sie „Herzlichen“ auf ein Stück Papier und „Glückwunsch“ auf ein anderes Stück. (Die Anzahl der Papierblätter sollte mit der Teilneh-

merInnenzahl in der Gruppe übereinstimmen). Die gefalteten Papierstücke werden in einen Hut gegeben. Jede/r TeilnehmerIn nimmt einen Zettel aus dem Hut und versucht, das Gruppenmitglied mit der passenden Hälfte des Satzes zu finden.

Der Platz zu meiner Rechten

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

Wer ist der Anführer?

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

Wer bist du?

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

Löwen

Bitten Sie die TeilnehmerInnen, sich in Zweiergruppen aufzuteilen und einen Kreis zu bilden. Stellen Sie genügend Stühle in den Kreis, sodass alle außer einem Paar einen Platz haben. Jedes Paar einigt sich heimlich darauf, welches Tier sie sind. Nur Löwe darf niemand sein. Die zwei TeilnehmerInnen ohne Stuhl sind Elefanten. Sie gehen im Kreis herum und rufen verschiedene Tiernamen. Immer wenn sie richtig raten, müssen die genannten Tiere aufstehen und hinter den Elefanten hergehen, wobei sie den Gang ihrer Tierart nachmachen. Das geht so weiter,

bis die Elefanten keine weiteren Tiere mehr raten können. Dann rufen sie „Löwen“ und jedes Paar läuft zu den Sesseln. Das Paar ohne Plätze wird zu den Elefanten in der nächsten Runde.

Blinzeln des Schläfers

Bevor das Spiel beginnt, bitten Sie jemanden, der/die „Blinzler/in“ zu sein und seine/ihre Identität geheim zu halten. Erklären Sie, dass eine Person in der Gruppe andere in den Schlaf versetzen kann, indem sie dich anblinzelt. Du kannst nicht blinzeln, außer du hast die spezielle Anweisung dazu. Jeder geht dann im Raum in verschiedenen Richtungen herum und behält Augenkontakt mit jedem, den er oder sie passiert. Wenn jemand auf das Blinzeln des Schläfers trifft, muss er auf dem Boden einschlafen. Ziel ist es, zu raten, wer der/die „BlinzlerIn“ ist.

Die Sonne scheint

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

Kokosnuss

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

Wer bin ich?

Verteilen Sie Karten mit den Namen berühmter Personen (TV-Stars, PolitikerInnen oder andere Berühmtheiten). Jede/r SchülerIn steckt die Karte auf den Rücken eines/r anderen Schülers/in ohne sie ihm oder ihr zu zeigen. Weisen Sie die TeilnehmerInnen nun an, im Zimmer herumzulaufen und Fragen über die Identität der berühmten Person auf ihrem Rücken zu stellen. Die Fragen können nur mit Ja oder Nein beantwortet werden. Das Spiel geht weiter, bis jeder herausbekommen hat, wer er oder sie ist.

Gruppenstatuen

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

Geh zu dem Punkt

Bitten Sie jede/n, einen bestimmten Punkt im Raum zu wählen. Sie beginnen ihr Spiel, indem sie auf dem Punkt stehen. Weisen Sie die Jugendlichen an, durch den Raum zu gehen und eine bestimmte Handlung auszuführen, z.B. Hüpfen, jedem ‚Hallo‘ Sagen, der/die etwas Blaues trägt oder Rückwärtsgehen etc. Wenn der/die LeiterIn „Stopp“ sagt, muss jede/r zu seinem/ihrem ursprünglichen Punkt laufen. Der- oder diejenige, die den Punkt zuerst erreicht, ist der/die nächste LeiterIn und kann die Gruppe anleiten.

Bananen-Spiel

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

Taxifahrt

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

Obstsalat

Der/die SpielleiterIn teilt die TeilnehmerInnen in Gruppen auf und gibt jeder Gruppe die gleiche Anzahl von drei oder vier Früchten. Die TeilnehmerInnen setzen sich dann im Kreis auf Stühle. Eine Person muss in der Mitte des

Sesselkreises stehen. Der/die SpielleiterIn ruft den Namen einer der Früchte, wie „Orangen“, und alle SchülerInnen, die der Orangengruppe zugeteilt wurden, müssen untereinander die Plätze tauschen. Die Person in der Mitte versucht währenddessen, einen ihrer Plätze einzunehmen, wodurch eine andere Person in der Mitte ohne Stuhl bleibt. Die neue Person in der Mitte ruft eine andere Frucht und das Spiel geht weiter. Der Ruf „Obstsalat“ bedeutet, dass jeder den Platz wechseln muss. Eine Variation dieses Spiels: es gibt vier oder fünf verschiedene Früchte auf Karten, zum Beispiel Banane, Apfel, Orange, Kirsche und Kiwi. Die Karten werden zufällig an die SchülerInnen verteilt. Die SchülerInnen müssen einen Obstsalat bilden, der alle Früchte enthält. Es ist eine Methode, um kleine Gruppen zu bilden.

PRR und PUKUTU

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

Tanzen auf Papier

Der/die SpielleiterIn bereitet gleichgroße Zeitungsseiten oder Stoffstücke vor. Die Gruppe teilt sich in Paare auf. Jedes Paar bekommt entweder eine Zeitung oder ein Stoffstück. Sie tanzen, während der/die SpielleiterIn Musik spielt oder klatscht. Wenn die Musik oder das Klatschen aufhört, müssen alle Paare auf ihrer eigenen Zeitung oder Stoffstück stehen. Das nächste Mal, wenn die Musik oder das Klatschen stoppt, muss das Paar seinen Zettel oder Stoffstück in der Hälfte falten, bevor es darauf steht. Nach mehreren Runden wird das Papier oder Stoffstück sehr klein durch das ständige Falten. Paare, die mit irgendeinem Teil ihres Körpers den Boden berühren, sind aus dem Spiel „raus“. Das Spiel geht weiter, bis es ein Gewinnerpaar gibt.

Flut/Ebbe

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

Mein/e rechte/r NachbarIn...

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

Drogeninformationsblatt für die Lehrkraft

INFORMATIONEN ÜBER SCHNÜFFELSTOFFE

„Wissenschaftliche“ Information

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

Mögliche Wirkungen:

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

Risiken, die man kennen sollte:

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

- In Extremfällen kann das Inhalieren dieser Substanzen zu Atem- und Herzstillstand führen.

INFORMATIONEN ÜBER ALKOHOL

Was wir aus der Forschung wissen

- Der chemische Name für Alkohol ist Ethylalkohol oder Ethanol.
- Alkohol betäubt das zentrale Nervensystem. Das bedeutet, dass alle Reaktionen unter Alkohol verlangsamt werden, ohne dass man es beeinflussen kann.
- Weiters beeinträchtigt Alkohol die Psyche und den Geist (eine sogenannte psychoaktive Substanz), d.h. unsere Emotionen, Gedanken und Wahrnehmung werden durch Alkohol verändert.
- Alkohol erreicht alle Organe des Körpers über das Blut. Etwa 90% des konsumierten Alkohols erreichen das Gehirn.
- 30 bis 60 Minuten nach Einnahme erreicht der Alkoholspiegel im Blut die höchste Konzentration. Der exakte Wert der Blutalkoholkonzentration hängt von der Menge des konsumierten Alkohols ab, von der Geschwindigkeit der Aufnahme in Magen und Darm, Körpergewicht, Geschlecht und der individuellen Geschwindigkeit des Alkoholabbaus. Der Alkoholgehalt im Blut wird in Promille gemessen. Ein Promille bedeutet, dass ein Liter Blut einen Milliliter reinen Alkohol enthält.
- Alkohol hat eine 2-Phasenwirkung, zuerst beginnt sofort eine sehr ausgeprägte und kurz andauernde angenehme Wirkung (dies wird als Entspannung erlebt, Beruhigung, Enthemmung oder so ähnlich). Zweitens wird eine langsam einsetzende, nicht sehr deutlich spürbare, aber lang anhaltende unangenehme Reaktion von Nervosität, schlechter Laune, Lustlosigkeit oder Kater erlebt. Dieser unangenehme Effekt kann durch den angenehmen Effekt neuerlichen Alkoholkonsums gestoppt oder ersetzt werden. So entsteht das Risiko, mehr oder regelmäßiger zu trinken.
- Ein Glas Bier (250ml, 5%), ein Breezer (250ml, 5,6%), Ein Cocktail (70ml, 18%), ein „harter“ Drink wie Whiskey (25ml, 45%) und ein Glas Wein (100ml, 12%) enthalten dieselbe Menge reinen Alkohols, nämlich 8 bis 10 g.
- Der Abbau von Alkohol dauert eine recht lange Zeit. Für den Abbau von 0,1 Promille Alkohol benötigt unsere Leber etwa eine Stunde (Frauen brauchen sogar länger). Nach einem Abend mit viel Alkohol ist man am näch-

sten Tag noch immer alkoholisiert.

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

Mögliche Wirkungen

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

Risiken, die man kennen sollte:

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

Körper stark von dieser großen Alkoholmenge geschädigt (auch wenn man keine Symptome spürt).

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

INFORMATIONEN ÜBER CANNABIS

Was wir aus der Forschung wissen

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

Mögliche Wirkungen

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

- Cannabis hat einen psychoaktiven Effekt. Das bedeutet, es beeinflusst Emotionen, Wahrnehmung, Gedanken und Risikoeinschätzung. Gewöhnlich fühlt man sich nach der Einnahme gutgelaunt und entspannt, Musik klingt intensiver und man lacht mehr. Manche Menschen mögen das, andere werden rücksichtslos. Manche können sogar Panik oder Halluzinationen erleben. Unter der Wirkung von Cannabis kann man sich nicht auf äußere Situationen konzentrieren oder neue Informationen merken. Diese Periode dauert eine bis zwei Stunden und schwindet dann langsam. Nachher fühlt man sich in der Regel schläfrig und matt.
- Im letzten Jahrzehnt wurden negative Wirkungen von Cannabis auf Gehirnfunktionen aufgezeigt. Personen, die regelmäßig Cannabis konsumieren, haben auffallende Schwierigkeiten bei ihren kognitiven Funktionen (Kurzzeitgedächtnis, Reaktion oder Problemlösefähigkeit). Diese kognitiven Schädigungen können bis zu einem Jahr andauern, sogar nachdem man den Cannabiskonsum beendet hat.
- Cannabis stärkt den Geist nicht. Der Konsum zeigt eine hohe Korrelation mit schulischem Versagen und sehr viel geringerem Einkommen im Verlauf der beruflichen Karriere.
- Da Cannabisrauch (der mit Tabak vermischt ist) gewöhnlich tiefer inhaliert und für längere Zeit in den Lungen behalten wird als Zigarettenrauch, ist der Schaden eines Joints vergleichbar mit dem Schaden von 3 bis 5 Zigaretten (was Kohlenmonoxid und Teer betrifft).
- Die orale Einnahme von Cannabis hat eine stärkere Wirkung, obwohl der Effekt mit einer Verzögerung eintritt (etwa eine Stunde), und führt öfter zu Halluzinationen.
- Der Gebrauch von Haschisch und Marihuana ist illegal in den meisten Ländern und wird nicht von der Gesellschaft toleriert. Es kann zu ernststen Problemen führen, wenn man beim Cannabisrauchen erappt wird.
- Cannabis kann man in unterschiedlicher Stärke erhalten: in manchen Gegenden sind Cannabisprodukte viel stärker (d.h. sie enthalten viel mehr THC). Mit dieser höheren Konzentration steigen auch Probleme und Risiken: ein hoher Anteil junger Menschen, die in psychiatrische Kliniken eingewiesen werden, werden wegen Problemen infolge von Cannabis Konsum behandelt. Besonders jene, die Cannabis verwenden, um sich weniger nervös und angespannt zu fühlen, sollten vorsichtig sein.
- Cannabis Konsum ist Teil eines großen Wirtschaftsmarktes, inklusive dessen Marktmechanismen. Das ökologische, alternative oder rebellische Image, das Jugendliche oft haben, ist Teil der Marketing-Strategie, genau wie der Verkauf von Cannabis-Samen auf Goa- oder Trance-Festivals oder in makrobiotischen Geschäften und Ständen.

Risiken, die man kennen sollte:

- Da die Wirkung von Cannabis sehr unterschiedlich sein kann, besteht immer die Gefahr, eine sehr schlechte Erfahrung beim Cannabis Konsum zu haben. Besonders im Falle dass man sich traurig oder besorgt fühlt oder psychische Probleme hat, sollte man Cannabis nicht verwenden.
- Der Konsum von Cannabis kann zu psychischer Abhängigkeit führen, d.h. dass man Cannabis braucht, um sich zu entspannen, zu freuen und fröhlich zu sein, intensive Gefühle zu haben und sich wohl zu fühlen.
- Hohe Dosen Cannabis können Kreislaufstörungen verursachen (Schwindel oder sogar Ohnmacht).
- Unter dem Einfluss von Cannabis ist man anfälliger für Unfälle, da die Wahrnehmung und die Einschätzung von kritischen Situationen beeinflusst sind.
- Gedächtnis und Konzentration werden durch THC beeinflusst. Täglicher Gebrauch kann zu deutlicher Abnahme der schulischen Leistungen, dem Rückgang von Aktivitäten oder Kontakten und dem Verlust an Interesse für zuvor wichtige Themen resultieren.
- Ein Effekt von Cannabis Konsum ist eine höhere Konzentration auf innere Prozesse, z.B. auf die eigenen Emotionen, Gedanken und Wahrnehmungen. Manche Menschen schirmen sich unter Cannabis völlig ab. In diesem Sinne ist man nicht wirklich der beste „Partytyp“ und hat keine befriedigenden Kontakte zu anderen.
- Das Rauchen von Cannabis erhöht das Risiko von Atemwegsproblemen wie Bronchitis, Asthma oder Lungeninfektionen.
- Wie beim Rauchen von Zigaretten nimmt die physische Kondition und die sportliche Leistung ab.

INFORMATIONEN ÜBER PARTYDROGEN: ECSTACY UND AMPHETAMINE

Was wir aus der Forschung wissen

- Unter dem Begriff „Partydrogen“ werden mehrere unterschiedliche Substanzen zusammengefasst, die für das Ambiente und die Kultur von Parties, Musik- und Tanzveranstaltungen entwickelt wurden.
- All diese Substanzen verändern deine Gedanken und Wahrnehmung indem sie das Gehirn beeinflussen. Bei Ecstasy ist man in einem anderen Bewusstseinszustand: was man denkt fühlt oder sieht ist ungewohnt. Amphetamine stimulieren: sie beschleunigen deinen Herzschlag und erhöhen die Körpertemperatur.
- Manchmal werden auch Produkte, die keine Amphetamine oder Ecstasy sind, als solche verkauft.
- Partydrogen sind meist in Pillenform erhältlich, manchmal aber auch als Pulver oder Flüssigkeit.
- Die Wirkungsdauer solcher Drogen hängt von der Dosis, der Art der Anwendung und von persönlichen Faktoren wie Körpergewicht, Geschlecht oder vorheriger Nahrungsaufnahme ab. Eine durchschnittliche Dosis ist 3 bis 8 Stunden wirksam, manchmal hält die Wirkung aber auch 12 Stunden lang an.

Mögliche Wirkungen

- Partydrogen geben dir das Gefühl, fröhlich, aktiv, angeregt und gesprächig zu sein.
- Kurz nach der Einnahme scheinen deine Arme starr zu sein, der Mund ist trocken und das Herz schlägt schneller. Die Pupillen sind geweitet. Manchmal fühlt man sich schlecht oder erlebt eine Anspannung im Kiefer oder Zähneknirschen. Dies hängt mit der Erweiterung der Venen und dem ansteigenden Herzschlag zusammen.
- Etwas später verschwinden Hunger und Durst und man fühlt sich sehr wach. Nachdem die Wirkung abgeklungen ist, tritt genau das Gegenteil ein: man fühlt sich müde, erschöpft und traurig. Diese negativen Wirkungen können bis zu 24 Stunden anhalten.
- Ecstasy vermittelt einem den Eindruck, dass positive und negative Gefühle intensiver sind, man glaubt, dass man sich stärker zu anderen Menschen hingezogen fühlt.
- Manche Menschen können sich allein durch Musik und Tanzen begeistern und sich ausgelassen fühlen, und dieses Gefühl macht sie offener für den Kontakt mit anderen. Sie verlieren dabei nicht die Kontrolle. Ecstasy bewirkt ähnliche Gefühle, man verliert jedoch gleichzeitig die Kontrolle über den Körper und sein Verhalten.

Risiken, die man kennen sollte:

- Man kann nie sicher sein welche Substanzen wirklich in den Pillen oder im Pulver sind, in welcher Konzentration und wie gefährlich sie sind (außer man hat die Substanz chemisch analysiert). Partydrogen sind keine kontrollierten Medikamente, sondern oft selbstentwickelte Pillen.
- Wegen des Ausbleibens von Durst und Müdigkeit besteht ein höheres Risiko, dass die Körpertemperatur sehr stark ansteigt und dass man sich sogar überhitzt oder der Blutdruck plötzlich ansteigt. Weil man die Kontrolle über den Zustand seines eigenen Körpers verliert, vergisst man, Wasser zu trinken, kurz auszuruhen oder für frische Luft zu sorgen.
- Der Konsum von Partydrogen kann zu großer Angst, zu Horrorvisionen und Orientierungsschwierigkeiten führen.
- Die müden und niedergeschlagenen Gefühle am Tag nach der Einnahme von Partydrogen führen zur Einnahme von Antidepressiva oder anderen Medikamenten.
- Solche Drogen sind psychisch suchtfördernd: man kann sich ohne Ecstasy oder Amphetamine nicht mehr auf Partys amüsieren. Manchmal benötigen Anwender mehr oder höhere Dosen für den selben Effekt und wenn sie damit aufhören oder reduzieren wollen, wird ihnen schlecht.
- Im Gehirn schädigen Partydrogen die Axone (die Ausläufer) bestimmter Nervenzellen, die zuständig sind für die natürliche Produktion von Serotonin.

INFORMATIONEN ÜBER KOKAIN

Was wir aus der Forschung wissen

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

Mögliche Wirkungen

- Kokain verursacht sehr schnell ein intensives euphorisches Gefühl. Der Anwender fühlt sich sehr wach, lebhaft und rastlos und hat den Drang, sich zu bewegen. Die Gedanken rasen und manchmal reden die Anwender sehr viel und sagen sinnlose Dinge. Man fühlt sich extrem energisch, risikobereit und man kann sehr gedankenlos und aggressiv werden. Das beinhaltet auch die Gefahr, reale Risiken zu unterschätzen, z.B. aus jeder Höhe zu springen oder Vergleichbares.
- In einem Kokainrausch verspürt man keinen Hunger, Durst oder Müdigkeit.
- Nachdem die Wirkung von Kokain nachgelassen hat (d.h. nach ungefähr einer Stunde), fühlt man sich für einen längeren Zeitraum niedergeschlagen, angespannt oder besorgt und hat den Drang, sofort wieder Kokain zu nehmen.
- Hohe Dosen Kokain können starke Angstgefühle oder Sinnestäuschungen auslösen, d.h. es ist möglich, dass man sich beobachtet oder verfolgt fühlt.

Risiken, die man kennen sollte:

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

INFORMATIONEN ÜBER HEROIN

„Wissenschaftliche“ Informationen

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

Mögliche Wirkungen:

- Heroin reduziert Angst und Anspannung. Heroinkonsumenten berichten von wohligen und behaglichen Gefühlen, Fröhlichkeit, besserem „Verständnis“ der Dinge, dem Sehen von schönen oder erschreckenden Bildern

und einem Schwebestadium zwischen Wachsein und Schlafen. Von außen erscheinen sie jedoch apathisch und ohne Interessen.

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

Risiken, die man kennen sollte:

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

Drogenfragen für Einheit 9

Das UNPLUGGED-Material enthält auch ein Kartenset mit Fragen und Antworten auf der Vorderseite und einer kurzen Erklärung auf der Rückseite. Vielleicht haben Sie sie beim EU-Dap Center bestellt (www.isg.co.at/unplugged), oder Sie haben sie von der www.eudap.net-Website heruntergeladen, ausgedruckt und selbst ausgeschnitten. Nachstehend finden Sie die Fragen der Reihe nach aufgelistet, um eine Auswahl treffen zu können, die Sie für angebracht halten. Unter jeder Karte finden Sie auch einen kurzen Diskussionsvorschlag, der Sie vielleicht zu weiterer Aufarbeitung inspiriert, wenn dafür noch genug Zeit bleibt, oder in einer zusätzlichen Einheit.

Zutreffende Antworten sind **fett** hervorgehoben, manchmal ist mehr als eine Antwort korrekt.

ALLGEMEINE FRAGEN ÜBER DROGEN

F1: Stellt eine Dose Bier eine Droge dar?

A. Ja B. Nein

Drogen können deine Emotionen, dein Verhalten und deine Wahrnehmung beeinflussen

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

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

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

A. Ja B. Nein

Gefahren und Risiken bei Drogenkonsum

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

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

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

A. Ja B. Nein

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

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

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

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

A. Ja B. Nein

Drogen beeinflussen nicht alle Menschen auf die gleiche Weise

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

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

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

A. Mädchen werden von einer geringeren Menge Alkohol

betrunken als Jungen.

B. Burschen trinken gewöhnlich mehr als Mädchen.

C. Burschen dürfen mehr trinken als Mädchen.

Drogen sind für Mädchen gefährlicher als für Burschen.

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

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

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

A. Wenn meine Mutter Tabletten zum Schlafen nimmt, kann ich sie auch nehmen.

B. Meine Mutter sollte Schlaftabletten nur unter strenger ärztlicher Kontrolle einnehmen.

C. Wenn sich meine Mutter gut fühlt, nachdem sie ihre Schlaftabletten genommen hat, können sie keine negativen Wirkungen haben.

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

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

Diskussionstipp:

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

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

A. Ja B. Nein

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

Nikotin, in Zigaretten und anderem Tabak, führt sehr schnell zur Verengung deiner Blutgefäße. Es erhöht den Puls leicht, was manchen Rauchern am Anfang ein gutes Gefühl vermittelt. Es ist jedoch auch der Grund für Kälte in den Körperextremitäten: Finger und Füße werden leichter kalt, weil sich die Blutgefäße in diesen Teilen verengen.

Diskussionstipp: Was können unerwartete Folgen eines beschleunigten Pulses und der Verengung von Venen sein?

F8: Die meisten Raucher rauchen bis zum Lebensende weiter.

A Ja B Nein

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

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

F9: Verlieren Zigarettenraucher Gewicht?

A. Ja B. Nein

Rauchen führt zu Gewichtszunahme.

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

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

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

A. Wahr B. Falsch

Rauchen ist definitiv schädlich für die Haut.

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

Diskussionstipp: Folgen von ästhetischen und Gesundheitseffekten für junge Leute.

F11: Viele Schönheitskliniken führen keine Eingriffe an Rauchern durch, weil sie als Folge ihres Tabakkon-

sums eine schlechtere Wundheilung haben: wahr oder falsch?

A. Wahr B. Falsch

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

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

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

A. Die Wirkung wird mir höchstwahrscheinlich nicht gefallen.

B. Die Wirkung ist höchstwahrscheinlich weniger interessant als du erwartest.

C. Höchstwahrscheinlich werde ich überhaupt keine Wirkung spüren.

Alle Antworten sind richtig, die positiven Wirkungen der Droge werden von Cannabis-Befürwortern sehr übertrieben. In Wirklichkeit trifft die Antwort C, ‚Ich spüre überhaupt keine Wirkung‘ auf die meisten Menschen zu. Die wahrgenommene Wirkung ist so von persönlichen Faktoren abhängig, dass die beworbenen Effekte offenbar nur die ‚Top-Stories‘ sind. Negative Folgen, unsichtbar und nicht unmittelbar gespürt, sind nichts desto trotz noch immer da.

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

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

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

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

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

Es gibt keine Drogen, die nicht süchtig machen.

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

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

süchtig machenden Eigenschaften aller Substanzen.

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

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

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

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

Gründe dafür, dass Junge Leute Drogen ausprobieren.

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

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

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

A. Durch Alkoholkonsum kann man unzuverlässig für seine Freunde werden.

B. Man riecht schlecht wenn man raucht.

C. Man ist beliebt und wird bewundert, wenn man viel trinkt.

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

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

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

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

A. Wenn man Alkohol trinkt, hat man eine größere Chance, eine Prüfung am nächsten Tag zu bestehen.

B. Nach Alkoholkonsum nimmt das körperliche Gleichgewicht und die Koordination am nächsten Tag ab (z.B. wenn man mit dem Fahrrad zur Schule fährt).

C. Trinken verringert die Fähigkeit, am nächsten Tag spontane Entscheidungen zu treffen (z.B. während eines Klas-

sentreffens).

Drogen sind bei der Lösung von Problemen nicht hilfreich.

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

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

FRAGEN ZU INHALATIONSMITTELN

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

A. Wenn ich Farbe oder Lösungsmittel inhaliere, werde ich keinen körperlichen Schaden erleiden.

B. Wenn ich Gas inhaliere, wird sich meine Stimmung verbessern, ohne irgendwelche Hirnschäden als Folgeerscheinung.

C. Inhalieren von Farbe, Lösungsmittel, Gas oder Klebstoff verursacht sowohl Hirnschäden als auch andere körperliche Schäden.

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

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

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

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

A. Wahr B. Falsch

Inhalationsmittel wie Benzin, Klebstoff oder Farbstoffe sind auch Drogen.

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

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

FRAGEN ZU ALKOHOL

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

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

Alkohol ist nicht dazu geeignet, den Durst zu stillen.

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

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

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

A. Wahr B. Falsch

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- A. Der Barkeeper mischt Wasser in seine Drinks.
- B. Die Preise sind gestiegen.

C. Andreas hat eine Toleranz entwickelt (die gewohnte Menge reicht nicht mehr um die gleiche Wirkung hervorzurufen).

Du kannst dich schnell ans Trinken gewöhnen.

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

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

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

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

Trinken erhöht nicht die Chancen auf ein Date

Es kann passieren, dass sich jemand mutiger und energischer beim Flirten fühlt. Doch beim Kontaktaufnehmen mit anderen Leuten ist es wichtig, die Reaktionen der anderen Person richtig zu deuten und ihre Gefühle zu erkennen. Da Alkohol unsere Gefühle und Gedanken beeinflusst, kann es leicht passieren, dass wir vorschnell handeln oder die Gefühle von jemandem verletzen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass man stark riecht, wenn man viel getrunken hat. Das ist nicht immer für jeden Menschen anziehend.

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

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

- A. Wahr
- B. Falsch**

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

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

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

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

- A. Ja
- B. Nein**

Die Alkoholmenge wird nicht durch das Mischen von Getränken verändert

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

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

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

- A. Kopfschmerzen
- B. juckende Arme**
- C. Konzentrationsschwierigkeiten

Ein „Kater“ ist die Folge von zu viel Alkohol

Es ist Anzeichen einer Vergiftung und Dehydrierung des Körpers, die man normalerweise am nächsten Tag erlebt. Jemand der einen Kater hat, leidet unter Kopfschmerzen, ist müde und schlapp, und hat Schwierigkeiten sich zu konzentrieren.

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

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

Wähle eine Antwort

- A. Du wirst Anführer der Gruppe

B. Du erhöhst deine Chancen, lächerlich zu wirken.

C. Du gefällst deiner/em Freund/in.

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

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

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

FRAGEN ZU CANNABIS

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

A. Rote Augen zu haben

B. Schlecht zu schlafen

C. Das Bedürfnis, ständig Cannabis zu haben, um sich gut zu fühlen.

Es ist möglich von Haschisch oder Marihuana abhängig zu werden.

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

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

F 29: Welche der folgenden Aussagen ist wahr?

A. Es ist weniger gefährlich, einen Joint zu rauchen als eine Zigarette.

B. Joints und Zigaretten zu rauchen steht oft in Zusammenhang.

C. Eine Zigarette zu rauchen ist genauso schädlich, wie einen Joint zu rauchen.

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

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

Diskussionstipp: Der Rauch von Cannabis, vermischt mit

Tabak, wird normalerweise tiefer inhaliert und länger in der Lunge behalten als Zigarettenrauch.

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

A. Thomas: Ja, sicher. Du wirst alles vergessen!

B. Lukas: Was sagst du da? Es wird nur schlimmer: es wird deine schlechten Gefühle verstärken.

C. Johanna: Wie wär's mit einem Drink?

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

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

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

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

A. Es ist leichter mit Menschen zusammenzukommen, wenn man Hasch nimmt.

B. Leute die Hasch nehmen sind frei und friedlich.

C. Es ist schwieriger mit Menschen zusammenzukommen, wenn man Hasch nimmt.

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

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

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

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

ehesten passiert?

A. Er ist durch Cannabis vergiftet und braucht dringende Hilfe.

B. Wahrscheinlich waren die Eier im Kuchen nicht frisch.

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

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

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

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

A. Er könnte Cannabis geraucht haben

B. Er könnte ein anderes Mädchen kennen gelernt haben

C. Er könnte schlechte Nachrichten erhalten haben.

D. Er könnte einen Schultest nicht geschafft haben.

Cannabis erhöht nicht die Chancen eines Flirts

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

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

F 34: Welche dieser Aussagen über Cannabis ist korrekt?

A. Cannabis zu rauchen ist mit einem alternativen Lebensstil verbunden.

B. Cannabis ist ein organisches und ökologisches Produkt.

C. Cannabiskonsum passt zu Antikonsumwerten und -normen.

Keine dieser Antworten ist korrekt.

Diese Aussagen sind Marketing-Botschaften die von der Cannabisindustrie gefördert werden, die ein sehr großer und wichtiger Umschlagplatz für Samen ist, wobei Produktentwicklung und Verkaufstechniken die gleiche Rolle

spielen wie in der Alkohol- und Tabakindustrie. Das Anbieten von Cannabis oder Hanf in vegetarischen Läden ist eine Strategie, dieses alternative, natürliche und konsumverweigernde Image zu erzeugen.

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

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

A. Wahr B. Falsch

Es ist ein gesellschaftlicher Mythos oder ein Missverständnis, dass Cannabiskonsum sicher ist. Genau wie bei Alkohol werden 10% der Cannabiskonsumenden starke Konsumenten mit problematischem Gebrauch oder Sucht. Es gibt auch Menschen, die für Psychosen anfällig sind und durch Cannabiskonsum die Schwelle überschreiten (oder durch bestimmte Pilze oder andere Drogen) und in einen völlig verrückten Zustand geraten. Man kann also nicht den Schluss ziehen, dass es „sicher“ ist.

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

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

A. Ja B. Nein

Regelmäßige und langfristige Cannabiskonsumenden haben im Durchschnitt weniger Einkommen und weniger gute bis gar keine Jobs. Auch auf der Schulebene ist dies eine Tatsache: Regelmäßige und häufige Cannabisraucher haben weniger Erfolg. Eine der Langzeitfolgen von Cannabis im Gehirn ist eine Reduktion von komplexen Problemlösungskompetenzen, was dafür verantwortlich sein kann.

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

FRAGEN ZU PARTYDROGEN

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

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

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

C. Sie wird den ganzen Abend husten.

Gründe, Ecstasy zu vermeiden:

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

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

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

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

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

C. Du fühlst dich leicht und ruhig.

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

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

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

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

A. Wahr B. Falsch

Es ist möglich von Partydrogen abhängig zu werden

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

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

FRAGEN ZU KOKAIN

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

A. Kokain hilft beim Abnehmen.

B. Kokain führt zu Gewichtszunahme.

C. Kokain beeinflusst das Gewicht wahrscheinlich nicht.

Man verliert kein Gewicht durch Kokainkonsum.

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

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

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

A. Seine Konversation wird geistreicher.

B. Er wird sexy und elegant wirken.

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

Kokain macht niemanden attraktiver.

Unter Kokain erlebt man einen starken Drang zu reden und könnte daraus schließen, geselliger oder interessanter zu sein. Andere jedoch nehmen dies als eher zu viel und rätselhaftes Gebrabbel wahr, denn als attraktives Gespräch. Weiters verursacht Kokain oft einen anhaltenden Schnupfen und starkes Schwitzen, was das so erwünschte „sexy Image“ ruiniert.

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

F 42: Welche der folgenden Aussagen ist richtig?

A. Der Gebrauch von Kokain ab und zu verursacht keine Abhängigkeit.

B. Der Gebrauch von Kokain verbessert die Schulleistungen.

C. nach dem Gebrauch von Kokain fühlt man sich für lange Zeit stark und ruhig.

D. Keine der obigen Aussagen ist korrekt.

Es ist möglich, von Kokain abhängig zu werden.

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

durchsetzungsfähig zu fühlen.

Diskussionstipp: Man kann schnell von Kokain abhängig werden.

F 43: Welche der folgenden Aussagen ist nicht richtig?

A. Nach der Einnahme von Kokain fühlt man sich aggressiv.

B. Kokain befreit von Kopfschmerzen

C. Nach dem Gebrauch von Kokain ist man anfälliger, riskante Dinge zu tun, zum Beispiel, sehr schnell zu fahren.

Wirkungen von Kokainkonsum

Kokain verursacht sehr schnell ein sehr intensives, euphorisches Gefühl. Der Konsument fühlt sich sehr wach, vital und rastlos, und hat den Drang sich zu bewegen. Die Gedanken rasen und manchmal reden die Anwender sehr viel und sagen sinnlose Dinge. Man fühlt sich äußerst durchsetzungsfähig, risikobereit, und kann sehr gedankenlos und aggressiv werden. Das beinhaltet auch die Gefahr, echte Risiken zu unterschätzen. In einem Kokainrausch spürt man weder Hunger noch Durst oder Müdigkeit. Nachdem die Wirkung von Kokain verfliegen ist (ungefähr nach einer Stunde), fühlt man sich für eine längere Zeit traurig, angespannt oder nervös und hat den Drang, sofort wieder Kokain zu nehmen.

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

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

A. Kokain hilft Prüfungen leichter zu bestehen.

B. Kokain erhöht die Konzentration.

C. Nach dem Gebrauch von Kokain ist es schwierig, die Gedanken zu kontrollieren.

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

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

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

FRAGEN ZU HEROIN

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

A. Heroinabhängigkeit entwickelt sich sehr schnell.

B. Heroinabhängigkeit entwickelt sich über mehrere Jahre.

C. Heroinabhängigkeit entsteht nur bei Menschen, die bereits psychische Probleme haben.

Heroin ist eine höchst süchtig machende Droge.

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

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

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

A. Ja

B. Nein

C. Ja, aber nur, wenn sie eine Infektion hat.

Es ist nicht weniger gefährlich, Heroin zu schnupfen oder zu rauchen.

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

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

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

A. Der Gebrauch von Heroin macht dich euphorisch.

B. Der Gebrauch von Heroin macht dich traurig.

C. Nach dem Gebrauch von Heroin kannst du deine eigenen Reaktionen nicht vorhersehen.

D. Nach dem Gebrauch von Heroin wirst du gesprächiger.

Wie man sich nach dem Gebrauch von Heroin fühlt.

Heroin betäubt Gefühle und alle Reaktionen (es verlangsamt das Sprechen und Denken). Heroinkonsumenten isolieren sich und sind nicht sehr an anderen Menschen oder Themen interessiert.

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

Quellen

- Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual-level etiologic factors. *Addict Behav*, 2000;25(6):887-897
- Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.
- Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.
- Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
- Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at: http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2
- Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), 420-425.
- Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Detering the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.
- Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990.
- Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4
- Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav* 2000;27(1):64-81.
- McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70: 719-721.
- Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health* 70: 722-725.
- Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of "drug-abuse" Prevention. *Substance abuse and misuse*. 2004. 39,10-12: 1971-2016
- Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev* 1997;18(1):71-128.
- Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
- U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)
- Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.
- WHO, The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO; 1994.

