

# Unplugged

## Prävention in der Schule

### LEHRER/INNEN HANDBUCH



Die Realisierung dieses Arbeitsbuches wäre ohne die finanzielle Unterstützung der Europäischen Kommission für das EU-Dap-Projekt nicht möglich gewesen. Das EU-Dap-Projekt wurde von der Europäischen Kommission finanziert (öffentliches Gesundheitsprogramm 2002 # SPC 2002376 und Aktionsprogramm im Bereich der öffentlichen Gesundheit 2003-2008, # SPC 2005312).

Das Projekt wurde außerdem von der “Gesellschaft San Paolo” (Zuschuss Nr. 2002-0703) und der Italienischen Liga zur Krebsbekämpfung (LILT) “(Zuschuss Nr. 2003 43/4) mitfinanziert. Das Projekt wurde vom Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze der ASL TO3 der Region Piemont koordiniert.

Die Veröffentlichung spiegelt die Ansichten der Autoren wider und die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Alle Rechte sind vorbehalten. Jeder Teil dieser Veröffentlichung kann ausschließlich mit Genehmigung des Urheberrechtsinhabers oder der Europäischen Kommission reproduziert, in einem Speichersystem gespeichert oder in irgendeiner Form auf elektronischem, mechanischem, oder anderem Aufzeichnungsweg übertragen werden.

Dieses Handbuch ist Teil des „Unplugged“-Programms und wird mit einem Arbeitsbuch und einem Satz von 27 Spielkarten geliefert. Das Material in italienischer Sprache kann kostenlos von der Website [www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia/](http://www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia/) heruntergeladen oder bei den regionalen Koordinierungszentren angefordert werden. Die Betriebseinheit für Epidemiologische Überwachung - Prävention und Gesundheitsförderung im Südtiroler Sanitätsbetrieb hat dieses Handbuch mit freundlicher Genehmigung des “Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze“ für die Südtiroler Schulen übernommen.

#### Ausarbeitung und Gesamtprojekt:

##### Region Piemont

Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze  
[info@oed.piemonte.it](mailto:info@oed.piemonte.it)

ASL TO3 der Region Piemont  
[serena.vadrucci@aslscittaditorino.it](mailto:serena.vadrucci@aslscittaditorino.it)

Graphisches Projekt: Ars Media - Turin - [www.ars.media.it](http://www.ars.media.it)

#### Kontakte für das Land Südtirol:

Südtiroler Sanitätsbetrieb  
Betriebseinheit für die epidemiologische Überwachung  
Prävention und Gesundheitsförderung  
E-Mail: [gesundheitserz-edsalute@sabes.it](mailto:gesundheitserz-edsalute@sabes.it)

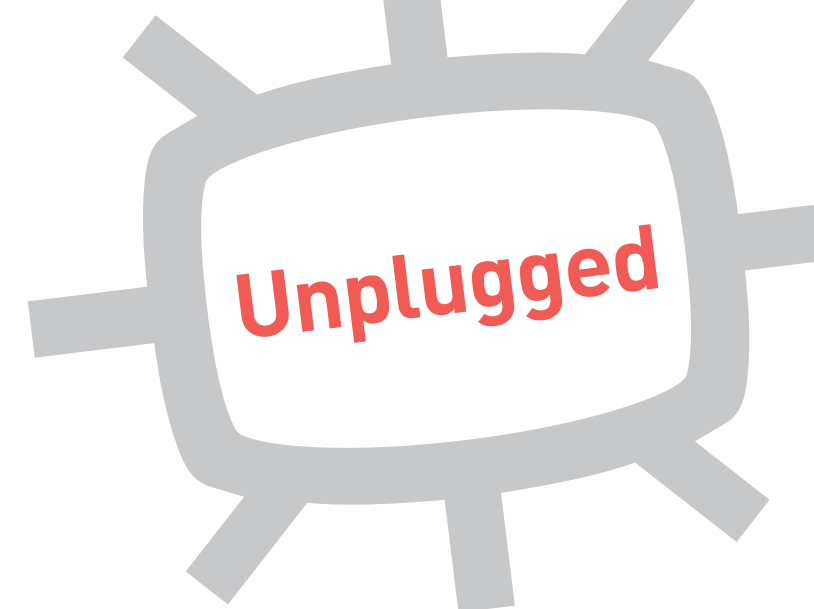
Das Lehrer/innen Handbuch wurde 2022 vom „Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze“ / Region Piemont aktualisiert und 2024 von den Sanitätsassistentinnen Karin De Marchi und Julie Vanzetta vom Südtiroler Sanitätsbetrieb - Betriebseinheit für die epidemiologische Überwachung in die deutsche Sprache übersetzt.



#### Graphische Bearbeitung der deutschen Version:

succus. Kommunikation GmbH  
Innsbrucker Straße 23  
I-39100 Bozen  
[www.succus.info](http://www.succus.info)

Assessorato ai Beni Culturali  
ISBN 978-88-95525-41-9



# Prävention in der Schule

## LEHRER/INNEN HANDBUCH

#### Herausgegeben von:

Peer Van Der Kreeft, Gudrun Wiborg, Maro Vassara, Fabrizio Faggiano, Charlotte Jansson, Anne Marie Lindahl, Sara Sanchez del Mazo, Maria Scatigna, Roberta Siliquini, Serena Varducci, Federica Vigna Taglianti, Gregor Burkhart

#### Für die deutsche Version:

Sanitätsassistentinnen Karin De Marchi und Julie Vanzetta, Südtiroler Sanitätsbetrieb / Betriebseinheit für die epidemiologische Überwachung



EIN PROGRAMM DES EU-DAP PROJEKTES

# *Unplugged*

## Lehrer/innen Handbuch

Liebe Lehrpersonen,

*Unplugged* ist ein schulbasiertes Präventionsprogramm gegen den Konsum psychoaktiver Substanzen und Risikoverhalten, welches auf dem Modell der sozialen Einflüsse und Lebenskompetenzen basiert. Es ist in eine Abfolge von zwölf Einheiten gegliedert, so dass es von der Lehrperson in einem Schuljahr bearbeitet werden kann.

### **Prävention im Jugendalter**

Damit Präventionsmaßnahmen Wirkung auf das Verhalten von Jugendlichen haben, ist es ratsam, frühzeitig einzugreifen, bevor sich riskante Verhaltensweisen festigen. Beispielsweise ist bei psychoaktiven Substanzen, einschließlich Alkohol und Tabak, die Pubertät meist der Zeitraum, in dem mit dem experimentellen Konsum begonnen wird. Präventionsprogramme verfolgen zwei Ziele: einerseits soll das Experimentieren bei Jugendlichen ohne Konsumerfahrungen verhindert werden, andererseits soll aus einem Experimentierkonsum kein Gewohnheitskonsum werden. Präventionsprogramme wie *Unplugged* eignen sich für Schüler/innen zwischen 12 und 14 Jahren. In dieser Altersgruppe ist der Substanzkonsum meistens noch in der experimentellen Phase.

### **Effektive Schulprogramme**

Schulbasierte Präventionsprogramme, die lediglich Informationen über den Substanzkonsum vermitteln, wirken sich, wenn überhaupt, nur wenig auf das Konsumverhalten von Jugendlichen aus. Tatsächlich ist das Wissen über die Risiken allein kein Schutzfaktor, wenn es nicht mit Schulungs- und Entwicklungsmaßnahmen zu den Lebenskompetenzen einhergeht. Es wurde auch beobachtet, dass Jugendliche, die glauben, der Substanzkonsum wäre normal und sei toleriert, eher dazu neigen, selbst damit zu beginnen, als ihre Altersgenossen, die diese Meinung nicht teilen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass ein Programm auch Instrumente zur Korrektur von Überzeugungen von Jugendlichen über die Verbreitung und Akzeptanz des Substanzkonsums enthält (normative Bildung). Programme, die die Entwicklung von Lebenskompetenzen, die normative Ausbildung und Wissen über Substanzen integrieren (wie z. B. *Unplugged*), werden soziale Einflussprogramme genannt (in der Literatur sind sie als Comprehensive Social Influence - CSI angeführt).

### **Interaktives Training**

*Unplugged* wird von Lehrpersonen durchgeführt, weil sie ein genaueres Wissen über die Fähigkeiten und Einstellungen der Klasse haben und durch *Unplugged*, eine strukturierte und langfristige Beziehung aufgebaut werden kann. Um das Programm erfolgreich vermitteln zu können, ist für die Lehrkräfte eine Schulung von zwanzig aufeinanderfolgenden Stunden vorgesehen. Im Rahmen der Lehrveranstaltung werden die dem Studiengang zugrunde liegenden theoretischen Konzepte, sowie der Aufbau und die Aktivitäten der einzelnen Einheiten vorgestellt. Die Lehrkräfte werden mit einer aktiv-erfahrungsorientierten Methodik ausgebildet, die darauf abzielt, die notwendigen Fähigkeiten zu erwerben, die für das Arbeiten mit den Lebenskompetenzen und dem sozialen Einfluss erforderlich sind. Interaktivität ist eine Schlüsselkomponente von *Unplugged*, da sie die direkte Beteiligung und Einbeziehung der Lehrkräfte als aktive Teilnehmer der Ausbildung fördert. Während des Kurses werden Techniken wie Gruppendiskussionen und -aktivitäten, Brainstorming, Rollenspiele und situationsbezogene Spiele eingesetzt. Diese Methodik ist dieselbe, die die Lehrkräfte bei der Anwendung der Einheiten im Klassenzimmer mit den Schüler/innen anwenden werden.

### **An die Arbeit**

Dieses Handbuch enthält theoretische Informationen und praktische Anleitungen zu den einzelnen Einheiten. Die theoretischen Informationen werden im ersten Teil des Handbuchs vorgestellt. Im zweiten Teil werden die einzelnen Einheiten im Detail beschrieben, und im dritten Teil stehen Materialien zur Verfügung, die beim Durchführen der Einheiten nützlich sind.

Wir haben uns bemüht, die Anleitungen für die einzelnen Einheiten so klar und detailliert wie möglich zu gestalten.

**Verwendung einer Sprache, die Geschlecht und Vielfalt respektiert**

In Anlehnung an den POLITE-Selbstregulierungskodex „Chancengleichheit in Schulbüchern“ haben wir uns für eine geschlechtergerechte Sprache in dieser neuen Version des Materials für Lehrpersonen und Schüler/innen entschieden, d. h. wir wollten sowohl Schülern als auch Schülerinnen, Sichtbarkeit und soziale Existenz verleihen. Sprache ist ein gedankenbildendes Werkzeug, da wir durch sie sprechen, denken und die Realität symbolisch interpretieren. Im Deutschen wird traditionell davon ausgegangen, dass das maskuline Neutrum auch das Femininum einschließen kann, d. h., dass es universell ist. Die Gewohnheit, das weibliche Geschlecht nicht zu benennen, es im männlichen zu verstehen, sollte nicht natürlich und selbstverständlich erscheinen, denn die Nichtbenennung eines Subjekts bedeutet symbolisch gesehen, seine Relevanz, seine Sichtbarkeit aufzuheben. Denn was nicht genannt wird, existiert nicht und das führt zu kultureller und sozialer Diskriminierung. Durch die Sprache können also Ungleichheitsverhältnisse geschaffen werden, die wir vermeiden wollten, indem wir uns von den bereits 1987 von Alma Sabadini ausgearbeiteten Hinweisen (Empfehlungen für einen nicht-sexistischen Gebrauch der italienischen Sprache) und von den Positionen der Accademia della Crusca inspirieren ließen. Um das Lesen allen Kategorien zu erleichtern, wurde außerdem eine gut lesbare Schriftart übernommen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Arbeit!

Serena Vadrucci  
*Für die Koordinationsgruppe Unplugged*

# Danksagungen

Die Aktualisierung des Unplugged-Materials war nur dank der vielen Mitwirkenden möglich.

Ich danke:  
Maria Teresa Revello, Referentin für Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung der Region Piemont,  
Daniela Pinna, Regionales Schulbüro,  
Federica Vigna-Taglianti, Universität Piemont Ost,  
Sonia Scarponi, Dokumentationszentrum DoRS ASL TO3,  
Marco Ghisoni und Luca Bellina, Umweltschutzbehörde Piemont,  
Denise Caneparo und Alberto Salomone des regionalen Anti-Doping-Zentrums „Alessandro Bertinaria“ Region Piemont,  
Gianna Pasquero und Valentino Merlo, Zentrum Steadycam ASL CN2,  
Luciana Monte, Fachstelle für Suchtprävention ASL TO3,  
Valentina Zanolì, Fachstelle für Suchtprävention ASL NO, Sitz in Arona,  
Valeria Zavan, SC Alkoholologie SerD ASL AL,  
Alessia Bobbio und Silena Salmaso, nationale Ausbilderinnen Unplugged,  
den Mitgliedern des regionalen Netzwerks für Suchtprävention in der Region Lombardei  
Schulleiter/innen, Lehrer/innen und Schüler/innen der Unplugged-Schulen

Ein besonderer Dank geht an Daniela Novelli (ASL AL), Antonietta De Clemente (ASL TO5), Rossella Sappè (ASL TO3), Sara Righi (ASL NO), Alberto Sciutto (Psychologe) und Laura Donati (OED Piemont).

inhalt

ERSTER TEIL: EINFÜHRUNG ..... III

Unplugged, ein schulbasiertes Programm zur Prävention von Substanzkonsum und Risikoverhalten ..... 8

Evidenzbasierte Prävention ..... 8

Was ist *Unplugged*? ..... 8

Wie effizient ist *Unplugged*? ..... 8

*Unplugged* als Teil einer Schulpräventionspolitik ..... 9

Lebenskompetenzen im Zusammenhang mit Prävention im Jugendalter .... 9

Pädagogische Tipps ..... 10

Wie ist *Unplugged* aufgebaut? ..... 11

Struktur der Einheit ..... 13

Arbeitsbuch ..... 14

Karten für das Spiel ..... 14

Lehrpersonenschulung..... 14

ZWEITER TEIL: EINHEIT:..... 15

Einheit 1 Ich stelle dir *Unplugged* vor!..... 15

Einheit 2 Zu einer Gruppe dazugehören oder nicht dazugehören ..... 17

Einheit 3 Alkohol: Risiko- und Schutzfaktoren ..... 20

Einheit 4 Entsprechen deine Meinungen der Realität? ..... 23

Einheit 5 Zigaretten rauchen - informiere dich und überlege ..... 26

Einheit 6 Drücke deine Gefühle aus! ..... 29

Einheit 7 *Get up, stand up* ..... 31

Einheit 8 *Keep in touch!* ..... 33

Einheit 9 Wusstest du, dass ...? ..... 35

Einheit 10 Wie bewältige ich Situationen? ..... 37

Einheit 11 Gib mir einen Hebel und ich werde die Welt anheben!..... 40

Einheit 12 Ziel erreicht: jetzt bin ich an der Reihe! ..... 42

DRITTER TEIL: ANHANG ..... 44

Anhang 1 Interaktive Methodologien ..... 44

Anhang 2 Energizer ..... 46

Anhang 3 Daten zum Konsum von Substanzen ..... 56

Anhang 4 Merkblätter zu den Substanzen ..... 58

Anhang 5 Fragen für die Einheit 9 ..... 75

Anhang 6 Bibliografie ..... 89

Anhang 7 Empfohlene Internetadressen ..... 91



# Unplugged, ein schulbasiertes Programm zur Prävention von Substanzkonsum und Risikoverhalten

*Unplugged* ist ein schulbasiertes Programm zur Prävention des Konsums psychoaktiver Substanzen für Jugendliche im Alter von 12 bis 14 Jahren, das auf der Grundlage des Modells des sozialen Einflusses und der Lebenskompetenzen von Experten aus sieben europäischen Ländern entwickelt wurde. Die Wirksamkeit des Programms wurde in der ersten Phase nach einem strengen Evaluierungskonzept des europäischen EU-Dap-Projekts bewertet.

## Evidenzbasierte Prävention

Die Forschung zur Suchtprävention in Schulen hat inzwischen eine Reihe von Merkmalen hervorgehoben, die die Wirksamkeit der Programme beeinflussen: das Modell des sozialen Einflusses, die Lebenskompetenzen, die normativen Überzeugungen, die interaktive Methodik und die Kontinuität der Intervention im Laufe der Zeit. Es hat sich gezeigt, dass Präventionsprogramme, die ausschließlich auf Wissen und Informationen basieren, nicht in der Lage sind, Einstellungen oder Verhalten zu ändern. Angesichts der Grenzen der wissenschaftlichen Initiativen wurden andere Interventionsmodelle entwickelt, die einen viel umfassenderen Ansatz verfolgen und die alleinige Verwendung von Informationen vermeiden, darunter das Modell des sozialen Einflusses und das affektive Modell. Während es keine klaren Beweise für die Wirksamkeit von affektiven Programmen gibt, gibt es sie eindeutig bei jenen Programmen, die auf dem Modell des sozialen Einflusses beruhen, um den Substanzkonsum unter Jugendlichen zu verhindern bzw. zu verringern.

Jüngste Forschungsergebnisse belegen, dass das Konsumverhalten von Jungen und Mädchen stark von der Wahrnehmung des Konsums durch Gleichaltrige beeinflusst wird und dem sozialen Druck unterliegt. Darüber hinaus kann der Konsum von Drogen mit einem im Jugendalter charakteristischen Bild von Überschreitung von Grenzen und Freiheit assoziiert werden und stellt somit etwas Attraktives dar. Allerdings stammen diese Belege größtenteils aus Studien, die in den Vereinigten Staaten durchgeführt wurden, während es nur wenige Programme gab, die speziell im europäischen Kontext konzipiert und evaluiert wurden.

Programme, die auf dem Modell des sozialen Einflusses basieren, zielen darauf ab:

- die für die Bewältigung des Alltagslebens erforderlichen Fähigkeiten zu verbessern;
- Heranwachsende mit den Fähigkeiten und Ressourcen auszubilden, die sie benötigen, um dem Gruppendruck und den sozialen Einflüssen zu widerstehen;
- das Wissen über Stoffe und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit zu korrigieren und wissenschaftlich fundierte Informationen zu liefern;
- die Einstellung zum Substanzkonsum zu ändern.

## Was ist Unplugged?

*Unplugged* wurde im Rahmen der multizentrischen EU-Dap-Studie entwickelt, getestet und evaluiert. Es haben sich sieben europäische Länder (Belgien, Deutschland, Spanien, Griechenland, Italien, Österreich und Schweden) daran beteiligt. Das Programm:

- konzentriert sich auf den Konsum von Tabak, Alkohol, Cannabis, andere psychoaktive Substanzen und Verhaltensweisen, die zur Sucht führen können (pathologisches Glücksspiel, Internet usw.);
- wurde so ausgearbeitet, dass die in der Literatur als wirksam erachteten Komponenten, integriert wurden;
- hat das Ziel, den Beginn des Substanzkonsums zu verhindern und/oder den Übergang vom experimentellen zum regelmäßigen Konsum zu verzögern;
- basiert auf dem Modell des sozialen Einflusses und integriert Aktivitäten, die auf Lebenskompetenzen basieren, mit jenen, die sich auf normative Überzeugungen konzentrieren;
- ist interaktiv;
- richtet sich an Jugendliche im Alter zwischen 12 und 14 Jahren, da Jugendliche in dieser Altersgruppe beginnen, mit psychoaktiven Substanzen, insbesondere Tabak, Alkohol oder Cannabis, zu experimentieren;
- besteht aus zwölf Einheiten, die in den Lehrplan der Schule integriert werden sollten. Programme mit mehr als zehn Einheiten sind effektiver als solche mit weniger Einheiten;
- wird von den Lehrkräften durchgeführt, die speziell dafür geschult werden (siehe Abschnitt „Ausbildung der Lehrkräfte“). Die Ausbildung der Lehrkräfte ist eine Schlüsselkomponente für die Qualität der Anwendung der Methode, ihren Inhalt und ihre Wirksamkeit;
- das ursprüngliche Programm umfasste auch zwei Lehrpläne mit der Beteiligung von Eltern und Gleichgesinnten. Diese zeigten in der Bewertung keine Wirksamkeit und werden somit nicht empfohlen.

## Wie effizient ist Unplugged

Die EU-Dap-Studie (European Drug Addiction Prevention Trial) wurde zwischen 2004 und 2006 mit dem Ziel durchgeführt, das Unplugged-Programm zu konzipieren und seine Wirksamkeit in einer randomisierten Studie zu bewerten.

Die Auswertung hat gezeigt, dass die Wirksamkeit von Unplugged mit anderen bewährten Präventionsprogrammen übereinstimmt. Drei Monate nach Beendigung des Programms war die Wahrscheinlichkeit, dass die Unplugged-Schüler/innen (täglich) Zigaretten rauchten oder bis zum Rausch tranken, um 30 % und die Wahrscheinlichkeit, im letzten Monat Cannabis zu konsumieren, um 23 % geringer als bei der Kontrollgruppe. Wie bereits erwähnt, wurde kein Zusatzeffekt durch die Komponenten für Eltern und Gleichgesinnte erreicht.

## Unplugged als Teil einer Schulpräventionspolitik

Die Schule stellt für die Prävention einen geeigneten Rahmen dar. Schulen bieten die systematische und effizienteste Möglichkeit, jedes Jahr eine beträchtliche Anzahl von Schüler/innen zu erreichen. Weiters kann das Lehrpersonal mit Jugendlichen arbeiten, bevor sich eine feste Meinung zu den Substanzen gebildet hat. Schließlich können Schulprogramme als Teil eines umfassenderen präventiven Ansatzes eingesetzt werden, da ein positives schulisches Umfeld beispielsweise ein Schutzfaktor gegen gesundheitsgefährdendes Verhalten und insbesondere gegen den Substanzkonsum darstellt. Das Unplugged-Programm lässt sich in die Präventionsstrategien der Schule integrieren. Es ist wichtig, dass das Programm dem Lehrerkollegium vorgestellt und mit ihm geteilt wird, um die operative Unterstützung der Kollegen und Kolleginnen zu erhalten. Ebenso wichtig ist es, die Kommunikation mit den Familien so zu pflegen, wie es in der jeweiligen individuellen Realität notwendig ist.

In diesem Fall empfiehlt es sich, eine umfassendere Strategie zu formalisieren, die Maßnahmen wie die folgenden umfassen kann:

- Definition des Auftrages der Schule hinsichtlich der Prävention von Risikoverhalten und der Gesundheitsförderung;
- Förderung einer rauchfreien Schule, unter Berücksichtigung der Gesetzgebung;
- Mitgliedschaft im Netzwerk der Schulen zur Gesundheitsförderung (SHE-Netzwerk) <http://www.retes-hepiemonte.it/>;
- Verbot der Werbung für Alkohol, Drogen und Zigaretten in der Schule oder in Schulpublikationen;
- die Aufnahme von Programmen in den Lehrplan, die allen Schüler/innen die Möglichkeit geben, die notwendigen Fähigkeiten und Kenntnisse zur Verhinderung des Drogenkonsums zu erwerben;
- Bereitstellung eines Zuganges für Studierende und Lehrkräfte zu Programmen zur Rauch-, Alkohol- und anderer Drogenentwöhnung, sowie Maßnahmen zur Behandlung von Suchtverhalten;
- Bekanntmachung der Schulpolitik für Schüler/innen, Schulpersonal, Familien und die Gemeinschaft.

## Lebenskompetenzen im Zusammenhang mit Prävention im Jugendalter

Klavierspielen ist eine Fähigkeit, ebenso wie Kochen und Malen. Es gibt aber auch Fähigkeiten, die mit Beziehungen oder sozialem Verhalten zu tun haben: Beziehungen zu anderen aufbauen und z.B. zuhören können. Hierbei handelt es sich um soziale, emotionale, kognitive oder persönliche Fähigkeiten, welche durch die Teilnahme an Programmen, die auf dem *Modell des sozialen Einflusses* basieren, entwickelt und gestärkt werden können. In der Literatur und im schulischen Umfeld werden diese Fähigkeiten als *Lebenskompetenzen* bezeichnet. Der Ausdruck *Lebenskompetenzen* bezeichnet eine Reihe von Fähigkeiten, die für das alltägliche Leben nützlich sind: dazu gehört die Fähigkeit, andere zu schätzen und zu respektieren, positive Beziehungen zu Familie und Freunden aufzubauen, aktiv zuzuhören und zu kommunizieren, anderen zu vertrauen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Anscheinend können sich Lebenskompetenzen je nach Kultur und Kontext unterscheiden. Die Fachliteratur zeigt jedoch auf, dass einzelne davon allgemeingültig sind. Lebenskompetenzen sind die Grundlage wirksamer Präventions- und Gesundheitsförderungsprogramme für Kinder und Jugendliche. Im *Modell des sozialen Einflusses*, für welches Unplugged ein Beispiel ist, werden diese Fähigkeiten in die regulatorische Ausbildung integriert. Die folgende Liste ist jene, welche 1994 von der WHO veröffentlicht und im Glossar zur Gesundheitsförderung vorgeschlagen wurde. Sie sammelt die wichtigsten Fähigkeiten, auf die Interventionen wirken, welche auf dem *Modell des sozialen Einflusses* basieren.

### Kritisches Denken

Ist die Fähigkeit, Informationen, Situationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren und Vor- und Nachteile zu bewerten. Es ermöglicht, die Realität der Tatsachen von den eigenen subjektiven Eindrücken und persönlichen Vorurteilen und Interpretationen zu unterscheiden. Durch kritisches Denken ist es möglich, die Faktoren zu erkennen, die die eigenen Gedanken und Verhaltensweisen und die von anderen beeinflussen. So können Entscheidungen klar getroffen werden.

### Entscheidungsfähigkeiten

Sie helfen uns dabei, mit Entscheidungssituationen konstruktiv umgehen zu können. Im Rahmen von Gesundheitsförderungsprogrammen werden Entscheidungskompetenzen in Einheiten gefördert, in welchen junge Menschen vorgegebene Entscheidungen treffen und deren mögliche Konsequenzen bewerten müssen.

### Fähigkeit zur Problemlösung

Ist die Fähigkeit, konstruktiv mit Problemen umzugehen, denen wir im Leben begegnen. Ungelöste Probleme können Stress verursachen, was wiederum zu körperlichen Beschwerden führen kann.

Kreatives Denken

Trägt sowohl zur Entscheidungsfindung als auch zur Problemlösung bei und ermöglicht es, die verfügbaren Alternativen und die Folgen von Handlungen oder Unterlassungen zu analysieren. Es hilft, über direkte Erfahrungen hinauszuschauen und flexibel auf die verschiedenen Situationen im täglichen Leben zu reagieren.

Fähigkeit effektiv zu kommunizieren

Ist die Fähigkeit, sich verbal oder nonverbal, entsprechend der eigenen Kultur und der Situation, in der man sich befindet, auszudrücken. Das bedeutet, Wünsche, Bedürfnisse und Ängste ausdrücken zu können. Weiters bedeutet es, in der Lage zu sein, in Zeiten der Not um Rat oder Hilfe zu bitten.

Fähigkeit zur zwischenmenschlichen Beziehung

Sie hilft uns dabei, eine positive Beziehung zu anderen aufzubauen. Die Fähigkeit, freundschaftliche Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, kann für unser geistiges und soziales Wohlbefinden von großer Bedeutung sein. Gute Beziehungen zu Menschen zu pflegen, erlaubt es uns, Hilfe zu erhalten, wenn wir sie brauchen. Zu den zwischenmenschlichen Fähigkeiten gehört auch imstande zu sein, eine Beziehung konstruktiv zu beenden.

Selbstwahrnehmung

Dazu gehört die Fähigkeit, uns selbst, unseren Charakter, unsere Stärken und Schwächen, unsere Vorlieben und Abneigungen zu erkennen. Die Entwicklung der Selbstwahrnehmung kann uns helfen uns bewusst zu werden, wann wir gestresst sind oder unter Druck stehen. Oft ist es auch die Voraussetzung für die Fähigkeit, effektiv zu kommunizieren und einfühlsame Beziehungen zu anderen aufbauen zu können. Isame Beziehungen zu anderen aufbauen zu können.

Empathie

Ist die Fähigkeit, sich in die Gefühle einer anderen Person hineinzusetzen und sich dementsprechend zu verhalten. Empathie kann uns helfen, andere Menschen, die sich sehr von uns unterscheiden, zu verstehen und zu akzeptieren. Sie verbessert die sozialen Interaktionen und begünstigt die Schaffung unterstützender sozialer Netzwerke für Menschen, die sich in Schwierigkeiten befinden.

Mit Emotionen umgehen können

Dabei geht es um die Fähigkeit, Emotionen bei uns selbst und anderen zu erkennen und sich bewusst zu machen, wie sie unser Verhalten beeinflussen. Angemessen auf Emotionen reagieren zu können, insbesondere auf intensive Emotionen wie Wut oder Trauer, ist eine weitere Lebenskompetenz, die erlernt werden muss.

PÄDAGOGISCHE TIPPS

Das *Unplugged*-Programm basiert auf interaktiven Akti-

vitäten, die eine starke Einbindung der Klasse und eine sehr begrenzte Nutzung des Frontalunterrichts erfordern. Unplugged wird von Jugendlichen geschätzt, da sie die Möglichkeit haben, aktiv zu sein, Arbeitsaufträge in Paararbeit oder in Kleingruppen auszuarbeiten und ihnen ein Austausch, nicht nur über Ideen und Meinungen, sondern auch ausgehend von den eigenen Emotionen, ermöglicht wird. Während des Programms entwickeln die Jugendlichen die Kompetenz, eigene Gedanken zu teilen, Meinungen auszudrücken und zu vergleichen, sowie ein stärkeres emotionalen Bewusstsein zu erreichen.

Die Rolle der Lehrpersonen in diesem Programm ist von grundlegender Bedeutung: Durch das Angebot dynamischer Aktivitäten werden Informationen auf eine Weise bereitgestellt, die das Lernen unter Gleichaltrigen begünstigen, mit dem Ziel, einen Wissensschatz für die Klasse aufzubauen. Die Einstellung der Lehrpersonen wird entscheidend für die Motivation und Einbindung der Gruppe sein. Die Vorbereitung, auch die mentale, ist von wesentlicher Bedeutung, um die Einheiten mit den richtigen Worten und Methoden anzugehen und um die Teilnahme der Schüler/innen zu fördern. Darüber hinaus kann die Schaffung eines guten Klimas der Zusammenarbeit und der Förderung von Beziehungen im Klassenzimmer davon abhängen, wie die Umgebung gestaltet ist.

Zusätzlich besteht die Aufgabe der Lehrpersonen auch darin, Schutz und Sicherheit für jede/n Schüler/in in der Gruppe zu gewährleisten, sodass die Unterrichtsaktivitäten wirklich ein geschützter Ort sind, wo jede/r die Möglichkeit hat, mit den Klassenkameraden soziale und persönliche Fähigkeiten auszuprobieren. Um diese Ziele zu erreichen, gibt es einige empfohlene pädagogische Strategien:

- Die **Anordnung im Kreis**, das Verrücken der Stühle von den Schreibtischen, begünstigt die Kommunikation und das **gegenseitige Zuhören**; der Kreis ermöglicht es, einander direkt zu sehen und zu hören. Die Lehrperson beteiligt sich aktiv daran, indem sie wie der Rest der Gruppe ein Teil davon ist und sich einbringt;
- Die zahlreichen Momente des Vergleichs und der Diskussion ermöglichen es, die eigenen Überlegungen zu teilen, **Wertschätzung** und Ermutigung für den geleisteten Beitrag zu erhalten, **Selbstvertrauen** zu gewinnen und das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken. Die Lehrperson erleichtert die Debatte, indem sie Fragen stellt, das Gesagte wiederholt und mit anderen Worten umformuliert und klarstellt, sodass alle Schüler/innen verstehen können, was gemeint ist. Die Lehrperson fördert die Teilnahme aller, denn sie kennt die Klasse. Sie weiß, dass diejenigen, die schweigen, durch Zuhören lernen, während Extrovertierte dann lernen, wenn sie sich aktiv beteiligen. Diejenigen die schüchterner sind, müssen angeregt werden, ohne sie zu etwas zu zwingen oder in Verlegenheit zu bringen. Die Aktivitäten können zu zweit oder in Kleingruppen

vorgenommen werden, um die Gedanken aller zum Ausdruck zu bringen. Die Schüler/innen sollten für ihre Bemühungen gelobt werden. Falls die Lehrperson Erniedrigung oder Spott bemerkt, ob heimlich oder auf hinterlistige Weise, muss offen darüber gesprochen werden. Ziel dieses Programms ist es nicht, die richtigen Antworten zu finden, sondern die Möglichkeit zu haben, auch aus der Sicht anderer zu lernen.

- wenn Fragen zu persönlichen Erfahrungen, Gedanken oder Gefühlen gestellt werden, sollte den Schüler/innen das Recht eingeräumt werden, nicht zu antworten. Vertrauliche Informationen, die jemanden in Verlegenheit bringen könnten, sollten nur dann weitergegeben werden, wenn es die Entscheidung des Schülers/der Schülerin ist und die Regeln des gegenseitigen Respektes beachtet werden. Es liegt an der Fähigkeit der Lehrperson, die richtige Sensibilität bei der Behandlung bestimmter Themen zu entwickeln und zu verhindern, dass Spott über diejenigen ausgeübt wird, die ihre Gefühle zum Ausdruck bringen. Nichts ist demütigender und frustrierender, als sich in einer Umgebung, die geschützt sein sollte, lächerlich zu fühlen.
- Angesichts der in diesem Programm behandelten The-

men ist es unvermeidlich, dass die Klasse der Lehrperson Fragen zu riskantem Verhalten und Süchten, sowie zu Meinungen über Substanzen stellt. Kohärenz bei den Vorschlägen ist wünschenswert und liegt in der Verantwortung der Erwachsenen, die immer ein Bezugspunkt für Jugendliche sind und stets eine normative Funktion ausüben.

Wie ist *Unplugged* aufgebaut?

Die Programmeinheiten konzentrieren sich auf Wissen, allgemeine Einstellungen zu psychoaktiven Substanzen und riskantem Verhalten, Lebenskompetenzen und normativen Überzeugungen. Die folgende Tabelle bietet einen Überblick über die Aktivitäten und Schwerpunkte der Unplugged-Einheiten. Es empfiehlt sich, die Ziele im Auge zu behalten und diese der Klasse zu vermitteln. In der wissenschaftlichen Literatur ist nachgewiesen, dass das Befolgen der Anweisungen in den Handbüchern die Wirksamkeit der Programme erhöht. Daher wird dringend empfohlen, die Reihenfolge der 12 Einheiten, sowie die Aktivitäten nicht abzuändern.

EINHEIT	TITEL	AKTIVITÄT	ZIELE	BEZIEHT SICH AUF
1	Ich stelle dir <i>Unplugged</i> vor!	Einführung in die Ziele und Inhalte des Programmes	Einführung der Klasse in das Programm und Vorstellung der Ziele	Kritisches Denken
		<i>Energizer</i>		Kreatives Denken
		Definition und Diskussion des Klassenvertrages		Beziehungsfähigkeit
2	Zu einer Gruppe dazugehören oder nicht dazugehören	<i>Energizer</i>	Anregung zum Nachdenken, wie wichtig die Zugehörigkeit zu einer Gruppe für das persönliche Wachstum ist	Wissen
				Verhalten
		Durchführung des Situationsspieles in der Gruppe und anschließende Diskussion	Experimentieren mit der Dynamik von Inklusion und Exklusion in der Gruppe	Beziehungsfähigkeit
		Vergleiche zum Bild von Folon	Experimentieren, wie die Gruppe die Einstellungen und Verhaltensweisen des Einzelnen beeinflussen kann	Durchsetzungsvermögen und die Fähigkeit, Nein zu sagen
			Anregung zum Nachdenken über die Vielfalt als Wert und nicht als Problem	Umgang mit Emotionen
				Entscheidungskompetenz
				normative Überzeugung



EIN-HEIT	TITEL	AKTIVITÄT	ZIELE	BEZIEHT SICH AUF
3	Alkohol: Risiko- und Schutzfaktoren	Gruppenarbeit: Diskussion, Erstellung einer Collage und einer Zeichnung	Erkennen, dass es mehrere Faktoren gibt, welche die Entscheidung, mit dem Konsum von Substanzen zu beginnen, beeinflussen (umweltbezogene, soziale und persönliche Faktoren)  Reflektion von Erwartungen, Auswirkungen, Verhalten und Motivationen für den Konsum  Präsentation der Ideen vor einer Gruppe von Gleichgesinnten	Wissen  Verhalten  normative Überzeugung
4	Entsprechen deine Meinungen der Realität?	Diskussion im Plenum  Energizer und Gruppenarbeit	Erwerb der Fähigkeiten, Informationen kritisch zu prüfen und Quellen zu überprüfen (Massenmedien)  Korrektur der eigenen Wahrnehmung in Bezug auf den Konsum von Substanzen	Verhalten  normative Überzeugung
5	Zigaretten rauchen -informiere dich und überlege	Wissensfragebogen  Diskussion im Plenum  Spiel "das Gericht"  abschließende Konfrontation	Auswirkungen des Tabakrauchens kennen  Erlernen, dass die Erwartungen der Menschen an das Rauchen oft stärker sind als das Wissen über die langfristigen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit  Diskussion über die Gründe	Wissen  Verhalten  normative Überzeugung
6	Drücke deine Gefühle aus!	<i>Energizer</i>  Reihe von Gruppenaktivitäten  Diskussion im Plenum	Eigene Emotionen erkennen und damit umgehen können  Die Fähigkeit erwerben auf verschiedene Arten über Emotionen zu kommunizieren  Verbale und non verbale Kommunikation üben	Mit Emotionen umgehen können  Auf effiziente Art und Weise kommunizieren können
7	Get up, stand up	Gruppenarbeit: kritische Situationen üben  Diskussion	Durchsetzungsvermögen definieren  Das Durchsetzungsvermögen in einem geschützten Kontext ausprobieren	Durchsetzungsvermögen  Fähigkeit zum Nein-Sagen
8	Keep in touch!	Diskussion im Plenum  <i>Role playing</i>  <i>Energizer</i>	Übungen, um mit anderen Menschen leichter in Kontakt zu treten  Persönliche positive Eigenschaften und jene von anderen erkennen und schätzen lernen	Kreatives Denken  Beziehungsfähigkeit  Empathie
9	Wusstest du, dass ...?	<i>Energizer</i>  Kartenspiel  Diskussion im Plenum	Das eigene Wissen über die Risiken und Auswirkungen des Substanzkonsums verbessern  Die eigene ablehnende Haltung gegenüber den Substanzen fördern, indem auf verfügbare Informationen zurückgegriffen wird	Wissen  Verhalten  normative Überzeugung

EIN-HEIT	TITEL	AKTIVITÄT	ZIELE	BEZIEHT SICH AUF
10	Wie bewältige ich Situationen?	Diskussion im Plenum  Spiel „Jakobs Geschichte“  Abschluss	Wirksame Strategien zur Bewältigung schwieriger Situationen finden  Konstruktiv über persönliche Stärken und Schwächen reflektieren  Lernen, dass Unbehagen nicht nur negativ sein muss und somit auch nicht unbedingt vermieden werden sollte	Empathie  Fähigkeit, Situationen zu bewältigen  Kreatives Denken  Mit Emotionen umgehen können
11	Gib mir einen Hebel und ich werde die Welt anheben!	<i>Energizer</i>  Einzelarbeit  Gruppenarbeit	Erlernen eines Modells zur Lösung persönlicher Probleme  Übungen zum kreativen Denken	Kreatives Denken  Fähigkeit Situationen zu bewältigen
12	Ziel erreicht: jetzt bin ich an der Reihe!	<i>Energizer</i>  Gruppenarbeit  Abschlussaktivität des Programms	Diskussion des Zielsetzungsmodells, in dem in kurzfristige und langfristige erreichbare Ziele unterteilt wird  Anwendung des erlernten Modells im täglichen Kontext  Bewertung von Unplugged indem Stärken und Schwächen hervorgehoben werden	Entscheidungsfähigkeit

## STRUKTUR DER EINHEIT

Wir haben gesehen, auf welche Inhalte sich die Unplugged-Einheiten konzentrieren und wie sie innerhalb des Programms aufgeschlüsselt sind. Nachfolgend wird der Aufbau jeder einzelnen Einheit beschrieben. Diese Struktur findet sich in allen zwölf beschriebenen Einheiten wieder. Wie in der wissenschaftlichen Literatur festgestellt, steigert die Befolgung der in den Handbüchern enthaltenen Anweisungen nachweislich die Wirksamkeit der Programme. Daher wird dringend empfohlen, die Reihenfolge und den Aufbau der Aktivitäten nicht zu ändern.

### Titel

Der Titel beschreibt den Inhalt der Einheit und es wurde versucht, wenn möglich, eine Sprache zu verwenden, die der Welt der Jugendlichen nahekommt. Aus diesen Gründen kann zu Beginn der Einheit der Titel an die Tafel geschrieben und somit erklärt werden, was in der Einheit behandelt wird.

### Eine kurze Anmerkung zur Einheit

Es handelt sich um einen einleitenden Absatz, der einige grundlegende Hinweise, auch in theoretischer Form, zum Thema der Einheit beinhaltet. Es ist nötig, den Schüler/innen zu erklären, dass es wichtig ist, über das jeweilige Thema zu sprechen. Die Anmerkungen können hierbei hilfreich sein.

### Ziele

In diesem Abschnitt werden die Ziele der Einheit in Bezug auf den Erwerb von Wissen und Fähigkeiten der Klasse beschrieben.

### Was wird benötigt

Die Materialien, die zur Durchführung der Aktivitäten benötigt werden, werden aufgelistet.

### Vorschläge zur Durchführung der Einheit

In diesem Abschnitt befinden sich praktische Hinweise zur Durchführung der Einheit. Für einige Themen wird empfohlen, die im Handbuch enthaltenen ausführlichen Anhänge zu lesen. Diese können bei der Vorbereitung der Einheit berücksichtigt werden.

### Einstieg

Der Einstieg in die Einheit erfolgt immer durch einen „Eisbrecher“ oder einen energizer. Anschließend wird die Klasse gebeten, sich die vorherige Einheit in Erinnerung zu rufen, bevor mit den nächsten Aktivitäten fortgefahren wird. Wenn es sich bei der Einheit um Aktivitäten in kleinen Gruppen handelt, empfiehlt sich der Einsatz eines zusätzlichen energizers zur Aufteilung der Klasse.

### Hauptaktivitäten

Für jede Einheit werden die durchzuführenden Tätigkeiten detailliert beschrieben. Es wird erneut



betont, wie wichtig es ist, die bereitgestellten Anweisungen zu befolgen, um die Wirksamkeit des Programms zu gewährleisten.

### Abschluss

Dieser Abschnitt bietet eine Reflexion und manchmal auch eine Bewertung darüber, was während der Einheit behandelt wurde. Dies kann eine Gruppendiskussion im Kreis sein, bei der die Lehrperson mit Fragen eingreift oder ein energizer. Es wird empfohlen, genügend Zeit für das individuelle Ausfüllen des Arbeitsbuches einzuplanen.

### In aller Kürze

Dieser Abschnitt enthält die wesentlichen Elemente der Einheit. Er kann während der Unterrichtseinheit eingesehen werden, um sicherzustellen, dass keine Aktivität vergessen wurde. Außerdem erhalten interessierte Kollegen/Kolleginnen oder Eltern damit einen Einblick in die Aktivitäten, welche im Unterricht durchgeführt werden.

## ARBEITSBUCH

Das *Unplugged* Lehrer/innenhandbuch ist mit dem Arbeitsbuch verknüpft. Es handelt sich um ein Instrument, das entwickelt wurde, um die Mitarbeit der Jugendlichen zu unterstützen und die Reflexion über das im Unterricht Erlernte zu fördern. Es begleitet die Schüler/innen während des gesamten Zeitraumes des Projektes und enthält vertiefendes Material zu jeder Einheit. Das Arbeitsbuch ist persönlich und die Lehrperson kann es nur einsehen, wenn der/die Schüler/in damit einverstanden ist. Die letzte Einheit lädt jedoch dazu ein, es mit anderen zu teilen.

## KARTEN FÜR DAS SPIEL

Das Handbuch enthält außerdem einen Satz von 27 Karten, die während der Aktivitäten in Einheit 9 zum Einsatz kommen. Die Lehrperson verwendet diese, um ein Spiel zu leiten, bei dem die Schüler/innen Informationen über die Auswirkungen und Folgen des Substanzkonsums erhalten.

## LEHRPERSONENSCHULUNG

Den Lehrkräften kommt eine grundlegende Rolle zu - ihre Motivation und ihr Enthusiasmus sind entscheidend für die Wirksamkeit des Projektes. Daher ist es erforderlich, dass sie eine spezifische Schulung von zwanzig aufeinanderfolgenden Stunden durch örtliche Ausbilder/innen erhalten, die vom Fachpersonal der territorialen Dienste ausgewählt werden. Diese Ausbilder/innen vor Ort sind für die Schulung und Unterstützung während der gesamten Umsetzung des Programms verantwortlich und können bei der Zusammenarbeit zwischen Schule und Gesundheit eine unterstützende Rolle spielen.

Die Ausbildung sieht eine **aktiv-erfahrungsorientierte Methodik** vor, die die direkte Teilnahme und

Einbeziehung der Lehrkräfte als aktive Beteiligte fördert. Dieselbe Methodik werden die Lehrkräfte im Unterricht auch mit den Schülern anwenden. Während der Schulung wird die EU-Dap-Studie vorgestellt und Informationen zu den theoretischen Hintergründen des Projektes gegeben. Parallel dazu ist ein Teil der Aktivitäten der Gruppenbildung gewidmet. Den Lehrkräften werden Gruppenaktivitäten angeboten, um die Inhalte der Einheiten zu vertiefen. Darüber hinaus wird die Teilnahme an regelmäßigen Supervisionen und theoretisch-praktischen Fortbildungsinitiativen dringend empfohlen. Die Überwachung der Aktivitäten und der Schulen, welche von Unplugged erreicht wurden, ist ein wesentlicher Bestandteil des Programmes, um dessen Qualität zu gewährleisten und seine Verbreitung vor Ort zu bewerten. **Die Teilnahme an der Schulung ist Voraussetzung für die Durchführung des Programmes.**



## Ich stelle dir *Unplugged* vor!

### Eine kurze Anmerkung zur Einheit

In dieser Einheit wird Unplugged vorgestellt: Es ist das erste Programm in Europa, das sich zur Prävention des Konsums psychoaktiver Substanzen als wirksam erwiesen hat und Teil der Schulpolitik zur Prävention riskanten Verhaltens ist. Es ist wichtig, der Klasse zu erklären, warum Unplugged ausgewählt wurde und warum an diesem Projekt gearbeitet wird. Es ist auch nützlich, zu beschreiben, worum es in dem Programm geht, die Erwartungen an die Klasse zu klären und darüber zu diskutieren. In der Anfangsphase ist es wichtig, die Schüler/innen zu motivieren und das Interesse an den Aktivitäten zu wecken.

Unplugged ist ein Präventionsprogramm, dessen Ziel es ist zu handeln, bevor riskantes Verhalten auftritt.

### Ziele

- die Klasse in das Programm und die Ziele einführen
- Regeln für die Durchführung der Einheiten gemeinsam besprechen

### Was wird benötigt

- Auflistung der Titel der 12 Einheiten in digitaler Form oder auf Papier
- 3 große Papierblätter;
- Arbeitsbuch *Unplugged*.

### Vorschläge

- Die in diesem Handbuch enthaltenen Anregungen sind eine Art praktische und methodische Unterstützung für die Vorbereitung der Einheiten. Wenn im Anhang Begleitmaterial bereitgestellt wird, ist es wichtig, dies während der Vorbereitungsphase der Einheit zu lesen;

- Wählen Sie einen Platz, an dem Sie mit der Gruppe im Kreis sitzen können, sodass sich die Schüler/innen gegenseitig sehen können. Sie können der Klasse auch vorschlagen, vor Beginn des Programmes in einer Pause den Raum vorzubereiten. In den meisten Einheiten ist außerdem eine herkömmliche Tafel, ein Flipchart oder ein interaktives Multimedia-Whiteboard erforderlich;
- Die Schüler/innen erhalten ein Arbeitsbuch, das sie während des gesamten Programmes für ihre persönlichen Beobachtungen und Reflexionen verwenden können. Es handelt sich um ein persönliches Arbeitsbuch, das von der Lehrperson und anderen Schülern/innen nur mit Zustimmung des Schülers/der Schülerin eingesehen werden kann.

### Einstieg (25 Minuten)

Der Klasse wird der Beginn des Projekts „Unplugged“, das aus 12-Einheiten besteht, mitgeteilt. Der Klasse wird das Programm vorgestellt: es befasst sich sowohl mit persönlichen und zwischenmenschlichen Fähigkeiten, die für die Bewältigung des Lebens nützlich sind, als auch mit der Prävention von riskantem Verhalten und dem Konsum psychoaktiver Substanzen.

#### Brainstorming zu Unplugged.

1. Schreiben Sie den Titel des Programms auf ein großes Blatt Papier und bitten Sie die Klasse, in einem Wort oder Satz alles auszudrücken, was ihr zu diesem Titel einfällt. Listen Sie die Ideen und Vorschläge auf dem Blatt Papier auf und fassen Sie das Gesagte zusammen, damit die Klasse versteht, warum dieser Titel für ein Präventionsprogramm gewählt wurde;
2. Präsentieren Sie die Liste der Einheiten und geben Sie Ihre Beschreibung von Unplugged, sowie die Themen der Einheiten an. Nutzen Sie die Gelegenheit, der Klasse zu erklären, dass Sie während Unplugged

interaktive Unterrichtstechniken einsetzen werden. Die Klasse ist zur aktiven Teilnahme an allen Einheiten aufgerufen und hat die Möglichkeit, sich in kleinen Gruppen auszutauschen. Die Klasse lernt nicht nur von der Lehrperson und dem Unplugged-Arbeitsbuch, sondern vor allem auch voneinander. Dies ist das Ziel der Übungen und Spiele, welche sich auf die Gruppendynamik konzentrieren.

## Hauptaktivitäten (20 Minuten)

### Was erwarten wir?

Teilen Sie die Klasse in 4 bis 5 kleine Gruppen zu maximal 5 Personen ein (zur Einteilung der Gruppen siehe Anhang 2 „Anregende Aktivitäten oder Energizer“, Seite 46). Verteilen Sie die Arbeitsbücher. Lassen Sie die Schüler/innen in kleinen Gruppen diskutieren, welche Vorteile sie sich von der Teilnahme an diesem Programm versprechen.

- Was erwarten wir zu lernen?
- Welche Erfahrungen erwarten wir?
- Welche Regeln sind sinnvoll und notwendig, um gemeinsam die Erfahrungen und Aktivitäten durchzuführen?

### Erstellung des Klassenvertrages

Im Arbeitsbuch finden die Schüler/innen Beispiele für mögliche Regeln, die sie anwenden können. Jede Gruppe muss eine gemeinsame Antwort auf die oben angeführten Fragen geben und erläutert danach ihre Überlegungen und die Erwartungen im gemeinsamen Sitzkreis. Die Regeln werden anschließend auf zwei separate Blätter Papier geschrieben. Im Anschluss wird mit der Klasse besprochen, ob die Erwartungen in den Unplugged-Einheiten erreicht werden können. Wenn die Schüler/innen beispielsweise die Erwartung äußern, in den Einheiten einen ehemaligen Drogenabhängigen zu treffen und aus seinen Erfahrungen lernen zu können, machen Sie deutlich, dass dies nicht möglich sein wird. Das Blatt mit den Klassenregeln muss von der Klasse und der Lehrperson unterschrieben und für die Dauer der Unterrichtseinheiten gut sichtbar an einer Wand im Klassenzimmer angebracht werden. Erinnern Sie die Schüler/innen daran, dass sie dafür verantwortlich sind, eine gute Teamatmosphäre aufrechtzuerhalten, die dazu beiträgt, ihre Programmerfahrung zu bereichern.

## Abschluss (5 Minuten)

### Persönliche Reflexionen

Bitten Sie die Klasse, die folgenden Sätze aus ihrem Arbeitsbuch in Bezug auf die Einheit zu vervollständigen:

- „Etwas, das ich lernen möchte ...“
- “Etwas, das ich erreichen möchte ...”
- “Etwas, das ich nicht verstanden habe ...”

## In Kürze

1. Stellen Sie die Ziele und Inhalte des Programms vor;
2. Definieren und besprechen Sie die Regeln und unterzeichnen Sie den Klassenvertrag.

Hier finden Sie den QR-Code zum Ausfüllen des Fragebogens zur Einheitsüberwachung im Rahmen des Unplugged-Programms.

Unplugged ist ein wissenschaftlich validiertes Programm, daher ist das Ausfüllen der Überwachung jeder Einheit äußerst wichtig.



Danke für Ihre Mitarbeit



## Zu einer Gruppe dazugehören oder nicht dazugehören

### Eine kurze Anmerkung zur Einheit

Im Fokus der Einheit steht die Erfahrung der Gruppenzugehörigkeit: Gemeinsam mit der Klasse werden die Dynamiken beobachtet und diskutiert, auf deren Grundlage sich im Jugendalter eine Gruppe bildet und wie dies auf die einzelne Person wirkt. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist im Leben jedes/ jeder Einzelnen dermaßen wichtig, dass es gleich nach der Sicherheit dem physiologischen Wohlbefinden in der Maslows Bedarfspyramide auf der dritten Hierarchieebene eingestuft wurde. Menschen wollen und müssen sich als Teil einer Gruppe fühlen, lieben und geliebt werden und mit allen zusammenarbeiten. Während der Adoleszenz ist soziale Konformität eine Möglichkeit, dieses Bedürfnis zu befriedigen: Die Gruppe beeinflusst die persönlichen Verhaltensweisen, Normen und Einstellungen der einzelnen Mitglieder. Innerhalb der Gruppe entwickeln sich spontan Regeln und Verhaltensweisen, die angenommen werden müssen, um akzeptiert zu werden. In der Altersgruppe Ihrer Schüler kann das Bedürfnis, einer Gruppe anzugehören, sie zu gesundheitsgefährdenden Verhaltensweisen wie Zigarettenrauchen, Drogen- und Alkoholkonsum verleiten. Beachten Sie jedoch, dass Gruppenzwang und soziale Konformität auch positive Auswirkungen haben können. Verspürt man nicht einen positiven Gruppendruck im Sport oder bei anderen Freizeitaktivitäten? Schließlich ist es wichtig, mit der Klasse darüber nachzudenken, wie Vielfalt innerhalb der Gruppe ausgedrückt und geschätzt werden kann und eine Ressource darstellt.

## Ziele

- Nachdenken, wie wichtig es für das persönliche Wachstum ist, Teil einer Gruppe zu sein;
- Mit den Gruppendynamiken der Inklusion und Exklusion experimentieren;

- Erfahren, wie die Gruppe die Einstellungen und Verhaltensweisen des Einzelnen beeinflussen kann;
- über Vielfalt als Wert und nicht als Problem nachzudenken (siehe Folon Aktivität im Arbeitsbuch).

## Was wird benötigt

- genügend Platz für 2 Situationsspiele;
- Folons Zeichnung im Arbeitsbuch

## Vorschläge

- Bereiten Sie im Klassenzimmer ausreichend Platz für Situationsspiele vor;
- Erinnern Sie die Klasse daran, die im Klassenvertrag vereinbarten Regeln, welcher im Klassenzimmer aufliegt, einzuhalten;
- Fördern Sie die freiwillige Teilnahme an der Aktivität und betonen Sie deren Bedeutung für die Erreichung der Ziele. Für den Fall, dass es keine Freiwilligen gibt, liegt es in der Verantwortung der Lehrperson, Schüler/innen auszuwählen, die eine standfeste Position in der Klasse einnehmen oder über die Fähigkeit verfügen, mit Emotionen (möglicherweise sogar negativen) umzugehen, die mit dem Rollenspiel verbunden sein können;
- Nutzen Sie vor Beginn der Eröffnungstätigkeit die Fragen zum „Einstieg“ und schlagen Sie einige Beispiele als Anregung vor.

## Einstieg (5 Minuten)

Beginnen Sie mit einem Rückblick auf die vorherige Einheit: An welche Unplugged-Themen erinnert ihr euch noch? Beziehen Sie sich auf die Regeln und den Klassenvertrag, der in der vorherigen Einheit besprochen und unterzeichnet wurde. Fragen Sie die Schüler/innen anhand einiger der folgenden Beispiele, ob es

Situationen gegeben hat, in denen sie Gruppenzwang verspürt haben:

- Nennen Sie ein Beispiel für Situationen, in denen die Schüler/innen, konditioniert von der Gruppe, ihre Wahl getroffen haben (zum Beispiel: „Welche Art von Kleidung bevorzugt ihr?“; „Mit welchen Freunden trefft ihr euch?“);
- Habt ihr jemals etwas getan, von dem ihr denkt, dass es falsch war, nur um Teil einer Gruppe zu sein? (z. B. Eltern anlügen, Freund/Freundin ausschließen o.ä.)

## Hauptaktivitäten (35 Minuten)

### Situationsspiel 1: Wie eine Gruppe agieren kann.

1. Zwei Freiwillige (wenn möglich ein Junge und ein Mädchen) verlassen das Klassenzimmer. Ihre Aufgabe nach ihrer Rückkehr wird es sein, sich in die jeweiligen vorgefundenen Gruppen zu integrieren und die Elemente zu ermitteln, welche die einzelne Gruppe kennzeichnen;
2. Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen ein;
3. Jede Gruppe muss entscheiden, welche Kriterien die beiden Freiwilligen identifizieren müssen, um von der Gruppe akzeptiert zu werden. Beispiele: „Sie müssen selbstbewusst sein, einen Eintrag im Klassenbuch haben und die Namen von drei Popsängern kennen“ oder „Sie müssen die Ergebnisse einiger Sportereignisse vom letzten Wochenende kennen“;
4. Die beiden Freiwilligen kehren zurück und versuchen, die Zugehörigkeitskriterien zu erkennen, indem sie der Gruppe Fragen stellen (z. B. „Gefällt es euch ...?“). Die Gruppe darf nur mit „Ja“ oder „Nein“ antworten.
5. Der Lehrperson wird empfohlen, den Bereich anzugeben (Musik, Sport, Videospiele, soziale Netzwerke, Freizeit usw.), aus welchem die Kriterien ausgewählt werden sollten;
6. Die Gruppe entscheidet, ob sie einen oder beide Freiwillige in die Gruppe aufnimmt. Achtung: Selbst, wenn einer oder beide Freiwilligen die Kriterien identifizieren konnten, ist dies keine Garantie, dass sie von der Gruppe akzeptiert werden. Erklären Sie, dass der Erhalt eines Stuhles ein Zeichen dafür ist, dass sie angenommen wurden.

Achtung: Es wird nicht empfohlen, körperliche Merkmale für die Charakterisierung einer Gruppe auszuwählen (z. B. blond sein, größer als 1,50 m sein usw.)

### Situationsspiel 2: Wie kann der Einzelne handeln?

1. Zwei weitere Freiwillige verlassen den Raum mit dem gleichen Auftrag;
2. Teilen Sie die Klasse je nach Klassengröße in zwei oder mehr Gruppen auf. Dieses Mal werden die Kriterien

- den Freiwilligen klar erklärt;
3. Die Gruppen entscheiden über ihre eigenen Kriterien;
4. Die Freiwilligen kehren zurück und jede der Gruppen muss klar angeben, welche Bedingungen erfüllt sein müssen, damit sie in die Gruppe aufgenommen werden können;
5. Die beiden Freiwilligen entscheiden, ob sie die Kriterien akzeptieren oder nicht und erklären der Gruppe ihre Entscheidung.

### Auswertung der Situationsspiele

- Was hat die Aufgabe erleichtert?
- Was war schwierig?
- Wie hast du deine Entscheidung erklärt und begründet (im zweiten Situationsspiel)?
- Was hast du gelernt?
- Was wärest du alles bereit zu tun, um zur Gruppe zu gehören?
- Hast du etwas getan, von dem du nicht überzeugt warst, um zur Gruppe zu gehören?
- Welche Auswirkungen hat die Ausgrenzung auf dich (auf dein Selbstvertrauen)?
- Wie reagierst du auf die Ausgrenzung und wie gehst du damit um?
- Welche Verantwortung trägt die Gruppe, wenn sie beschließt jemanden nicht aufzunehmen?

Wenn es die Schüler/innen nicht ansprechen, können Sie hinzufügen, dass es wichtig ist für das einzustehen, woran man glaubt und es mit anderen zu teilen. Die Schüler/innen selbst können entscheiden, ob sie Teil der Gruppe sein möchten (ob sie die von der Gruppe gestellten Bedingungen akzeptieren möchten) oder nicht. Anschließend beziehen Sie die gesamte Klasse in die Diskussion mit ein.

## Abschluss (10 Minuten)

Die Schüler/innen betrachten einzeln Folons Zeichnung in ihrem Arbeitsbuch und beantworten die Fragen. Die Zeichnung des belgischen Künstlers Jean Michel Folon verdeutlicht, wie wichtig es ist, ab dieser Entwicklungsphase ein Gleichgewicht zwischen der individuellen Dimension und der Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu suchen. Sich dieses Gleichgewichts bewusst zu sein, trägt zur Selbsterkenntnis und zum Selbstvertrauen bei. Darüber hinaus unterstreicht Folons Zeichnung das Thema Vielfalt als Ressource und nicht nur als Problem.

Wenn Sie keine Zeit mehr zur Verfügung haben, lassen Sie die Klasse nur die letzte Frage beantworten. Bitten Sie einige Schüler/innen, ihre Antworten laut vorzulesen.

## In Kürze

1. Die Klasse führt Situationsspiele in der Gruppe durch und kommentiert sie;
2. Die Klasse diskutiert die verschiedenen Positionen von jenen, die Teil einer Gruppe sein möchten und jenen, die entscheiden, wer in die Gruppe aufgenommen wird;
3. Die Klasse reflektiert über die Gruppen, denen sie angehört und denen sie angehört hat.

Hier finden Sie den QR-Code zum Ausfüllen des Fragebogens zur Einheitsüberwachung im Rahmen des Unplugged-Programms.



Danke für Ihre Mitarbeit



# Alkohol: Risiko- und Schutzfaktoren

## Eine kurze Anmerkung zur Einheit

Diese Einheit ist die erste, die sich direkt mit der Frage des Substanzkonsums befasst. Sie ist dem Konsum von Alkohol gewidmet, da Alkohol, wie auch Zigaretten, zu den Substanzen gehören, mit denen Schülerinnen und Schüler möglicherweise schon einmal allein, in der Familie oder im Freundeskreis experimentiert haben. Machen Sie deutlich, dass auch Alkohol und Zigaretten Suchtmittel sind und insbesondere Alkohol im Jugendalter eine äußerst giftige Substanz ist (siehe Anhang 4 „Merkblätter zu Substanzen“). Die Botschaft, die mit dieser Einheit vermittelt werden soll, ist, dass es einerseits Faktoren gibt, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen Alkohol zu konsumieren und eine Sucht zu entwickeln und andererseits Faktoren, die schützen. Es ist wichtig zu erklären, dass Risikofaktoren und Schutzfaktoren es nicht erlauben, mit absoluter Sicherheit jedes Verhalten vorherzusagen, da aufgrund einer Vielzahl von Elementen, derselbe Faktor ein Risiko oder ein Schutz sein kann; z. B. die Gruppe von Gleichaltrigen.

## Ziele

- Erfahren, dass es verschiedene Faktoren gibt, die die Entscheidung beeinflussen mit der Einnahme von Substanzen zu beginnen (umweltbedingte, soziale und persönliche/physiologische Faktoren);
- Über Erwartungen, Auswirkungen, Verhaltensweisen und Gründe für den Konsum reflektieren;
- Eigene Ideen vor einer Gruppe von Gleichgesinnten präsentieren.

## Was wird benötigt

- Das Arbeitsbuch;
- Plakat, A3 Blätter, Schere, Kleber;



- Bilder aus Zeitschriften, Zeitungen, Websites.

## Vorschläge

- Für die Hauptaktivität ist es notwendig, der Klasse verschiedene Bilder zur Verfügung zu stellen, die ein hohes Maß an Risiko oder Schutz darstellen und diese zuvor aus Zeitschriften, Zeitungen und Webseiten auszuwählen oder die Auswahl der Klasse zu überlassen;
- diese Einheit erfordert, dass die Lehrperson den Abschnitt über Alkohol in Anhang 4 vorher gelesen hat;
- Die Einheit erfordert auch die Bereitschaft der Lehrperson, unterschiedliche Interpretationen von Schutzfaktoren und Risikofaktoren, je nach gewählten Bildern, anzunehmen und zu vergleichen.

## Einstieg (15 Minuten)

Drei Hauptkategorien von Faktoren werden dargestellt, welche den Konsum von Substanzen aller Art beeinflussen können (und auch andere Risikoverhaltensweisen):

- **persönliche oder psychologische** Faktoren: zum Beispiel: man möchte etwas erleben, was man nicht kennt;
- **soziale oder Umweltfaktoren**: zum Beispiel: man möchte Freunde/Freundinnen nicht verlieren, auch wenn sie Alkohol trinken; Verfügbarkeit von Alkohol in Supermärkten oder Bars, wo dieser trotz des Verbots auch an Minderjährige verkauft wird;
- **körperliche** Faktoren: die Aufnahme von Alkohol und sein Stoffwechsel variieren aufgrund genetischer und geschlechtsspezifischer Faktoren von Person zu Person. Bitten Sie die Klasse, einige Beispiele für Alkoholkonsum zu nennen, basierend auf dem, was sie gelesen, gesehen oder erlebt haben. Nach dem Klassenvergleich wird jeder/jede Schüler/in aufgefordert, die Symbole auf


Seite 7 den leeren Kästchen zuzuordnen. Stellen Sie klar, dass jeder Faktor sowohl ein Risiko als auch ein Schutz sein kann. Wiederholen Sie, dass diese Faktoren für viele Substanzen gelten, auch wenn in dieser Einheit Alkohol als Beispiel verwendet wird. Eine mögliche Platzierung der Bilder ist in Tabelle 1 angegeben.

## Hauptaktivitäten (35 Minuten)

Risikofaktoren und Schutzfaktoren für Alkohol (gilt auch für Tabakrauch und andere psychoaktive Substanzen)

Teilen Sie die Klasse in Dreiergruppen auf. Stellen Sie jeder Gruppe Bilder von Situationen oder Personen mit hohem Risiko- oder Schutzniveau zur Verfügung. Kopieren Sie das Raster der leeren Felder auf das Plakat oder das A3 Blatt, auf welches anschließend jede Gruppe die ausgewählten Bilder für jeden Faktor einfügt. Erlauben Sie den Schüler/innen die Bilder auszuschneiden, darüber zu diskutieren welche Risiko- oder Schutzfaktoren dargestellt sind und diese dann in die entsprechenden Felder zu kleben. Jede Gruppe schreibt einen Namen unter ihr Raster und hängt das Blatt an die Wand. Betrachten Sie mit der Klasse die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den vorgeschlagenen Lösungen. Warum wurde auf der Grundlage, der in jedem Bild identifizierten Risiko- oder Schutzfaktoren, diese Entscheidung getroffen? Betonen Sie in der Diskussion, dass Risiken kein Schicksal sind und Schutz keine Garantie ist. Das Vorhandensein dieser Faktoren erlaubt es uns nicht, den Konsum von

Tab.1

	SOZIAL	PERSÖNLICH
Risiko	 Einsamkeit	 Stress
Schutz	 Gruppenzugehörigkeit	 Selbstachtung

Substanzen oder von Alkohol mit absoluter Sicherheit vorherzusagen. Fragen, die als Anregung nützlich sein können:

- Warum trinken Menschen keinen Alkohol?
- Warum trinken manche, ohne sich zu betrinken?
- Wie kann man sich davor schützen, mit dem Alkoholkonsum zu beginnen?

## Abschluss (5 Minuten)

**Eine Figur gestalten**  
Ermutigen Sie die Klasse, sich in Dreiergruppen aufzuteilen. Bitten Sie sie, eine Person oder Figur mit starken Schutzfaktoren gegen den Alkoholkonsum in das Arbeitsbuch zu zeichnen. Die Hauptbotschaft der Einheit ist, dass es einige Faktoren gibt, die das Risiko erhöhen Alkohol zu trinken und eine Sucht zu entwickeln. Andere hingegen können davor schützen. Risikofaktoren und Schutzfaktoren ermöglichen keine sichere Vorhersage von persönlichen Verhaltensweisen. Besprechen Sie in der Klasse die Tatsache, dass Risiken kein Schicksal sind und Schutz keine Garantie ist.

## In Kürze

1. Unterscheiden Sie die drei Gruppen von Faktoren im Zusammenhang mit Substanzkonsum am Beispiel vom Alkohol: umweltbedingte/soziale, physische und persönliche Faktoren;
2. Fordern Sie die Klasse auf, über Schutzfaktoren gegen Alkoholkonsum nachzudenken.



Einheit 3

Hier finden Sie den QR-Code zum Ausfüllen des Fragebogens zur Einheitsüberwachung im Rahmen des Unplugged-Programms. Unplugged ist ein wissenschaftlich validiertes Programm, daher ist das Ausfüllen der Überwachung jeder Einheit äußerst wichtig.



Danke für Ihre Mitarbeit

Einheit 4



Entsprechen deine Meinungen der Realität?

Eine kurze Anmerkung zur Einheit

Die Einheit basiert auf kritischem Denken und normativen Überzeugungen (siehe Kasten): Wie die Forschung gezeigt hat (Giannotta 2014), trägt diese Einheit mehr als die anderen dazu bei, eine Einstellung zu fördern, die den Konsum psychoaktiver Substanzen nicht unterstützt.

Kritisches Denken	Normative Überzeugung
Ist die Fähigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren. Es kann zum Wohlbefinden beitragen, indem es uns hilft, Faktoren (Werte, Gruppendruck und Mediendruck) zu erkennen und zu bewerten, die unsere Einstellung und unser Verhalten beeinflussen (WHO, 1994). Schlussendlich ist es die Fähigkeit, relevante Informationen und ihre Quellen zu identifizieren (WHO, 2003).	Ist der Prozess, bei dem unsere Meinungen die Grundlage für unser Verhalten werden. Wenn Meinungen auf falschen Informationen und Interpretationen beruhen, ist das Verhalten unangemessen. Risikoverhalten, wie der Konsum psychoaktiver Substanzen, wird von Jugendlichen überbewertet (Perkins, Berkowitz, 1986). Diese Überzeugung wird zur Norm und kann so ihr Verhalten beeinflussen.

Manchmal werden riskante Verhaltensweisen nachgeahmt, weil man glaubt, dass sie häufiger vorkommen als es tatsächlich der Fall ist. Man glaubt, dass das Verhalten die Norm ist und von der Gruppe akzeptiert wird. Dies ist eine sehr verbreitete Denkweise in unserem täglichen Leben: es wird z.B. ein Profil im sozialen Netzwerk aktiviert, weil man glaubt, dass alle in der Gruppe so ein Profil haben. Dies

entspricht oft nicht der Realität und kann auch bei der Einnahme psychoaktiver Substanzen eine Rolle spielen. In Einheit 2 über die Gruppenzugehörigkeit haben wir darüber gesprochen, ob die Nachahmung dieser Art von Verhalten wirklich das ist, was wir wollen. In dieser Einheit konzentriert sich die Klasse stattdessen auf die Frage, ob die eigenen Annahmen der Realität entsprechen: die vorgeschlagenen Aktivitäten zielen darauf ab, Meinungen durch den Vergleich mit epidemiologischen Daten zu korrigieren.

Ziele

- Erwerb der Fähigkeit, Informationen kritisch zu betrachten und deren Quellen zu überprüfen (Massenmedien);
- die eigene Wahrnehmung des Konsums von Substanzen korrigieren.

Was wird benötigt

- das Arbeitsbuch;
- 5 Papierblätter;
- aktualisierte ESPAD Daten

Vorschläge

Es ist kein statistisches Hintergrundwissen für die Durchführung dieser Einheit notwendig. Die Definitionen von “mindestens einmal im Leben”, “mindestens einmal im letzten Jahr”, “mindestens einmal im letzten Monat” und “jeden Tag” müssen jedoch klar sein. In Anhang 3 finden Sie Daten über den Konsum psychoaktiver Substanzen unter Jugendlichen gemäß der ESPAD-Erhebung von 2019. Für die Abwicklung der Einheit ist es nützlich, Beispiele für die Überschätzung des Konsums psychoaktiver Substanzen zur Verfügung zu haben, die Sie in den Medien finden können. Außerdem ist es wichtig, das Bewusstsein dafür zu

schärfen, dass unsere Wahrnehmung des Drogenkonsums durch Filme, Werbung und Lieder beeinflusst werden kann.

## Einstieg (5 Minuten)

Die vorherige Einheit hat sich auf Risiko- und Schutzmaßnahmen des Alkoholkonsums konzentriert. Fragen Sie die Schüler/innen, ob sie darüber nachgedacht oder gesprochen haben und ob es Reaktionen gab. Bringen Sie die von Ihnen vorbereiteten Beispiele (siehe Hinweise) zur Sprache, prüfen Sie sie und erklären Sie, dass manchmal falsche Schlussfolgerungen gezogen werden können, selbst wenn die Informationen aus vermeintlich zuverlässigen Quellen stammen. Wenn Sie möchten, können Sie ein Beispiel nennen, bei dem Sie selbst durch Informationen, die durch Werbung, Filme, das Internet usw. verbreitet wurden, in die Irre geführt wurden. Aus diesem Grund konzentriert sich die Einheit auf kritisches Denken.

## Hauptaktivitäten (35 Minuten)

### Wie oft ...

Bitten Sie jede/n Schüler/in, anhand der Beispiele aus dem Arbeitsbuch anzugeben, wie oft er/sie jene Verhaltensweisen umgesetzt hat:

„mindestens einmal im Leben“, anschließend „mindestens einmal im letzten Jahr“, gefolgt von „mindestens einmal im letzten Monat“ und schließlich „jeden Tag“.

Für jeden Indikator antwortet die Klasse mit Handaufhebung. Zählen Sie die Handzeichen und bitten Sie die Schüler/innen, den Prozentsatz in ihrem Arbeitsbuch zu vermerken, indem sie die richtige Anzahl der Männchen mit einem Kreis markieren. Versuchen Sie anhand dieser Beispiele, den Unterschied zwischen den verschiedenen Indikatoren bezüglich der Häufigkeit des Verhaltens (Lebensdauer, Jahr, Monat, Tag) zu verdeutlichen.

### Aktivitäten zur Wahrnehmung des Konsums von Substanzen

Lassen Sie die Schüler/innen die leeren Grafiken individuell ausfüllen, indem sie den Prozentsatz im Arbeitsbuch einkreisen. Bitten Sie sie zu schätzen, wieviel Prozent der 15 - 16-Jährigen die angegebenen Substanzen „mindestens einmal im Leben“, „mindestens einmal im letzten Jahr“, „mindestens einmal im letzten Monat“ konsumiert haben. Für

den Indikator „jeden Tag“ bitten Sie darum, nur den Konsum bei 15-Jährigen zu schätzen. Setzen Sie die Schüler/innen in Fünfergruppen zusammen und lassen Sie sie ihre Schätzungen vergleichen. Jede Gruppe soll einen Konsens finden und diesen anschließend ins Arbeitsbuch eintragen.

Es wurden nur jene Substanzen berücksichtigt, welche im Rahmen des ESPAD-Überwachungssystems untersucht wurden, da diese als relevant für die am Programm beteiligten Altersgruppen angesehen werden. Außerdem liegen für den Indikator „mindestens einmal im letzten Jahr“ nur Daten zu E-Zigaretten, Cannabis und Alkohol vor. Während die Schüler/innen noch in Fünfergruppen aufgeteilt sind, präsentieren Sie die korrekten Daten zum Konsum von Substanzen. Lassen Sie die Gruppen ihre eigenen Zahlen überprüfen und bitten Sie sie, auf die folgenden Fragen im Kasten zu antworten.

- Wo ist der größte Unterschied?
- Wo entsprechen eure Zahlen am ehesten der Wirklichkeit?
- Was können Gründe für die falsche Schätzung von Tabak und Alkoholkonsum sowie der Einnahme von anderen Substanzen sein?

Nennt ein Beispiel dafür, was eure Schätzungen beeinflusst hat:

- Freunde oder Familie
- Nachrichten im Internet, Fernsehen, Radio oder Tageszeitungen;
- Werbung;
- Filme, Fotos, Geschichten, Songs.

## Abschluss (10 Minuten)

Fragen Sie die Klasse, was sie über die Zahlen denkt, mit denen sie konfrontiert wurde. Erklären Sie, dass Jugendliche häufig dazu neigen, den Konsum von Substanzen zu überschätzen. Besprechen Sie die Bedeutung des Satzes: „Überzeugungen bestimmen die Norm“. Schließen Sie die Aktivität mit dem Hinweis ab, dass Entscheidungen oft auf der Grundlage dessen getroffen werden, was in den Medien gehört oder gesehen wird, ohne deren Quellen zu überprüfen. Weisen Sie darauf hin, dass in den Medien in der Regel von „mindestens einmal im Leben“ die Rede ist, als ob sie sich auf ein stabiles Verhalten beziehen würden, während viele Menschen es nur einmal oder wenige Male versuchen und dann damit aufhören. Die ausschließliche Konzentration auf „mindestens einmal im Leben“ kann uns daher einen falschen Eindruck vermitteln.

## In Kürze

1. Vertiefen Sie, wie die eigene Meinung durch die 1. Vertiefen Sie, wie die eigene Meinung durch die Medien beeinflusst werden kann;
2. Verdeutlichen Sie den Unterschied zwischen den verschiedenen Indikatoren;
3. Bitten Sie die Schüler/innen, den Prozentsatz des Konsums von Substanzen unter Jugendlichen zu schätzen und mit den richtigen Daten zu vergleichen.

Hier finden Sie den QR-Code zum Ausfüllen des Fragebogens zur Einheitsüberwachung im Rahmen des Unplugged-Programms. Unplugged ist ein wissenschaftlich validiertes Programm, daher ist das Ausfüllen der Überwachung jeder Einheit äußerst wichtig.



Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

# Zigaretten rauchen – informiere dich und überlege



## Eine kurze Anmerkung zur Einheit

dessen kurz- und langfristigen Auswirkungen. Zwei allgemeine Überlegungen:

- Um die Klasse einzubeziehen und ihre Aufmerksamkeit zu erregen, ist es immer notwendig, von den Informationen/Erfahrungen der Schüler/innen über positive oder negative Auswirkungen des Rauchens auszugehen. Die korrekten Informationen sollten zuerst bestätigt werden, dann erst sind weitere hinzuzufügen.
- Informationen allein führen nicht zu einer Reduzierung des Konsums, im Gegenteil. Die alleinige Bereitstellung von Informationen über die Wirkung von Substanzen (nicht durch andere Tätigkeiten unterstützt) kann die Neugier und die Experimentierfreude der Schüler/innen wecken (charakteristisch für das Jugendalter). Dies könnte somit zu einer Zunahme des Konsums führen!

Bei der Durchführung dieser Einheit müssen einige Elemente berücksichtigt werden:

- Zu den Folgen für die Gesundheit: konzentrieren Sie sich niemals ausschließlich auf langfristige Schäden oder die Möglichkeit des Todes, da dies zu weit von der Realität der Schüler/innen entfernt ist. Als gesundheitliche Folgen sind die Sucht und die daraus resultierende Schwierigkeit, mit dem Rauchen aufzuhören, hervorzuheben;
- Lassen Sie die Klasse die Gründe erklären, warum manche Menschen trotz der Informationen über Gefahren immer noch rauchen. Die Jugendlichen können mit dem Rauchen beginnen, um von der Gruppe akzeptiert zu werden oder um Grenzen auszutesten;
- Wenn man sich zu sehr darauf konzentriert, wie viele Menschen rauchen, denken die Schüler/innen, dass Rauchen akzeptiert und weit verbreitet ist.

Diese Einheit enthält auch Aspekte des sozialen Einflusses. Es kann nützlich sein, die Schüler/innen einzuladen darüber zu diskutieren, was ihrer Meinung nach bezüglich Rauchen im Trend liegt und was nicht,

was interessant, uninteressant, normal, abnormal, attraktiv, unattraktiv, alternativ oder nicht alternativ ist. Es kann auch nützlich sein, über ästhetische, soziale und wirtschaftliche Auswirkungen zu diskutieren. Wenn Sie selbst rauchen und die Schüler/innen dies wissen (sie haben Sie rauchen gesehen oder fragen Sie bei dieser Gelegenheit), ist es wichtig, eine ablehnende Haltung gegenüber dem Rauchen zu zeigen. Sie könnten vielleicht sagen, dass Sie aufhören möchten oder dass Sie es bereits versucht haben oder dass Sie wissen, dass Sie sich selbst schaden, aber nicht damit aufhören können.

## Ziele

- Die Auswirkungen des Tabakrauchens kennen;
- Erfahren, dass die Erwartungen der Menschen an das Rauchen oft stärker sind als das Wissen über die langfristigen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit und darüber diskutieren.

## Was wird benötigt

- Lesen des Informationstextes zu Tabak und Rauchen in Anhang 4 „Informationsblätter zu den Substanzen“ und den Inhalt dieser Einheit im Arbeitsbuch;
- ein großes Blatt Papier für die Hauptaktivität „Argumente dafür und dagegen“;
- einen Internetanschluss, sofern vorhanden.

## Einstieg (10 Minuten)

### Wissenstest zum Thema Rauchen und Tabak

Erklären Sie, dass der Zweck der Einheit das Sammeln und Kommentieren von Informationen über das Rauchen ist. Die Schüler/innen füllen den Kurztest zu den Auswirkungen des Rauchens und der Verantwortung der Tabakindustrie mithilfe des Arbeitsbuches aus: es handelt sich um einen Wissenstest, der keine Bewertung

beinhaltet. Es wird ein Zeitlimit vereinbart. Fordern Sie die Klasse auf, auch dann eine Antwort zu geben, wenn die Informationen im Arbeitsbuch nicht verfügbar sind. Bitten Sie am Ende die Schüler/innen um ihre Antworten, gehen Sie gemeinsam die richtigen Antworten durch und lassen Sie die Klasse etwaige Fehler korrigieren.

### Richtige Lösungen

1 a 2 c 3 b 4 c 5 a 6 a 7 b 8 b 9 c 10 a 11 a 12 b 13 c 14 b 15 a

## Hauptaktivitäten (30 Minuten)

### Argumente dafür und dagegen

Teilen Sie das große Blatt in zwei Spalten. In die erste Spalte sollen die Schüler/innen die „Vorteile, die Raucher/innen im Rauchen sehen“ eintragen, in die zweite hingegen die „Auswirkungen des Rauchens“. Diskutieren Sie mit der Klasse, warum Menschen rauchen, auch wenn sie die negativen gesundheitlichen Folgen kennen. Erstellen Sie eine Liste. Es kann auf die Einheit zum Alkoholkonsum zurückgegriffen werden und es können Beispiele für soziale, physische und persönliche Faktoren genannt werden, die das Rauchen beeinflussen: soziale Faktoren (ich glaube, meine Freunde/Freundinnen rauchen auch); körperliche Faktoren (ich fühle mich weniger angespannt); persönliche Faktoren (ich mag den Geschmack). Erstellen Sie anschließend oder wenn Sie dies bevorzugen auch gleichzeitig die Liste der negativen Folgen. Legen Sie dabei besonderen Wert auf die Sucht sowie auf die sozialen Folgen und die ästhetischen Auswirkungen, die im Text des Arbeitsbuches enthalten sind. Bitten Sie die Schüler/innen, die kurzfristigen und langfristigen Folgen des Rauchens von Zigaretten zu unterscheiden. Vertiefen Sie die Bedeutung dieser Unterscheidung.

- Halten sich die kurzfristigen und langfristigen Folgen die Waage oder liegt ein Ungleichgewicht vor?
- Welche Lehren lassen sich daraus ziehen?
- Sind kurzfristige Auswirkungen für euch wichtiger als langfristige oder umgekehrt?

Fragen Sie die Schüler/innen, welche Themen sie über das Rauchen in Diskussionen oder in den Medien am häufigsten hören oder lesen. Sie können folgende Fragen stellen:

- Welche Informationen sollte ein ehrliches und verantwortungsbewusstes Tabakunternehmen verbreiten?
- Ist das in der Realität der Fall?
- Wenn Tabakwerbung verboten ist, welche anderen Mittel werden für Werbezwecke verwendet?
- Wo lassen sich korrekte Informationen zum Thema

### Rauchen finden?

### Das Gericht

Die Klasse wird in 3 Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe vertritt den Anwalt für Nichtraucher, die zweite den Anwalt der Tabakindustrie und die dritte den Richter. Geben Sie den Gruppen fünf Minuten Zeit, um ihre „einminütige Rede“ vorzubereiten, indem sie die Themen in der Tabelle und das Arbeitsheft zu Hilfe nehmen und ihre eigenen Ideen miteinbeziehen. Geben Sie der Gruppe, die den Richter vertritt, besondere Anweisungen: Bereitet zwei oder drei kritische Fragen vor, die ihr den beiden anderen Gruppen stellen könnt und achtet dabei besonders auf die Frage „Was ist eure Informationsquelle?“. Die Präsentation hat ein Zeitlimit. Während der Präsentation übernimmt die Richtergruppe die Moderatorenrolle (ggf. mit Unterstützung der Lehrperson). Bis zur abgelaufenen Zeitfrist muss ein endgültiges Urteil feststehen. Wenn es nicht zur Definition eines Urteils kommt, überlegen Sie, wann Sie die Vorstellung aufgrund der Qualität der Argumente unterbrechen sollten. Heben Sie die Bedeutung der verfügbaren Informationen und deren kritische Betrachtung hervor.

## Abschluss (10 Minuten)

1. Durch einen Wissenstest erfahren die Schüler/innen echte Fakten über Rauchen und Tabak;
2. Diskussion mit der Klasse über den Unterschied zwischen negativen gesundheitlichen Auswirkungen und den wahrgenommenen Auswirkungen des Rauchens;
3. Debatte zum Thema Tabak und seine Industrie.

## IIIn Kürze

1. Durch einen Wissenstest erfahren die Schüler/innen echte Fakten über Rauchen und Tabak;
2. Diskussion mit der Klasse über den Unterschied zwischen negativen gesundheitlichen Auswirkungen und den wahrgenommenen Auswirkungen des Rauchens;
3. Debatte zum Thema Tabak und seine Industrie.

### Halbzeitbewertung des Programms

Zu diesem Zeitpunkt kann es sinnvoll sein, die Meinungen der Jugendlichen zu Unplugged zu erfahren. Bitten Sie sie, die folgenden Fragen in ihrem Arbeitsheft zu beantworten. Geben Sie ihnen dann die Möglichkeit, ihre Gedanken und Gefühle über die Unplugged-Einheiten auszudrücken.

- Was denkst du über das Programm?



- Was findest du interessant? Was nicht?
- Was schlägst du für die nächsten Einheiten vor?

Hier finden Sie den QR-Code zum Ausfüllen des Fragebogens zur Einheitsüberwachung im Rahmen des Unplugged-Programms.

Unplugged ist ein wissenschaftlich validiertes Programm, daher ist das Ausfüllen der Überwachung jeder Einheit äußerst wichtig.



Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!



## Drücke deine Gefühle aus!

### Eine kurze Anmerkung zur Einheit

Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen mitteilen zu können, ist eine sehr wichtige soziale Fähigkeit für die persönliche Entwicklung. Es ist wünschenswert, dass die Schüler/innen durch das Unplugged-Projekt ihre persönlichen und sozialen Fähigkeiten verbessern und lernen, sich auf eine Weise auszudrücken, die ihrer eigenen Kultur und den unterschiedlichen Situationen entspricht, aktiv zuzuhören, mit den eigenen Reaktionen und denen anderer umzugehen und ihre eigenen Emotionen auszudrücken. In dieser Einheit werden auch Aspekte des nonverbalen Ausdrucks vertieft. Ineffektive Kommunikation kann zu Schwierigkeiten im familiären Kontext oder mit Freunden, zu Einsamkeit und zu geringem Selbstwertgefühl führen. Bei Unplugged üben die Schüler/innen Kommunikationsfähigkeiten in einer sicheren Umgebung. Die im vorherigen Absatz aufgeführten Fähigkeiten können im täglichen Leben genutzt werden und ihnen helfen, sich auszudrücken und effektiv zu kommunizieren, indem sie zum Beispiel einen Freund/eine Freundin in schwierigen Situationen um Hilfe bitten und diese bei Notwendigkeit anbieten.

### Ziele

- Erkennen und umgehen mit den eigenen Emotionen;
- lernen, Emotionen auf verschiedene Arten zu kommunizieren;
- mit verbaler und nonverbaler Kommunikation experimentieren.

### Was wird benötigt

- Ein Blatt Papier für jeden Schüler/jede Schülerin;
- viel Platz für die Eröffnungsaktivität und die „menschliche Skulptur“;
- traditionelle Tafel, Flipchart oder Whiteboard.

### Vorschläge

Bereiten Sie für jeden Schüler/jede Schülerin ein Blatt Papier vor und nummerieren Sie es in aufsteigender Reihenfolge von 1 bis zur Anzahl der im Klassenzimmer anwesenden Schüler/innen. Auf die andere Seite schreiben Sie Wörter aus der Liste im Arbeitsbuch, die emotionale Zustände ausdrücken.

### Einstieg (10 Minuten)

- Jeder Schüler/jede Schülerin nimmt ein Blatt Papier:
1. Bitten Sie die Schüler/innen, sich anhand der Nummer auf dem Blatt schnell in aufsteigender Reihenfolge aufzustellen;
  2. Bitten Sie die Schüler/innen, sich in der Reihenfolge ihres Geburtsdatums (Tag und Monat) aufzustellen.
  3. Bitten Sie die Schüler/innen, sich mit Hilfe der auf ihrem Blatt notierten Gefühle so aufzustellen, dass eine Reihenfolge vom unangenehmsten zum angenehmsten Gefühl entsteht.
  4. Besprechen Sie mit der Klasse, wie sie ihren jeweiligen Platz in der Reihenfolge gefunden haben, und lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Nuancen, Abstufungen, Differenzierungen und Interpretationen von Emotionen und emotionalen Zuständen.

### Hauptaktivitäten (30 Minuten)

- 1. Ausdruck emotionaler Zustände**
- Verteilen Sie die Blätter mit den notierten emotionalen Zuständen neu und sagen Sie den Schüler/innen, dass sie den Begriff niemandem zeigen sollten. Teilen Sie die Klasse in Paare auf. Ein Schüler/eine Schülerin des Paares drückt den auf ihrem Blatt angegebenen emotionalen Zustand aus:
- a) nur mit Mimik;
  - b) nur mit dem Körper, aber ohne Geräusche;



- c) nur mit Geräuschen;  
d) nur mit Worten (verbal).

Der andere Schüler/die andere Schülerin des Paares muss erraten, welcher emotionale Zustand auf dem Blatt steht. Mit der Antwort muss gewartet werden, bis alle vier Ausdrucksweisen durchgespielt wurden. Nun werden die Rollen vertauscht. Versammeln Sie die Klasse und fragen Sie, welche Ausdrucksweise funktioniert hat und welche zu Missverständnissen geführt hat. Schreiben Sie unter den Überschriften „verbal“ und „nonverbal“ Vorschläge für eine effektive Kommunikation an die Tafel.

## 2. Menschliche Skulpturen

Verdeutlichen Sie, dass diese Übung nur den nonverbalen Ausdruck betrifft. Dieselben Paare bleiben zusammen und die Klasse wird in zwei Gruppen links und rechts des Raumes aufgeteilt. Die Schüler/innen werden keine Emotionen aussprechen, sondern den nonverbalen Ausdruck dieser Emotionen „modellieren“, indem sie die Körperpositionen, Haltungen und Gesichtsausdrücke ihres Partners/ihrer Partnerin modellieren. Ein Schüler/eine Schülerin ist der aktive „Bildhauer“, der/die andere das passive Material.

Zeigen Sie die Übung mit einem Schüler/einer Schülerin vor. Der „Bildhauer“ darf das „menschliche Material“ nach Belieben formen und die Skulptur muss den Anweisungen des „Bildhauers“ folgen (zum Beispiel: bedecke den Kopf mit deinen Armen, knie dich auf den Boden, öffne deine Arme, lächle). Alle Paare auf der linken Seite formen gleichzeitig ihren Partner/ihre Partnerin, der/die nach Beendigung der Übung in dieser Position verbleibt. Die rechte Gruppe schaut zusammen mit der Lehrperson zu und errät, welche Emotionen dargestellt wurden. Anschließend tauschen die Paare ihre Rollen. Schließlich beginnt die andere Gruppe mit der Bildhauerei und die gegenüberliegende Gruppe übernimmt die Rolle der Beobachter.

## 3. Das Telefonbuch (wenn es die Zeit zulässt)

Ein Schüler/eine Schülerin liest Zahlen aus einem Telefonbuch vor und spricht mit einem bestimmten emotionalen Ton (zum Beispiel traurig oder fröhlich). Der Rest der Klasse errät, welche Emotion der Schüler/die Schülerin ausdrückt und wie sie erkannt wurde (Gestik, Mimik). Es macht Spaß und ist lustig, Telefonnummern in einem sehr wütenden, traurigen oder einem anderen Tonfall auszusprechen.

## Abschluss (10 Minuten)

Teilen Sie die Klasse in Dreiergruppen auf. Jede/r hat sein/ihr eigenes Arbeitsbuch mit einer Liste von Wörtern, die auf einen emotionalen Zustand hinweisen und die folgende Liste mit Situationsvorschlägen:

- Nach einer Auseinandersetzung mit meinen Eltern möchte ich sagen, dass ich unrecht hatte.
- Meine Schwester ist traurig und ich möchte sie trösten.
- Ich bin verliebt und möchte dies sagen.
- Ich hatte beinahe eine körperliche Auseinandersetzung und möchte klarstellen, dass ich Recht hatte.
- Ein sehr schwieriges Spiel meiner Mannschaft hat mit einem „Unentschieden“ geendet.
- Ein Freund/eine Freundin hat mich enttäuscht. Ich möchte, dass er/sie das weiß, ohne dadurch die Freundschaft zu gefährden.

Die Gruppen müssen zuerst eine der vorgeschlagenen Situationen auswählen und dann zwei Emotionen aus der Liste herausuchen: eine, die sie ausdrücken möchten (das „gewünschte Gefühl“) und eine, die sie in der gewählten Situation absolut nicht ausdrücken wollen (das „unerwünschte Gefühl“). Sie tragen ihre Emotionen in das Arbeitsbuch ein und stellen diese zuerst verbal und dann nonverbal dar. Jede Gruppe beobachtet das Ergebnis der anderen Gruppe und versucht, das „gewünschte“ und das „unerwünschte“ Gefühl zu erraten. Ich möchte zum Beispiel „Aufregung“ ausdrücken: verbal - „ich habe noch nie zuvor so etwas gefühlt“; nonverbal - ich drücke meine Aufregung mit meinem Gesicht aus, bleibe mit meinem Körper aber ruhig. Im Kreis kann die Gruppe über die verschiedenen Kommunikationskanäle, deren Zusammenhänge und mögliche Missverständnisse in Beziehungen diskutieren.

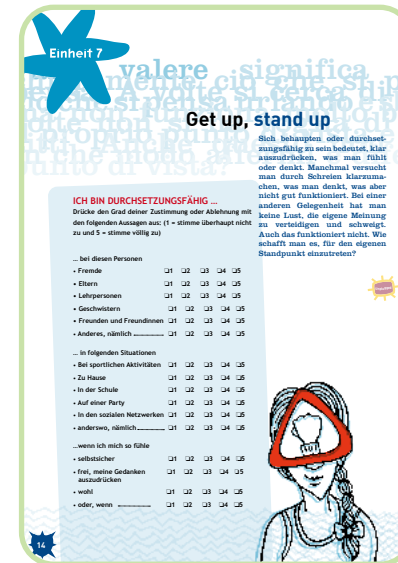
## In Kürze

1. Die Klasse stellt sich anhand verschiedener Kriterien in einer bestimmten Reihenfolge auf;
2. die Schüler/innen äußern ihre emotionalen Zustände paarweise verbal und nonverbal, sowie durch das Spiel „menschliche Skulpturen“;
3. in Dreiergruppen äußern die Schüler/innen Gefühle in bestimmten Situationen und berücksichtigen dabei die Vorschläge der übrigen Klasse.

Hier finden Sie den QR-Code zum Ausfüllen des Fragebogens zur Einheitsüberwachung im Rahmen des Unplugged-Programms. Unplugged ist ein wissenschaftlich validiertes Programm, daher ist das Ausfüllen der Überwachung jeder Einheit äußerst wichtig.



Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!



*Steht auf und rebelliert für eure Rechte* ist der Titel des Songs von Bob Marley, den wir für diese Einheit ausgewählt haben und die der Verteidigung unserer eigenen Rechte gewidmet ist.

Die Entwicklung und Stärkung des Durchsetzungsvermögens ist ein wesentlicher Bestandteil im Umgang mit sozialen Einflüssen. Diese Einheit ermöglicht es der Klasse, Durchsetzungsvermögen zu erlernen und zu entwickeln, um in Zukunft mit möglichen Situationen und Risiken umgehen zu können.

## Das Durchsetzungsvermögen

Durchsetzungsvermögen ist die Fähigkeit des Subjekts, in jedem Beziehungskontext Kommunikationsmethoden zu verwenden, die positive Reaktionen höchstwahrscheinlich machen (...) und die Möglichkeit negativer Reaktionen verhindern oder reduzieren (Libet und Lewinsohn, 1973). Konkret handelt es sich in dieser Einheit um die Fähigkeit, die eigene Meinung in der Beziehung zu anderen effektiv zum Ausdruck zu bringen, ohne dabei passiv und aggressiv zu sein.

## Ziele

- Definition des Begriffes Durchsetzungsvermögen;
- Durchsetzungsvermögen in einem geschützten Kontext üben.

## Was wird benötigt

- Zusammenfassung der vorherigen Einheit;
- traditionelle Tafel, Flipchart oder Whiteboard;
- genügend Platz für ein kurzes Gruppenrollenspiel;
- Anweisungen im Anhang 1 „Interaktive Methoden“ lesen.

## Get up, stand up

## Einstieg (10 Minuten)

Beginnen Sie mit einem kurzen Rückblick auf die vorherige Einheit und fragen Sie nach Beispielen für Situationen, in denen die Schüler/innen in der letzten Woche ihre Gefühle verbal und nonverbal zum Ausdruck gebracht haben.

1. Erklären Sie, dass es nicht immer leicht ist, die eigene Meinung oder Überzeugung in einer Gruppe zu äußern. Es kann vorkommen, dass in einer Gruppe keine Einigung über ein Thema besteht, was zu Konflikten führen kann. Die Schüler/innen dazu zu bringen, effektiv durchsetzungsfähig zu sein, kann ein wichtiger Schritt sein, den Konsum von Substanzen zu verhindern, sich gegen den Druck von Gleichaltrigen zu verteidigen und sich an jeden Kontext anpassen zu können (zum Beispiel an die Welt der sozialen Medien). Um unsere Meinungen und Überzeugungen geltend zu machen, ist es notwendig, durchsetzungsfähig zu sein, ohne dabei aggressiv oder passiv zu wirken.
2. Jede Person drückt ihre Durchsetzungsfähigkeit situationsbedingt und auf unterschiedliche Weise aus. Schauen wir uns ein Beispiel an: „Deine kleine Schwester kommt in dein Zimmer und sucht nach etwas, womit sie spielen kann. Du wirst nervös, weil du versuchst, dich auf die Hausaufgabe zu konzentrieren. Was sagst du zu ihr? Würdest du auf dieselbe Weise bei deinen Eltern reagieren?“
3. Stellt euch das nächste Beispiel vor: Eine/r deiner besten Freunde/innen in der Klasse scheint nie Stifte zum Schreiben mitzubringen. Er/sie borgt sich ständig einen Stift von dir aus. Das wäre kein Problem, wenn du den Stift am Ende der Stunde auch wieder zurückbekommen würdest. Daher willst du deinem Freund/deiner Freundin zukünftig keine Stifte mehr leihen. Zugleich willst du auch seine/ihre Gefühle nicht verletzen. Was sagst du zu ihm/ihr, wenn er/sie wieder fragt? Ist es

leichter, in dieser Situation durchsetzungsfähig zu sein oder im Beispiel mit deiner Schwester?

## Hauptaktivität (35 Minuten)

### 1. Wann bin ich durchsetzungsfähig?

Instruieren Sie die Schüler/innen in der Übung "Ich bin durchsetzungsfähig ..." Situationen in ihr Arbeitsbuch zu schreiben, in denen sie durchsetzungsfähig sind.

### 2. Durchsetzungsfähigkeit üben

Im Folgenden werden einige Situationen vorgestellt, die erlebten Situationen ähneln können. Bedenken Sie, dass Durchsetzungsvermögen auch durch den Klang der Stimme, die Haltung und den Gesichtsausdruck ausgedrückt wird. Darüber hinaus ist es wichtig, die Kultur und den Lebensstil der Schüler/innen zu berücksichtigen. Bevor Sie beginnen, gehen Sie kurz die Beispiele aus der Einstiegsaktivität durch und unterstreichen Sie die durchsetzungsfähigen Antworten der beiden Beispielssituationen (Schwester im Raum, Freund/in leiht den Stift aus). Nachfolgend sind Alltagssituationen aufgeführt, die mit der Notwendigkeit verbunden sind, persönliche Meinungen zu verteidigen. Lesen Sie sie der Klasse vor und wählen Sie eine oder mehrere aus, bei denen eine durchsetzungsfähige Antwort erforderlich ist.

1. Du verbringst deinen Urlaub mit einem Freund/einer Freundin auf einem Campingplatz. Ihr raucht nicht. Zwei andere Jugendliche, die ihr gerade kennengelernt habt, bieten euch eine Zigarette an.
2. Du bist zu Hause und deine Eltern sind ausgegangen. Sie wissen, dass einige deiner Freunde/Freundinnen dich besuchen werden, um gemeinsam einen Film anzusehen. Einer von ihnen hat eine Flasche Alkohol mit und möchte diese mit euch trinken. Du jedoch willst, dass in deinem Haus nur alkoholfreie Getränke getrunken werden.
3. Du bist ein Mädchen auf einer Geburtstagsparty eines/r etwas älteren Freundes/Freundin. Während der Party bist du irgendwann abseits von deinen Freunden, die du kennst. Ein Junge zeigt Interesse an dir. Du bevorzugst zurückzugehen und mit deinen Freunden zu tanzen.
4. Ein/e Freund/in braucht Geld, um es einem/r Schulkameraden/in zurückzugeben, die ihm/ihr 20 Euro geliehen hat. Er/sie bittet dich, ihm/ihr diesen Betrag zu leihen. Du weißt, dass er/sie dir das Geld wahrscheinlich nicht zurückzahlen wird, da er/sie das bereits mit anderen Freund/innen so getan hat. Daher zögerst du ihm/ihr deine 20 Euro zu geben.
5. Während einer Klassenfahrt habt ihr zwei Freistunden zur Verfügung. Du schließt dich mit nur einem/r guten Freund/in einer Gruppe an. Alle habt ihr jeweils etwa 10 Euro bei euch. Jemand aus der Gruppe schlägt vor, die Zeit im Spielsalon zu verbringen. In Wirklichkeit

möchtest du deine Zeit damit verbringen, etwas in den Läden zu kaufen.

Die Klasse übt anhand von Beispielen durchsetzungsfähige Antworten, die der Situation entsprechen und die Meinungen der anderen respektieren. Weisen Sie die Klasse darauf hin, dass im Aufgabenheft dafür eine Liste mit Beispielen zur Verfügung steht. Die gegebenen durchsetzungsfähigen Antworten können an die Tafel geschrieben und überprüft werden. Alternative: Je nach Zeit ist es auch möglich, die gleichen Situationen durchzuspielen.

### 3. Individuelle Bewertung

Lassen Sie die Klasse die folgenden Sätze in ihrem Arbeitsheft ausfüllen.

- Etwas, das ich in dieser Einheit gelernt habe ist ...
- Etwas, das mir während der Einheit an jemand anderem aufgefallen ist ...
- Etwas, das mich an mir selbst überrascht hat ist...
- Wenn es etwas gibt, worüber ich noch sprechen möchte, werde ich versuchen mit ... darüber zu sprechen.

## Abschluss (5 Minuten)

Erklären Sie, dass jeder Mensch lernen muss, sich durchzusetzen. Dies gilt auch für Erwachsene. Das reale Leben ist die beste Gelegenheit, das Gelernte zu festigen. Bitten Sie die Klasse, in den nächsten Tagen durchsetzungsfähige Antworten in einigen realen Situationen zu verwenden, in denen sie sich befinden könnten.

## In Kürze

1. Situationen nennen, in denen man durchsetzungsfähig sein kann;
2. Beispiele für durchsetzungsfähige Antworten aufzeigen.

Hier finden Sie den QR-Code zum Ausfüllen des Fragebogens zur Einheitsüberwachung im Rahmen des Unplugged-Programms. Unplugged ist ein wissenschaftlich validiertes Programm, daher ist das Ausfüllen der Überwachung jeder Einheit äußerst wichtig.



Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!



## Keep in touch!

und unterstützendes Klima in der Klasse wichtig. Es ist möglich, dass einige Schüler/innen beim Thema dieser Einheit einen größeren Widerstand gegen die Teilnahme zeigen als bei anderen Aktivitäten.

## Einstieg (5 Minuten)

Beginnen Sie mit einer Wiederholung der vorherigen Einheit in Bezug auf das Durchsetzungsvermögen. Fragen Sie die Klasse, ob sie Gelegenheit hatte, ein selbstbewussteres Verhalten oder eine sanfte, aber entschlossene Ablehnung zu übermitteln. Erklären Sie, dass diese Einheit, die sich auf zwischenmenschliche Fähigkeiten konzentriert, an das Thema Durchsetzungsvermögen aus der vorherigen Einheit anknüpft. Die Themen wie man mit anderen in Beziehung tritt und sich in Beziehungen mit anderen sicher fühlt, stehen in dieser Einheit im Mittelpunkt. Wenn wir Freundschaften knüpfen wollen, müssen wir zuerst mit jemandem in Kontakt treten. Das kann manchmal nicht einfach sein.

## Hauptaktivitäten (25 Minuten)

Im Arbeitsheft stehen vier Situationen in zwei verschiedenen Umgebungen zur Verfügung. Die Klasse wählt ein Rollenspiel und experimentiert damit, was beim ersten Kontakt bzw. wenn man jemanden kennen lernt, wichtig ist. Untenstehend werden die verschiedenen Phasen des Rollenspiels beschrieben:

**Phase 1:** Einführung in die Rollenspieltechnik. Sie könnten darauf hinweisen, dass dies eine gute Gelegenheit ist, zu lernen, wie man mit der Verlegenheit umgeht, die man empfindet, wenn man sich in einer neuen Situation befindet.

**Phase 2:** Lesen und beschreiben Sie gemeinsam die Situation, die im Spiel dargestellt wird, wobei Sie aus den im Arbeitsheft enthaltenen Situationen eine auswählen.

**Phase 3:** Sammeln Sie die Personenvorschläge für die verschiedenen Rollen, berücksichtigen Sie die Möglichkeit eines Schauspielers/innenwechsels für dieselbe Situ-

## Eine kurze Anmerkung zur Einheit

Beziehungsfähigkeit, d.h. die Fähigkeit zufriedenstellende Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, sind für das psychophysische Wohlbefinden von großer Bedeutung. Jugendliche wollen mit ihren Kolleg/innen in Kontakt treten, haben das Bedürfnis akzeptiert zu werden und sich nicht isoliert von anderen Personen zu fühlen. Sie können aber Schwierigkeiten haben, den ersten Kontakt herzustellen oder Beziehungen aufzubauen, die sie gerne hätten. Darüber hinaus können sie sich unwohl fühlen, wenn sie versuchen, ihre Gefühle und Emotionen auszudrücken oder wenn sie positive und negative Urteile erhalten.

Diese Einheit bietet die Möglichkeit, zwischenmenschliche Fähigkeiten zu üben. Zum Beispiel probieren die Schüler/innen aus, wie sie mit Gleichaltrigen in der Schule und auf einer Party in Kontakt treten können, wie man ein Gespräch beginnt, wie man sich in einer neuen Umgebung sicher fühlen und die eigene Verlegenheit überwinden kann.

## Ziele

Beziehungserfahrungen machen;  
Positive Eigenschaften von sich selbst und von anderen erkennen und schätzen.

## Was wird benötigt

- Arbeitsbuch;
- Blatt Papier;
- Anlage 1 "Interaktive Methoden"

## Vorschläge

- Diese Einheit erfordert, dass die Lehrperson vorab den Anhang 1 "Interaktive Methoden" liest;
- Wie in den vorherigen Einheiten ist ein einladendes



ation und weisen Sie die Rollen zu. Jede/r Schüler/in wird von drei oder vier Klassenkameraden (der Unterstützerguppe) bei der Vorbereitung der Rolle unterstützt, d. h. um Ideen zu bekommen, wie er/sie reagieren soll, was er/sie sagen könnte usw. In diesem speziellen Rollenspiel gibt es eine/n Schauspieler/in, welche/r die Initiative ergreift, um die andere Person kennenzulernen und eine/n Schauspieler/in, welche/r eine Einladung erhält. Um die Szene zu erleichtern, können auch mehr als zwei Schauspieler/innen eingesetzt werden.

**Phase 4:** Weisen Sie dem Rest der Klasse die Aufgabe der genauen Beobachtung der Interaktionen zwischen den Schauspieler/innen zu. Dabei können verschiedene Aspekte wie Blickkontakt, Gesten, Körperhaltung, Tonfall und Lautstärke der Stimme hervorgehoben werden. Erinnern Sie die Klasse daran, dass ihr/e Mitschüler/in Mut zeigen, indem er/sie an einem Rollenspiel teilnimmt und dass dem Respekt gebührt. Sie können die Klasse an die Regeln für die Beobachter/innen erinnern, wie z.B. nicht zu lachen und eine nicht wertende Haltung einzunehmen.

**Phase 5:** Die Schauspieler/innen rezitieren die Situation einige Minuten lang. Am Ende beschreiben sie ihre Erfahrungen und Gefühle und die Beobachter/innen teilen ihre Ansichten über die Entwicklung des Rollenspiels mit.

Folgende Fragen können bei der Reflexion des Rollenspiels hilfreich sein:

**Fragen an den/die Schauspieler/in welche/r die Einladung ausspricht:**

- Mit welcher Handlung/Aussage bist du bei der Darstellung deiner Rolle zufrieden?
- Was waren die größten Schwierigkeiten bei der Annäherung an die andere Person?
- Was würdest du nächstes Mal anders machen?

**Fragen an den/die Schauspieler/in welche/r die Einladung erhält:**

- Was hat dir an der Art und Weise gefallen, wie du angesprochen wurdest?
- Ist dir irgendetwas aufgefallen, was dir den Eindruck verliehen hat, dass dein Gegenüber aufgeregt ist?
- Wie hättest du das Verhalten der anderen Person beeinflussen können?

**Fragen an die Beobachter/innen in der Klasse:**

- Wie realistisch war die Situation?
- Was konntet ihr beobachten?
- Welche Worte, Gesten oder Verhaltensweisen haben klare Emotionen seitens des „Fragenden“ offenbart?
- Was würdet ihr tun, um andere Jungen und Mädchen kennenzulernen?
- Was habt ihr in Bezug auf Stimme, Blick und Gestik beobachtet?

Nach der Reflexion im Plenum besteht die Möglichkeit, eine zweite (und dritte) Auflage des Rollenspiels unter Einbeziehung anderer Klassenkamerad/innen vorzuschlagen. Zum Abschluss des Rollenspiels kann die mögliche Übertragung des Verhaltens auf das wirkliche Leben besprochen werden.

## Abschluss (20 Minuten)

**Komplimente verteilen und erhalten**

Schüler/in nachzudenken und ein Kompliment für den Klassenkameraden/die Klassenkameradin, der/die rechts oder links neben ihm sitzt, aufzuschreiben. Dann lesen alle abwechselnd im Plenum ihr Kompliment vor. Schlagen Sie den Schüler/innen vor, das Blatt mit ihrem Kompliment im Arbeitsheft aufzubewahren und es mit nach Hause zu nehmen, um es bei Bedarf mit den Eltern zu teilen.

Abschließende Fragen:

- Wie war es für dich, Komplimente zu verteilen und zu erhalten?
- Hattest du irgendwelche Schwierigkeiten?
- Was hältst du von den Komplimenten, die du erhalten hast?

## In Kürze

1. Die Klasse übt mittels eines Rollenspiels, wie man andere Menschen kennenlernt.
2. Die Klasse tauscht sich über Gefühle aus, die Menschen empfinden, wenn sie mit anderen in Kontakt treten.
3. Die Schüler/innen tauschen Komplimente mit ihren Klassenkamerad/innen aus.

Hier finden Sie den QR-Code zum Ausfüllen des Fragebogens zur Einheitsüberwachung im Rahmen des Unplugged-Programms.

Unplugged ist ein wissenschaftlich validiertes Programm, daher ist das Ausfüllen der Überwachung jeder Einheit äußerst wichtig.



Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!



## Wusstest du, dass ...?

### Eine kurze Anmerkung zur Einheit

Ziel dieser Einheit ist es, das Wissen über die Risiken des Konsums psychoaktiver Substanzen zu verbessern und die falschen Überzeugungen der Jugendlichen durch eine interaktive, nicht frontale Methodik zu korrigieren. Die Einheit berücksichtigt legale psychoaktive Substanzen, wie Alkohol, Zigaretten, Medikamente und Dopingmittel und illegale Substanzen wie Cannabis, Ecstasy und Kokain. Eine Substanz, die auf das Zentralnervensystem einwirkt und die psychophysischen Funktionen verändert, wird als psychoaktiv definiert. Es ist wichtig zu bedenken, dass auch Verhalten mit Suchtrisikoberücksichtigt wird. Die Einheit und ihr Anhang liefern nicht zu allen Substanzen und Verhaltensweisen Informationen, bieten den Schülern jedoch eine sehr wichtige Gelegenheit, sich Informationen anzueignen und ihr Wissen zu korrigieren.

### Ziele

- Verbesserung der Kenntnisse über die Auswirkungen und Risiken der Verwendung von Substanzen;
- Förderung einer ablehnenden Einstellung gegenüber Substanzen durch Nutzung der verfügbaren Informationen.

### Was wird benötigt

- Vorherige Lektüre der Merkblätter über Substanzen und Verhalten mit Suchtrisiko (Anhang 4);
- Vorherige Lektüre und Auswahl der Spielkarten (Anhang 5 „Fragen für die Einheit 9“);
- Spielkarten;
- farbige Papierbögen (z. B. rote und blaue Blätter).

### Vorschläge

- Schauen Sie sich vor der Einheit die Informationsblätter

an und wählen Sie die Karten sorgfältig aus, wobei Sie Ihre Einschätzung des Kenntnisstandes der Klasse in Bezug auf eventuell bereits ausprobierte Substanzen und Verhaltensweisen berücksichtigen sollten;

- das Hauptziel besteht darin, dass die Schüler/innen sich über die Antworten der auf den Karten gestellten Fragen austauschen und dabei ihre Überzeugungen und ihr Wissen zum Ausdruck bringen. Die Einheit darf sich nicht auf die Bereitstellung von Informationen beschränken;
- die Angaben in den Merkblättern betreffen biologische und physische, aber auch psychologische und soziale Aspekte. Machen Sie auf die sozialen Auswirkungen, das Image der Konsumenten und die ästhetischen Folgen aufmerksam. Achten Sie auf die Erwartungen der Jugendlichen und ihre Perspektiven, da sie auf langfristige Schäden weniger empfindlich reagieren könnten.

### Einstieg (5 Minuten)

Die Aktivität kann auf verschiedene Arten durchgeführt werden: paarweise, in zwei Gruppen oder direkt im Plenum. Im Falle von Paaren wird empfohlen, den folgenden Energizer zu verwenden, der als Tabellenkalkulation bezeichnet wird.

Schreiben Sie auf farbigem Papier jeweils zwei Rechnungen mit gleichem Ergebnis. Ordnen Sie die Schüler/innen anhand dieser Blätter paarweise. Schüler/innen mit dem gleichen Ergebnis bilden ein Paar: Beispielsweise bilden  $12 - 8 = 4$  und  $100 : 25 = 4$  ein Paar,  $7 + 3 = 10$  und  $5 \times 2 = 10$  ein weiteres Paar. Die Karten müssen in zwei verschiedenen Farben und in der gleichen Anzahl vorbereitet werden, sodass z. B. automatisch 14 rote Paare und 14 blaue Paare gebildet werden, wenn die Klasse aus 28 Schülern besteht. Geben Sie jedem Paar drei Fragekarten mit der Empfehlung, die Antworten nicht zu lesen.

## Hauptaktivitäten (35 Minuten)

### Fragen

Wenn Sie die Paaroption wählen, konkurriert jedes rote Paar mit einem blauen Paar und das Quartett setzt sich zusammen. Geben Sie ein Zeichen, wann die erste Runde beginnt, in der das rote Paar die erste Frage an das blaue Paar stellt. Nach einer kurzen Reflexion liefert das blaue Paar dem roten Paar die Antwort. Wenn sie richtig ist, erhält das blaue Paar einen Punkt; andernfalls null Punkte. Die Gruppe, bestehend aus vier Schüler/innen diskutiert anschließend, warum die Antwort richtig ist. Auf Ihr Signal hin stellt das blaue Paar eine Frage. Dies geht so lange hin und her, bis in den Gruppen alle sechs Spielkarten abgefragt wurden.

Wenn Sie es für angebracht halten, können Sie die Schüler/innen in ihrem eigenen Tempo arbeiten lassen, ohne anzugeben, wann sie mit der nächsten Frage fortfahren müssen. Es ist auch möglich, Paaren mehr als drei Karten zu geben, da die gleichen Fragen in unterschiedlichen Gruppen bearbeitet werden können. Sie können ihnen auch vorschlagen, Karten mit einer anderen Gruppe auszutauschen.

Wenn Sie sich dafür entscheiden, die Klasse in zwei Gruppen aufzuteilen, verwenden Sie die gleiche Methodik, wobei die erste Gruppe die Frage an die zweite Gruppe und dann in der nächsten Runde die zweite Gruppe die Fragen an die erste Gruppe richtet.

Wenn Sie sich für die Option im Plenum entscheiden, sind Sie die/derjenige, die/der die Fragen stellt, die Diskussion leitet und die richtigen Antworten gibt. Die Schüler/innen müssen ihre Antworten auf ein Blatt Papier schreiben und bis zum Ende der Einheit aufbewahren.

Fragen Sie die Klasse nach den erzielten Punkten und lassen Sie die Schüler/innen erklären, warum ihre Antwort richtig oder falsch war. Hier einige Anregungen zum Austausch und Nachdenken:

- Welche Art von Informationen ist leicht zu finden?
- Wo finde ich Informationen?
- Welche Antworten haben dich überrascht?
- Welche Fragen haben dich überrascht?

Bitten Sie die Klasse, die Antwortblätter an eine Wand zu hängen. Finden Sie einige Gemeinsamkeiten und fassen Sie diese zusammen. Zum Beispiel:

- Meine Informationen waren falsch und ich wusste es nicht!
- Auch Medikamente sind psychoaktive Substanzen;
- Es gibt nicht nur kurzfristige, sondern auch langfristige Auswirkungen ... und zwar viele!

## In Kürze

1. Die Schüler/innen spielen paarweise, in zwei Gruppen oder im Plenum mit Frage/Antwortkarten;
2. Die Lehrperson leitet die Diskussion und schlägt eine Zusammenfassung der richtigen Informationen vor, die während dieser Einheit erlernt wurden.

Hier finden Sie den QR-Code zum Ausfüllen des Fragebogens zur Einheitsüberwachung im Rahmen des Unplugged-Programms. Unplugged ist ein wissenschaftlich validiertes Programm, daher ist das Ausfüllen der Überwachung jeder Einheit äußerst wichtig.



Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!



## Eine kurze Anmerkung zur Einheit

Jugendliche glauben oft, dass der Konsum von Substanzen ihnen hilft, von einer Gruppe akzeptiert zu werden oder familiäre oder schulische Probleme zu bewältigen. In Wirklichkeit macht der Konsum von Substanzen die Sache nicht einfacher, sondern kann sogar ein Hindernis sein. Diese Einheit ermöglicht es, effektive Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen zu finden. Es ist wichtig, die Klasse zu ermutigen, sich den Gefühlen der Traurigkeit zu stellen, die durch die Geschichte von Jakob, dem Hauptakteur, hervorgerufen werden können und sich in sein Unbehagen hineinzusetzen. Die Einheit wird auch zum Nachdenken anregen, dass eine nachteilige Situation zu einer Chance und einer Ressource für die Entwicklung neuer Fähigkeiten werden kann.

## Ziele

- Ermittlung wirksamer Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen;
- konstruktive Reflexion über starke und weniger starke persönliche Eigenschaften;
- Übung zur Empathie;
- lernen, dass Gefühle der Verzweiflung nicht unbedingt negativ sind und vermieden werden müssen.

## Was wird benötigt

- Das Arbeitsbuch;
- Ein Plakat

## Vorschläge

Gehen Sie auf die Probleme ein, die im Unterricht auftreten können, wenn sich die Schüler/innen mit Jakob identifizieren und bewerten Sie, welche Aspekte

privat angesprochen werden müssen.

## Einstieg (5 Minuten)

Beginnen Sie kurz mit einer Wiederholung des Frage- und Antwortspiels zu den Substanzen aus der vorherigen Einheit, um festzustellen, ob noch Zweifel oder weitere Fragen bestehen.

## Hauptaktivitäten (45 Minuten)

### 1. METHODEN, WIE MENSCHEN PROBLEME LÖSEN

Fragen Sie die Klasse, was der Ausdruck “Umgang mit Situationen” bedeutet und finden Sie einige Beispiele. Lassen Sie die Schüler/innen durch Vergleiche eine Definition finden; Nennen Sie das Beispiel „sehr häufige Kopfschmerzen“. Mögliche Antworten: mehr Ruhe, eine Tablette gegen Migräne einnehmen, mehr Wasser trinken, zum Arzt gehen, die Ernährung umstellen. Nehmen wir nun die Antwort „Eine Tablette gegen Migräne einnehmen“: Wäre es richtig, diese Strategie zur Bekämpfung der Kopfschmerzen anzuwenden, wenn sie noch nicht einmal begonnen haben? Was sollte unternommen werden, wenn man glaubt, innerhalb einer Stunde Kopfschmerzen zu bekommen? Sollte die Tablette eingenommen werden, um dies zu verhindern? Warum ja? Warum nicht? Betonen Sie, dass dies eine wirkungslose Strategie wäre, wenn die Kopfschmerzen noch nicht aufgetreten sind. Wenn sich die Kopfschmerzen bereits manifestiert haben, kann die Wahl als wirksam definiert werden. Beginnen Sie, ausgehend von diesem Beispiel, eine geführte Diskussion über wirksame und ineffektive Strategien, die Menschen zur Bewältigung von Problemen anwenden können. Bedenken Sie, dass psychoaktive Substanzen von Menschen zur Bewältigung von Problemen verwendet werden können, ohne Alternativen



in Betracht zu ziehen, ohne die Ursache des Problems anzugehen. Die Lösung des Problems aufzuschieben, kann die Situation sogar noch verschlimmern. Im Arbeitsbuch finden Sie Beispiele für effektive Lösungsansätze. Sagen Sie den Schüler/innen, dass sie sich auf das Arbeitsbuch beziehen sollen. Weisen Sie darauf hin, dass diese Strategien allgemeinen Charakter haben und dass bei einem spezifischen Problem andere geeignete Strategien zur Lösung dieses Problems entwickelt werden können.

## 2. GRENZEN UND SCHWIERIGKEITEN ANGEHEN

Grenzen und Schwierigkeiten können wirksam angegangen werden. Teilen Sie der Klasse mit, dass es vielleicht nicht gefällt, groß gewachsen zu sein, man dies aber nicht ändern und nicht verhindern kann. Betonen Sie, dass es viele starke Seiten gibt, die dabei helfen, mit den weniger starken Seiten umzugehen: Bitten Sie die Klasse, diese im Arbeitsbuch zu identifizieren und das dafür vorgesehene Feld auszufüllen. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele, um die Reflexion zu erleichtern, indem Sie sie in Bezug auf die Klasse auswerten:

- Eine positive Einstellung haben,
- schüchtern sein,
- kontaktfreudig sein,
- ein großes oder kleines körperliches Problem haben,
- geduldig sein,
- Lern- oder Konzentrationsschwierigkeiten haben,
- Selbstvertrauen haben,
- impulsiv sein,
- zuhören können,
- Fähigkeiten zur Kommunikation und zur Selbstdarstellung haben,
- sich unsicher fühlen,
- körperlich aktiv oder sportlich gut sein,
- Schwierigkeiten haben, mit anderen zu kommunizieren,
- in Schulfächern gut sein.

## 3. JAKOBS GESCHICHTE

Lesen Sie die Geschichte aus dem Arbeitsbuch, in der Jakob herausfinden muss, wie er mit dem Umzug in eine neue Stadt und Schule umgehen soll.

- a) Eröffnen Sie die Diskussion, indem Sie die Klasse ermutigen, ihre Reaktionen auf die Geschichte auszudrücken und achten Sie auf die Schüler/Innen, die sich in Jakobs Situation und Gefühlen wiedererkennen.

Sie können die folgenden Fragen verwenden, um die Diskussion anzuregen, indem Sie die Klasse bitten, eine Übung zum Thema Empathie durchzuführen:

- Warum findet Jakob den Umzug so schwierig?
  - Was kann am Umzug positiv sein?
  - Hat Jakob starke Seiten, die ihm helfen können?
  - Was würdest du in Jakobs Situation tun?
- b) Lassen Sie die Schüler/innen mithilfe des Arbeitsbuches in Dreier- oder Vierergruppen eine Mitteilung oder eine WhatsApp Nachricht für Jakob verfassen, um ihm wirksame Strategien vorzuschlagen, die ihm helfen könnten, seine Situation zu erleichtern. Ermutigen Sie die Klasse zur Teamarbeit und Diskussion. Am Ende muss der Beitrag auf ein eigenes Blatt Papier geschrieben werden.

## Abschluss (5 Minuten)

Laden Sie jede Gruppe ein, ihren Beitrag oder ihre Nachricht an die Tafel zu hängen, um sie mit dem Rest der Klasse zu teilen. Machen Sie eine Zusammenfassung der Ratschläge für Jakob und bitten Sie schließlich jede/n, den Beitrag, der eine/n am meisten anspricht, zu liken.

## In Kürze

- die Schüler/innen identifizieren wirksame Strategien, um mit den Situationen umzugehen;

- die Schüler/innen reflektieren ihre starken und weniger starken Seiten;
- die Schüler/innen geben Jakob Ratschläge und üben sich im Zuhören.

Hier finden Sie den QR-Code zum Ausfüllen des Fragebogens zur Einheitsüberwachung im Rahmen des Unplugged-Programms.

Unplugged ist ein wissenschaftlich validiertes Programm, daher ist das Ausfüllen der Überwachung jeder Einheit äußerst wichtig.



Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

NICHT SO STARKE SEITEN	STARKE SEITEN
schüchtern sein,	eine positive Einstellung haben,
Lern- oder Konzentrationsschwierigkeiten haben,	kontaktfreudig sein,
ein großes oder kleines körperliches Problem haben,	geduldig sein,
deinen Vater oder deine Mutter nicht kennen	Selbstvertrauen haben
abhängig sein	zuhören können,
häufig allein zu Hause sein	Fähigkeiten zur Kommunikation und zur Selbstdarstellung
sich unsicher fühlen,	körperlich aktiv und sportlich sein,
Schwierigkeit in der Kommunikation mit anderen haben	Gute schulische Leistungen erbringen

# Gib mir einen Hebel und ich werde die Welt anheben!

## Eine kurze Anmerkung zur Einheit

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Menschen, die psychoaktive Substanzen konsumieren, weniger in der Lage sind, Probleme zu lösen. Diese Einheit gibt der Klasse die Möglichkeit, ihre Fähigkeit zur Problemlösung mithilfe eines Fünf-Stufen-Modells zu üben. Dieses Modell kann auf die im Arbeitsbuch vorgeschlagenen Problemsituationen angewendet werden, in denen kreatives Denken entscheidend ist.

## Ziele

- Kennenlernen eines Modells zur Lösung persönlicher Probleme;
- kreatives Denken üben;
- Erlernen der Fähigkeit, innezuhalten und nachzudenken, anstatt impulsiv zu reagieren.

## Was wird benötigt

- Vorbereitung des Fünf-Stufen-Modells unter Verwendung der verfügbaren Instrumente (Tafel, Flipchart, Whiteboard);
- ein Blatt Papier (Größe A4) für jede/n Schüler/in;
- das Arbeitsbuch

## Vorschläge

Vergewissern Sie sich, dass genügend Platz für das Spiel „Abenteuer im Amazonas“ vorhanden ist (etwa fünf Meter). Für den Fall, dass Sie weniger Platz zur Verfügung haben, können Sie einige Freiwillige um die Teilnahme bitten, der Rest der Klasse beobachtet das Geschehen.

## Einstieg (15 Minuten)

Beginnen Sie mit einer Wiederholung der vorherigen Einheit „Wie bewältige ich Situationen“, um zu überprüfen, ob es irgendwelche Zweifel oder weitere Fragen dazu gibt, ohne das Thema zu stark zu vertiefen. Fragen Sie die Klasse, ob sie in der letzten Woche eine der wirksamen Strategien zur Bewältigung komplexer Situationen in ihrem täglichen Leben angewendet hat.

### ABENTEUER IM AMAZONAS

Teilen Sie die Klasse in Dreiergruppen auf. Stellen Sie sicher, dass jede/r Schüler/in ein Blatt Papier hat. Alle Schüler/innen müssen auf einer Seite des Fünf-Meter-Raumes beginnen. Das Ziel des Spiels besteht darin, den fünf Meter langen Raum als Team zu durchqueren, indem man sich vorstellt, dass es sich dabei um einen Fluss handelt, in welchen man nicht fallen darf. Die Blätter werden so benutzt, als wären sie schwimmende Holzblöcke. Dies sind die Spielanweisungen:

1. Es ist nicht erlaubt, die Wasseroberfläche zu berühren;
2. es dürfen maximal zwei Füße auf einem Blatt Papier abgestellt werden;
3. berührt auch nur ein Teammitglied den Boden, beginnt das gesamte Team von vorne;
4. gewonnen hat das Team, das zuerst auf der anderen Seite ankommt.

Diese Aktivität stellt die praktische Erprobung des Fünf-Stufen-Modells dar, das Gegenstand der Einheit ist.

## Hauptaktivitäten (30 Minuten)

Stellen Sie die fünf Schritte zur Lösung eines Problems anhand des unten beschriebenen Modells vor. Dieses Modell finden Sie auch im Arbeitsbuch. Wenden Sie das Schema Schritt für Schritt auf das Spiel „Abenteuer im Amazonas“ an, das zuvor gespielt wurde. Sie können auch ein anderes Beispiel nehmen, das für die Klasse relevant ist. Wenn Sie als Beispiel ein von der Klasse



erlebtes Ereignis nehmen, achten Sie darauf, die Klasse nicht mit Reaktionen zu konfrontieren, die als persönliche Angelegenheit angesehen werden könnten

### DAS FÜNF-STUFEN-MODELL ZUR PROBLEMLÖSUNG

#### 1. Das Problem erkennen

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

#### 2. Über Lösungen nachdenken und darüber sprechen

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

#### 3. Bewerte die Lösungen

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

#### 4. Entscheide dich für eine Lösung

Entscheide dich für eine Lösung und führe sie durch.

#### 5. Denke über die Lernerfahrung nach

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

### HAUPTAKTIVITÄT

Lassen Sie die Schüler/innen in der gleichen Dreiergruppenkonstellation weiterarbeiten (wenn das vorher nicht möglich war, teilen Sie sie jetzt auf). Lassen Sie die Gruppen ein oder zwei der unten angeführten Probleme auswählen und mithilfe des Fünf-Stufen-Modells Lösungen finden. Es können auch andere Problemvorschläge gemacht werden. An demselben Problem können auch mehrere Gruppen arbeiten. Begleiten Sie die Gruppen, um zu überprüfen, ob sie das Modell richtig anwenden und um sie bei Schwierigkeiten zu unterstützen. Beispiele (sind auch im Arbeitsbuch angeführt):

- 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 hat seinen letzten Mathetest nicht bestanden und muss im nächsten gut abschneiden, um seinen Notendurchschnitt zu halten, der ihm sehr am Herzen liegt. Was sollte er tun?
- Bei Lisa zu Hause rauchen die Eltern ständig. Sie weiß, dass Passivrauchen schädlich ist und möchte den Rauch nicht weiter einatmen. Was kann sie dagegen unternehmen?
- Paul besorgt sich eine Packung Zigaretten. Er ist sehr neugierig sie auszuprobieren, möchte aber, dass es jemand anderes mit ihm versucht. Er fragt Michael, einen Klassenkameraden. Michael hat entschieden,

dass er es nicht versuchen möchte. Was kann er tun, um abzulehnen?

- Elisabeth hat entschieden, dass sie keinen Alkohol trinken möchte. Sie wird zu einer Party eingeladen und weiß, dass dort alkoholhaltige Mischgetränke ausgegeben werden. Was kann sie tun?
  - Am Ende der mit seinen Eltern vereinbarten halben Stunde streitet Thomas mit seinem Bruder Johannes, weil dieser ihm weder seinen Computer noch sein Tablet überlässt ... Wie kann er das Problem lösen?
  - Klara möchte ein Smartphone, aber ihre Eltern wollen es ihr noch nicht kaufen. Was kann sie tun?
- Überprüfen Sie als Klasse die Lösungen und diskutieren Sie, wie die Gruppen das Problem gelöst haben.

## Abschluss (5 Minuten)

Bitten Sie die Klasse, das Fünf-Stufen-Modell im Alltag und in der Schule zu praktizieren und dazu Beispiele in das Aufgabenheft zu schreiben.

Teilen sie der Klasse mit, dass dieses Modell möglicherweise nicht immer funktioniert, es aber wichtig ist, sich deshalb nicht entmutigen zu lassen. In der nächsten Einheit werden Sie die Klasse darum bitten, über ihre Erfahrungen zu berichten.

## In Kürze

1. Entscheidungsfähigkeiten werden mit dem Spiel „Abenteuer im Amazonas“ geübt;
2. die Klasse lernt das Fünf-Stufen-Modell zur Problemlösung anhand eines Beispiels kennen; in kleinen Gruppen wird mit dem Modell geübt;
3. in der Klasse werden verschiedenen Problemlösungen besprochen.

Hier finden Sie den QR-Code zum Ausfüllen des Fragebogens zur Einheitsüberwachung im Rahmen des Unplugged-Programms.

Unplugged ist ein wissenschaftlich validiertes Programm, daher ist das Ausfüllen der Überwachung jeder Einheit äußerst wichtig.



Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

# Ziel erreicht: jetzt bin ich an der Reihe!

## Eine kurze Anmerkung zur Einheit

Diese Einheit gibt der Klasse die Möglichkeit zu verstehen, wie wichtig es ist, sich Ziele zu setzen und gleichzeitig einen Weg zu finden, sie zu erreichen. Jugendliche setzen sich oft unrealistische Ziele und unterscheiden nicht zwischen kurz- und langfristigen Zielen. Bei der Festlegung der Ziele jedes Einzelnen tragen auch die eigenen Werte und Erwartungen im Vergleich zu denen der Eltern, der Gruppe und der Lehrer bei. Die vorgeschlagenen Aktivitäten dienen dazu, die Motivation der Schüler/innen auf die konkreten Schritte auszurichten, die zur Erreichung der gesetzten Ziele, zur Verarbeitung etwaiger Misserfolge oder Teilziele und gegebenenfalls zur Umformulierung in neue Ziele erforderlich sind.

Da dies die letzte Einheit von Unplugged ist, wird auch ein Teil der Zeit für den Abschluss des Programms, sowie seine Gesamtbewertung verwendet.

## Ziele

1. Besprechung des Modells zur Definition von Zielen, mit Unterteilung in kurz- und langfristig erreichbare Ziele.
2. Anwendung des erlernten Modells im täglichen Kontext;
3. Bewertung von Unplugged, indem Stärken und kritische Punkte hervorgehoben werden.

## Was wird benötigt

- Das Arbeitsbuch;
- Ein großes Plakat oder eine traditionelle Tafel, Flipcharts oder ein Whiteboard;
- das Blatt mit den Regeln und Erwartungen für Unplugged, welches in der ersten



## Einheit erstellt wurde;

- Papier und Beutel für den Energizer;
- Bilder oder Postkarten für die Photolangage.

## Vorschläge

- Bereiten Sie einige Beispiele für kurzfristige und langfristige Ziele vor, die Sie auf das Plakat schreiben;
- Bereiten Sie ein paar Sätze zum Beenden des Unplugged-Programms vor;
- Informationen zur Vorbereitung der Photolangage finden Sie im Anhang zu den Energizern.

## Einstieg (5 Minuten)

Beginnen Sie mit einem Rückblick auf die vorherige Einheit: Worum ging es? Haben die Schüler/innen das Gelernte in ihrem täglichen Leben angewendet? Erinnern Sie die Schüler/innen während der Diskussion daran, dass dies die letzte Einheit von Unplugged ist und dass ein Teil der Zeit dem Abschluss des Programms gewidmet wird.

Die Klasse wird das Festlegen von Zielen üben und darüber diskutieren, wie man langfristige Ziele erreichen kann. Klären Sie, was mit Ziel gemeint ist. Heben Sie die verschiedenen Phasen hervor, welche notwendig sind, um die langfristigen Ziele zu erreichen. Lassen Sie die Schüler/innen für jede dieser Phasen ein kurzfristiges Ziel ausarbeiten.

Beispiele für langfristige Ziele könnten sein: einen Scooter haben, in einer Band spielen, an einer Reality-Show teilnehmen, YouTuber werden, in den Urlaub fahren, im Sport erfolgreich sein, Wissenschaftler/in werden.

Für das langfristige Ziel "in einer Band zu spielen", könnten dafür folgende Beispiele kurzfristige Ziele sein: Informationen darüber zu suchen, wie man lernt, ein

Instrument zu spielen, jemanden zu finden der einem hilft das Spielen des Instrumentes zu erlernen, darüber nachzudenken, wie man Geld für den Kauf eines Instrumentes aufbringen kann.

## Hauptaktivitäten (20 Minuten)

Ein persönliches, langfristiges Ziel

Bitten Sie die Klasse, ein persönliches Ziel in das Arbeitsbuch zu schreiben, das sie dann mit einigen ihrer Klassenkameraden/innen besprechen werden.

In kleinen Gruppen an kurzfristigen Zielen arbeiten:

Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 4 - 5 Schüler/innen auf. Diese kleinen Gruppen setzen sich zusammen, um ihre Ziele zu besprechen. Jedes Mitglied der Gruppe stellt sein langfristiges Ziel vor und versucht mit Hilfe der anderen, mindestens drei kurzfristige Ziele zu definieren, die umgesetzt werden müssen, um das langfristige Ziel zu erreichen. Die Gruppe wählt ein Beispiel aus, das sie der Klasse vorstellen möchte. Die Klasse bewertet, ob kurzfristige Ziele nützlich sind, um langfristige Ziele zu erreichen.

## Abschluss (20 Minuten)

Individuelle Bewertung von Unplugged

Bitten Sie die Klasse, die Fragen zur Bewertung von Unplugged in ihrem Arbeitsbuch zu beantworten, indem sie sich auf das Blatt mit den Erwartungen beziehen, das in der ersten Einheit ausgefüllt wurde. Bitten Sie jede/n Schüler/in nach der individuellen Bewertung, die eigene Meinung zu Unplugged auf ein Post-It zu schreiben. Auch die Lehrperson ist eingeladen, die eigene Meinung dazu zu äußern. Die Post-Its werden an die Tafel geklebt, vorgelesen und frei kommentiert.

Weisen Sie darauf hin, dass es eine letzte Seite gibt, auf der die Schüler/innen etwas Lustiges oder Interessantes schreiben können, das sie während des Programmes erlebt, gefühlt oder gedacht haben.

## Photolangage (10 Minuten)

Ordnen Sie die Bilder so auf dem Boden oder auf dem Schreibtisch an, dass die ganze Klasse sie sehen kann, und wählen Sie das Bild aus, das die Reise mit Unplugged am besten darstellt, ohne es in die Hand zu nehmen. Jede/r Schüler/in erklärt der Klasse abwechselnd das Bild und den Grund für seine/ihre Wahl. Die Lehrperson ist ebenfalls eingeladen, an der Abschlussaktivität teilzunehmen.

## In Kürze

1. Die Schüler/innen schreiben individuell ein langfristiges Ziel auf;
2. in kleinen Gruppen tauschen sie Meinungen über ihre Antworten aus und legen kurzfristige Ziele für jedes Gruppenmitglied fest;
3. ein Beispiel aus jeder Gruppe wird mit der Klasse geteilt;
4. der letzte Teil der Einheit ist der individuellen und gemeinsamen Auswertung von Unplugged gewidmet.

Hier finden Sie den QR-Code zum Ausfüllen des Fragebogens zur Einheitsüberwachung im Rahmen des Unplugged-Programms.

Unplugged ist ein wissenschaftlich validiertes Programm, daher ist das Ausfüllen der Überwachung jeder Einheit äußerst wichtig.



Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!



## Interaktive Methodologien

### Brainstorming

*Brainstorming* ist eine nützliche Strategie, die 1938 von Osborn konzipiert und formuliert wurde, um Teilnehmer/innen aktiv in Diskussionen einzubeziehen. Übersetzt man den Begriff aus dem Englischen, bedeutet er wörtlich „Gehirnsturm“. Er definiert die freie Äußerung von Meinungen und/oder Ideen der Teilnehmer/innen zu einem bestimmten Thema. In Unplugged kann es ohne besondere zeitliche Einschränkungen eingesetzt werden, d. h. zu Beginn des Tages, nach jeder Aktivität, um Meinungen zu einem Teil des Programms einzuholen oder die Neugier und Erwartungen auf die Themen zu wecken, die später behandelt werden. Es wird in zwei Phasen gegliedert:

1. Die freilaufende Phase einer Ideenproduktion, die sogenannte divergierende Phase, ausgehend von einer Anregung, z. B. ein auf die Tafel geschriebenes Schlüsselwort, ein projizierter Film oder die Nennung von statistischen Daten. Auf diese Weise kann jede/r seine/ihre Idee und seine/ihre damit verbundenen Gedanken frei äußern, wobei bedacht werden sollte, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt;
2. die zweite konvergente Phase. In dieser Phase werden Ideen ausgewählt, bewertet, die interessantesten Ideen gesammelt und nützliche Assoziationen geschaffen, um neue Kombinationen vorschlagen zu können.

Brainstorming ist eine Art doppelter Trichter, in dem man zuerst so viele Ideen wie möglich sammelt, die dann gesiebt werden.

#### Wie wird es angewendet?

Bei der Anwendung der Technik sind folgende Schritte zu beachten:

- Ernennung einer Arbeitsgruppe. In diesem Fall die Klassengruppe, einschließlich der Lehrperson;
- Darstellung des Ziels. Wie bereits erwähnt, wird die Lehrperson das Thema zusammenfassend und für alle verständlich erklären;
- die „Erschaffung“ individueller Ideen. Jede/r Teilnehmer/in kann, nachdem er/sie einige Minuten nachgedacht hat, seine/ihre Ideen auf einem Blatt Papier oder einem Post-It niederschreiben. Es ist auch möglich, alle Wörter an die Tafel zu schreiben, um einen sofortigen Überblick zu erhalten;
- die Sammlung und Aufzeichnung von Ideen. Der/die Erste wird aufgefordert eine Idee seiner/ihrer Liste zu nennen und der/die Moderator/in schreibt diese

für alle sichtbar auf. Wenn die Tafelvariante gewählt wurde, sind die Äußerungen bereits für alle sichtbar. Das Ergebnis dieser Phase ist daher eine ziemlich chaotische Liste von Ideen, die einige konzeptionelle Wiederholungen enthalten kann;

- die Organisation der Ideen. Die in der vorangegangenen Phase erstellte Liste kann umgeschrieben werden, indem die Ideen nach Analogien in Gruppen eingeteilt und etwaige Wiederholungen gestrichen werden oder es können einvernehmlich die Äußerungen gewählt werden, die für das behandelte Thema am sinnvollsten und relevantesten sind;
- der Ideenvergleich. Die verschiedenen Ideen werden diskutiert und kommentiert, um eine ausgewählte Liste der interessantesten Äußerungen zu erstellen.

Um ein gutes Unterrichts- und Arbeitsklima zu schaffen, ist es wichtig, dass die Lehrperson:

- jede Art von Kritik vermeidet, sowohl persönlich als auch von Seiten anderer Teilnehmer/innen. Wenn während des Brainstormings Kritik geäußert wird, könnte dies das freie Denken und die Ideenproduktion hemmen;
- ein klares Ziel verfolgt. Das Thema, um das es bei der Ideenfindung geht, muss allen Teilnehmenden klar und bekannt sein. Wenn Sie mehrere Themen oder Aspekte desselben Ziels behandeln möchten, muss das brainstorming für jedes Thema einzeln ausgeführt werden.

Zu den Vorteilen dieser Tätigkeit zählt:

- es ermöglicht den Menschen kreativer zu sein, ohne ihre Ideen in irgendeiner Weise einzuschränken;
- fördert das Interesse der Gruppe, sorgt für eine einheitliche Beteiligung und trägt zur Entwicklung des „Teamgeistes“ bei;
- erlaubt es auf schnelle, interaktive und unterhaltensame Weise viele Ideen zu sammeln und umzusetzen.

Es wird jedoch nicht empfohlen, es zur Bewältigung und Lösung von Konfliktsituationen zu verwenden.

### Role Play

Das Rollenspiel oder role play, ist eine der angewandten Techniken, die Unplugged zu einem interaktiven und faszinierenden Programm für die Kinder/Jugendlichen macht. Es kann sehr nützlich sein, um spezifische Gruppendynamiken in einem geschützten Kontext darzustellen und sollte nicht mit der Simulation verwechselt werden. Es entspricht einer von den Teilnehmern gespielten Szene, die reales Verhalten in einer imaginären Situa-

tion umgesetzt. Laut Capranico (1997) sind die Beziehungen, die zwischen den Schauspieler/innen entstehen, besonders wichtig, da sie es uns ermöglichen, soziale Dynamiken hervorzuheben, sie zu teilen und im Plenum zu kommentieren. Lernen wird also durch die aktive Reproduktion von Problemen und Situationen durch „sich in die Lage hineinversetzen“ unterstützt.

In der wissenschaftlichen Literatur wurde wiederholt über die Wirksamkeit von Rollenspielen im Lernbereich berichtet (Cavazza, 2006).

Beim Rollenspiel gibt es sowohl die Akteure/innen, die persönlich andere Rollen als ihre eigenen erleben, als auch die Beobachter/innen: Das „Publikum“ spielt eine ebenso wichtige Rolle für den Erfolg der Aktivität, da es den Akteuren/innen konstruktive Rückmeldungen zur Interpretation geben soll. Gleichzeitig lernt das „Publikum“ gemäß dem Modeling-Prozess (Bandura, 1969) durch die Beobachtung.

Es kann hilfreich sein, diese Regeln auf ein Plakat oder eine Tafel zu schreiben, damit sie in Erinnerung bleiben. Beispiele von Regeln für das Publikum:

- still sitzen bleiben;
- die Akteure/innen aufmerksam beobachten;
- die Akteure/innen nicht durch Witze oder Lachen ablenken;

Für die Akteure/innen hingegen:

- konzentriert die zugewiesene Rolle spielen;
- sich nicht ablenken lassen und nicht lachen;
- nicht streiten.

Die Lehrkraft fungiert als Moderator/in oder „Regisseur/in“, indem sie an der Planung und Durchführung des Feedbacks teilnimmt. Weiters muss sie:

- den Schauspieler/innen die Rollen zuweisen;
- zusammen mit der Klasse eine der im Handbuch vorgeschlagenen Situationen auswählen. Die Szene darf nicht länger als 3 - 4 Minuten dauern.
- Dem Publikum die Rolle des Beobachters zuweisen: Die anderen Schüler/innen erhalten Anweisungen zum Beobachten der Szene, wobei sie sich besonders auf die verschiedenen Aspekte des Verhaltens konzentrieren (neben Worten auch den Augenkontakt, Gesten, Haltung, Tonhöhe). Schließlich sei an die Regeln für das Publikum erinnert, die zu Beginn der Tätigkeit festgelegt wurden.
- Den Meinungsaustausch zwischen den Akteuren und der Klasse am Ende der Aktivität fördern, um über Gefühle und Emotionen zu reflektieren, die bei der Durchführung des Spiels erlebt wurden. Die Lehrperson wird gebeten die Moderatorenrolle zu übernehmen und die freie Meinungsäußerung der Akteure/innen und der Klasse zu fördern.

Es ist wichtig, dass jeder das Rollenspiel als Übungssituation betrachtet: Tatsächlich ist es nicht notwendig, dass alles perfekt ist oder dass keine Fehler gemacht werden. Darüber hinaus muss betont werden, dass die Akteure schauspielern und nicht das Verhalten widerspiegeln, das sie tatsächlich umgesetzt hätten. Weiters muss die Bühne des Rollenspiels vom normalen Klas-

senkontext getrennt sein, und die Akteure müssen die Bühne verlassen, um Kommentare zu erhalten und am Feedback teilzunehmen.

Die Lehrperson greift ein, um ein positives Klassenklima zu schaffen, die freie Meinungsäußerung und den Respekt zu fördern und die Ausgrenzung einiger Teilnehmer/innen zu vermeiden. Weiters gilt es verständnisvoll zu sein, wenn Schüler/innen Schwierigkeiten haben, sich dem Publikum auszusetzen, damit Ängste oder Widerstände vermieden werden. Im Falle von Schwierigkeiten, darf der/die Schüler/in niemals zum Handeln gezwungen werden, sondern er/sie kann vielmehr schrittweise eingesetzt werden, z. B. als Beobachter/in. Wenn die Klasse eine negative Meinung zu Rollenspielen hat, wird empfohlen, die Technik schrittweise einzuführen.

### WICHTIGE REGELN FÜR DAS FEEDBACK

**Bitte beachten Sie, dass es keine richtigen oder falschen Darstellungen gibt.**

Das Feedback sollte:

- beschreibend sein (nicht interpretativ oder beurteilend);
- an ein konkretes und beobachtbares Verhalten orientiert sein;
- nicht an die Schauspielkünste der Jugendlichen gebunden sein.

Positives Feedback wird zu einem wichtigen Instrument, um das Verhalten langfristig zu verändern. Jede Art von negativen Kommentaren muss vermieden werden. Stattdessen sollten konkrete und konstruktive Verbesserungsvorschläge dazu genannt werden.

### DER ABLAUF DES ROLLENSPIELS

1. „Bühne“ von Klasse trennen, entweder Boden mit Klebeband eingrenzen, oder Teppich auslegen;
2. jedem/r Schauspieler/in eine Karte mit dem Namen jener Person anstecken, die er/sie spielen wird;
3. im Vorfeld, gemeinsam eine verfügbare Thematik aus dem Handbuch auswählen;
4. realistische Situationen darstellen und persönlichen Aspekte der Jugendlichen vermeiden;
5. Namenskärtchen nach dem Rollenspiel abnehmen;
6. für den/die Schauspieler/in keinen in der Klasse vorkommenden Namen wählen;
7. während des Feedbacks die Akteure mit dem Namen der gespielten Figur benennen und nach Beendigung wieder mit richtigem Namen ansprechen;
8. Rollenspiel auf maximal 3 - 4 Minuten begrenzen, um Identifizierung mit der Rolle zu vermeiden;
9. Hinweisen, dass eine Rolle gespielt wird;
10. gemütliche und nicht wertende Atmosphäre schaffen.



## Energizer

### Kennenlernen – Eisbrecher

#### Flaggen

- Ziele: Vorstellung, Kennenlernen, Austausch in der Gruppe
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: Bleistifte, Filzstifte, A4-Blätter, ein Plakat, Kleber oder Klebeband (auf das Plakat, an dem die Fahne befestigt wird, einen kleinen Stab zeichnen)
- Ausführliche Beschreibung: Zeichnen Sie Ihre eigene Flagge auf ein A4-Blatt, welche Symbole und/oder Zeichnungen enthalten muss: Das Gezeichnete muss die Teilnehmer/innen beschreiben, was ihnen gefällt und was ihnen wichtig ist. Es ist ratsam, die Flagge in 4/6 Abschnitte zu unterteilen und in jedem von ihnen eine Darstellung der eigenen Lieblingsemotion, einer Speise, einer Leidenschaft, einer Fähigkeit und/oder andere besondere Elemente aufzuzeichnen. Am Ende muss jeder/e Teilnehmer/in seine/ihre Flagge auf ein Plakat kleben und die Bedeutung dessen, was dargestellt wurde, erklären.
- Diskussionsvorschläge: Der Energizer ist sehr nützlich, um sich der Gruppe kreativ präsentieren zu können und die freie Meinungsäußerung der Teilnehmer zu fördern.

#### Identitätskarte

- Ziel: Vorstellung in der Klassengruppe
  - Benötigte Zeit: variiert je nach Größe der Gruppe
  - Ausführliche Beschreibung: Die Schüler/innen werden gebeten folgendes zu nennen: ihren Namen, ein besonderes Merkmal des/der Partners/in, mit dem/der sie gerne ausgehen würden, um Spaß zu haben und welche/n Partner/in sie gerne zum Lernen treffen würden.
- Dem/der Leiter/in wird die volle Freiheit eingeräumt, das Spiel an die Bedürfnisse der Gruppe anzupassen.
- Diskussionsvorschläge: Es ist wichtig, über gemeinsame Interessen und die Entdeckung neuer Interessen nachzudenken.

#### Kugellager

- Ziel: sich kennen lernen
- Benötigte Zeit: 10 Minuten

- Was braucht man dazu: in zwei konzentrischen Kreisen angeordnete Stühle
- Ausführliche Beschreibung: Die Gruppe ist in zwei konzentrischen Kreisen angeordnet, sodass jede Person im inneren Kreis einer Person im äußeren Kreis ins Gesicht schauen kann. Der Austausch zwischen den beiden wird von der Lehrperson geleitet, die der gesamten Gruppe eine Frage vorschlägt. Nach einer gewissen Austauschzeit rücken die Mitglieder des Außenkreises einen Stuhl im Uhrzeigersinn weiter, sodass sich weitere Gesprächspaare bilden, die sich zu einer neu gestellten Frage austauschen.
- Diskussionsvorschläge: die Übung regt die Diskussion über Themen an, über die es schwer fällt zu reden. Es kann das Spiel „Wollknäuel“ ersetzen, wenn nur wenige Teilnehmer anwesend sind.

#### Das Wollknäuel

- Ziele: sich kennen lernen; Konzentration und aufmerksames Zuhören
- Benötigte Zeit: 10/15 Minuten
- Was braucht man dazu: ausreichend großes Wollknäuel/Seil - je nach Schülerzahl
- Ausführliche Beschreibung: Alle Teilnehmer/innen bilden einen möglichst engen, geschlossenen Kreis. Mit dem Wollknäuel stellen sie sich der Gruppe vor. Jede/r stellt sich der Reihe nach vor, indem er folgendes sagt: seinen /ihren Namen, etwas, das der Person am Herzen liegt, eine persönliche besondere Eigenschaft. Am Ende seiner/ihrer Vorstellung muss der/die erste mit einer Hand den Beginn des Wollknäuels festhalten und mit der anderen einem anderen Mitglied der Gruppe das Wollknäuel zuwerfen. Auch diese Person stellt sich vor, hält den Wollfaden mit der Hand fest und wirft das Knäuel der nächsten Person zu. Dies geht so weiter, bis am Ende der Präsentationsrunde ein Netzwerk entsteht. Zur Entwirrung wird in umgekehrter Reihenfolge vorgegangen (die Lehrperson nimmt diesen Teil nicht vorweg, sondern gibt diese Anweisung erst am Ende der Präsentationsrunde): der/die letzte Teilnehmer/in, muss jetzt so viele Informationen wie möglich über die Person wiedergeben, von der er/sie das Wollknäuel erhalten hat. Dies erfolgt so lange bis das Wollgeflecht entwirrt ist. Die Themen der Vorstellungsrunde können von der Lehrperson ad hoc gewählt werden.
- Diskussionsvorschläge: Das Spiel kann eine Reflexion über das aufmerksame Zuhören und die Einhaltung von Regeln anregen. Die Leistung spielt keine Rolle. Es wird empfohlen, den Energizer in Kombination mit „S-Stühlen“ und „Themengruppen“ zu kombinieren.

#### Themengruppen

- Ziele: sich kennen lernen und die Eigenschaften der anderen entdecken
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Ausführliche Beschreibung: Die Teilnehmer/innen stehen auf und teilen sich in Untergruppen auf, und zwar nach Kriterien, welche vom Referenten vorgegeben werden, wie z. B.:
  - Nach dem Sternzeichen: Wer ein Skorpion ist, sucht sich Kollegen mit demselben Sternzeichen und so weiter. Jeder schließt sich seiner Sternzeichengruppe an;
  - das zweite Kriterium könnte die bevorzugte Eisorte sein;
  - die Lieblingsfarbe;
  - das Lieblingssschulfach.

Die Kriterien können vom Moderator ad hoc gewählt werden.

- Diskussionsvorschläge: Das Spiel ist wichtig, da es das gegenseitige Kennenlernen in einem begrenzten und geschützten Modus fördert. Es wird empfohlen, den Energizer in Kombination mit „S-Stühlen“ und „Wollknäuel“ zu verwenden, um eine Kontinuität in Bezug auf das Thema der Offenheit gegenüber anderen Mitgliedern der Gruppe bieten zu können.

#### Gänseblümchen

- Ziele: sich kennen lernen, an gegenseitigen Vorstellungen arbeiten, nonverbale Kommunikation
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: Blätter mit einem aufgezeichneten oder aufgedruckten Gänseblümchen, eine Tüte
- Ausführliche Beschreibung: Überreichen Sie jedem Schüler/jeder Schülerin ein Blatt mit dem Gänseblümchen und bitten Sie sie darum, auf jedes Blütenblatt folgendes zu schreiben: dein Vorbild/Held; der Film oder das Buch, den/das du nie aufhören würdest, anzusehen/wieder zu lesen; den Lieblingssong; was/wen würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen; ein Traum; eine Angst. Wenn alle die Blütenblätter des Gänseblümchens ausgefüllt haben, werden die Blätter eingesammelt und in die Tüte gegeben. Nun wird ein Gänseblümchen nach dem Zufallsprinzip herausgenommen und die Gruppe versucht den Autor zu erraten. Wer den Autor richtig errät, geht in der Ziehung so lange weiter, bis er falsch liegt; wer falsch liegt, wird durch den Autor des betreffenden Gänseblümchens ersetzt.
- Diskussionsvorschläge: Der Energizer kann nützlich sein, um das tatsächliche Wissen zwischen den Teilnehmern zu überprüfen und über individuelle Reaktionen und die Darstellung des anderen nachzudenken.

#### Name und Adjektiv

- Ziele: sich kennen lernen und bekannt machen

- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Ausführliche Beschreibung: Jeder Schüler/in muss der Reihe nach seinen Namen sagen und dem Anfangsbuchstaben seines Namens eine Eigenschaft oder einen Gefühlszustand zuordnen, ohne zu viel nachzudenken (z. B. ich bin Georg und ich bin genau/glücklich). Für die Schüler/innen ist es wichtig, sich daran zu erinnern, welches Adjektiv verwendet wurde, da es in Verbindung mit dem Energizer „Ich mag dich, weil...“ vorgeschlagen werden kann.
- Diskussionsvorschläge: Das Spiel stimuliert die Selbstzuschreibung einer positiven Eigenschaft und ermöglicht es, die Reaktionen der Teilnehmer/innen in einem geschützten Kontext zu erleben.

#### Gib den Namen weiter

- Ziele: sich kennen lernen und bekannt machen
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Ausführliche Beschreibung: Es ist eine sehr unterhaltsame und effektive Dynamik zum Merken von Namen, geeignet für alle Altersgruppen und für mittlere oder kleine Gruppen. Es wird im Kreis begonnen; der/die erste sagt seinen/ihren Namen, der/die zweite sagt seinen/ihren Namen und den des/der ersten, der/die dritte sagt seinen/ihren Namen, den des/der zweiten und den des/der ersten und so weiter, bis man zur ersten Person zurückkommt, die alle Namen wiederholen muss.
- Diskussionsvorschläge: Es handelt sich um eine sehr dynamische Übung, die es den Teilnehmer/innen ermöglicht, Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration zu schärfen.

#### Die Stühle in S-Form

- Ziele: sich kennen lernen und bekannt machen, sich dem Dialog mit anderen öffnen
- Benötigte Zeit: 5 - 10 Minuten
- Was braucht man dazu: einen Stuhl für jeden Schüler/jede Schülerin, S-förmig in Paaren angeordnet
- Ausführliche Beschreibung: Nachdem die Stühle aufgestellt wurden, müssen die Schüler/innen in beliebiger Reihenfolge durch den Raum gehen. Wenn der/die Gastgeber/in „Stopp!“ sagt, müssen sich alle auf den Stuhl setzen, der ihnen am nächsten steht. Jeder hat 30 Sekunden Zeit, um über etwas zu sprechen: ein Buch, das man empfehlen kann, ein Bedauern (was ich nicht noch einmal tun würde), einen Wunsch/Traum (persönlich oder beruflich). Die Wechsel werden vom Leiter vorgegeben. Sobald das erste Thema abgeschlossen ist (beide Mitglieder des Paares haben sich 30 Sekunden lang ausgetauscht), müssen die Schüler/innen aufstehen und loslaufen, um neue Paare zu bilden.
- Diskussionsvorschläge: Es ist wichtig, die Teilnehmer/innen darauf aufmerksam zu machen, ihre Gedanken zu konkretisieren und sie dazu zu bringen, über die

Wahrnehmung der Zeit nachzudenken (30 Sekunden scheinen viel zu sein, reichen aber oft nicht aus!).

### Schnüre

- Ziele: sich vorstellen und sich kennenlernen
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: Schnüre unterschiedlicher Länge aus Wolle, Papier oder einem anderen verfügbaren Material, eine Tüte
- Ausführliche Beschreibung: Lassen Sie jeden Teilnehmer/jede Teilnehmerin eine Schnur ziehen. Die Länge stellt die Zeit dar, die jeder für seine eigene Präsentation zur Verfügung hat. Die Schnur wird um den Finger gewickelt. Sie symbolisiert die Bereitschaft des Einzelnen die Zeit zu „füllen“, indem er/sie von sich erzählt.
- Diskussionsvorschläge: die Reflexion der Teilnehmer/innen anregen, die Regeln und Zeiten des Spiels zu respektieren, und jene Informationen auszuwählen, welche für die eigene Beschreibung als wichtig erachtet werden.

### Ich stelle dich noch einmal vor

- Ziele: Vorstellung, das Eis brechen, kann die Reflexion der Teilnehmer/innen anregen, Regeln und Spielzeiten zu befolgen
- Benötigte Zeit: variiert je nach Gruppengröße
- Ausführliche Beschreibung: Die Gruppe sitzt im Kreis. Ein Gruppenmitglied beginnt und stellt die Person, die rechts von ihm sitzt, erneut vor und so weiter, den ganzen Weg zurück bis zum Ausgangspunkt.
- Diskussionsvorschläge: Diese Aktivität ermöglicht es der Gruppe, sich selbst durch die Augen der anderen neu zu entdecken und eine Diskussion zu führen. Der Energizer kann während der Supervision oder am Ende der Ausbildung eingesetzt werden, wenn sich die Gruppe bereits kennt.

### Unplugged Kreuzworträtsel

- Ziele: Wissen, Einstieg
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: ein Plakat mit dem aufgezeichneten Kreuzworträtsel, ohne schwarze Quadrate und dem Wort Unplugged in der Mitte
- Ausführliche Beschreibung: Beim Betreten des Klassenzimmers muss das Kreuzworträtsel bereits hängen, ohne schwarze Kästchen und mit dem Wort „Unplugged“ in der Mitte. Die Schüler/innen werden gebeten, Ihren Namen mit dem Wort „Unplugged“ zu kreuzen und anschließend die anderen Namen einzutragen. Es wird nicht erwartet, dass es sich wirklich um ein klassisches Kreuzworträtsel handelt, es wird die vertikalen und horizontalen Eingaben nicht respektieren, aber am Ende wird sich ein Netzwerk entwickeln, wie beim Spiel „das Wollknäuel“, und damit

eine Metapher des Trainernetzwerks. Am Ende der Aktivität wird jeder Teilnehme/jede Teilnehmerin aufgefordert, seinen/ihren Namen wie ein Namensschild auf das (Papier-) Klebeband zu schreiben.

- Diskussionsvorschläge: Dies ist ein Werkzeug, um den Tag schnell auch mit einer großen Gruppe zu eröffnen. Außerdem entspricht es einer kraftvollen Metapher.

### Der Hutkoffer

- Ziele: Vorstellung, das Eis brechen, sich der Gruppe öffnen
- Benötigte Zeit: variiert je nach Gruppengröße
- Was braucht man dazu: Gürtel, Kinderhosen, Mützen, Hüte, Schals, Schmuck, Schuhe und andere Gegenstände.
- Ausführliche Beschreibung: Die Teilnehmer/innen sind im Kreis angeordnet und in der Mitte befindet sich ein Korb, eine Kiste oder ein Koffer voller Hüte und anderer besonderer Kleidungsstücke wie z. B. Schals, Schleier, Kopftücher usw. Jeder (die Mitglieder der Gruppe) geht abwechselnd in die Mitte des Kreises, nimmt sich ein Kleidungsstück, das seiner/ihrer Persönlichkeit am besten entspricht, stellt sich den anderen vor und erklärt (vielleicht) die Gründe für seine/ihre Wahl.
- Diskussionsvorschläge: Dieser Energizer ist sehr nützlich, um sich vorzustellen, einige Aspekte der eigenen Persönlichkeit zu teilen und der Gruppe eine Selbstdarstellung zu geben.

## Reaktivierung

### Auf Papier tanzen

- Ziele: Motivation reaktivieren, problem solving, Empathie, Beziehungsfähigkeit, kritisches Denken stimulieren
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: A4-Papier Blätter (eins pro Paar), Musikdatei
- Ausführliche Beschreibung: Bereiten Sie einige A4-Blätter vor (berechnen Sie ein Blatt Papier pro zwei Personen) und legen Sie diese in zufälliger Reihenfolge auf dem Boden aus. Die Schüler/innen werden gebeten, sich frei im Raum zu bewegen, während die Musik gespielt wird. Jedes Mal, wenn die Musik stoppt, müssen sich die Paare, die sich in der Nähe eines Blattes Papier befinden so positionieren, dass sie das Blatt mit einem Körperteil berühren, ohne sich dabei am Boden abzustützen. Die Musik beginnt erneut. Wenn sie ein zweites Mal stoppt, muss das Paar, das sich gebildet hat, das Papier falten bevor es denselben Vorgang wiederholt und es mit einem Körperteil berührt. Nach und nach werden die Blätter immer kleiner; die Paare, deren Körperteil über das Papier herausragt und den Boden berührt (es sollte stattdessen das Papier berüh-

ren), „verlassen“ das Spiel, das so lange fortgesetzt wird, bis nur noch ein Paar übrig ist (dieses sollte die richtige Strategie erraten haben)

- Diskussionsvorschläge: Mit diesem Energizer kann die Gruppe auf einfache und ansprechende Weise das problem solving, sowie gemeinsam erarbeitete Arbeitsmethoden ausprobieren.

### Omas Koffer

- Ziele: Reaktivierung und Gedankenaustausch
- Benötigte Zeit: variiert je nach Gruppengröße
- Was braucht man dazu: Koffer oder Kiste mit verschiedenen Gegenständen
- Ausführliche Beschreibung: Die Teilnehmer/innen sitzen im Kreis und in der Mitte wird ein Korb, eine Kiste oder ein Koffer mit verschiedenen Gegenständen platziert (die im Laufe der Zeit von den Moderatoren gesammelt wurden) wie Kleidung, Hüte, Modeschmuck usw. Die Schüler/innen müssen die Objekte anschauen und das Objekt auswählen, das das Gefühl in einer bestimmten Situation widerspiegelt.
- Diskussionsvorschläge: Die Gruppe kann den Austausch von Gedanken und Ideen in einem geschützten Kontext frei von jeglichen Vorurteilen erleben. Es ist wichtig, dass sie sich in der eigenen Gruppe frei ausdrücken und austauschen können.

### Lieder

- Ziele: Nachdenken, kritisches Zuhören, Reaktivierung
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: ein von der Lehrperson ausgewähltes Lied, CD/MP3-Player
- Ausführliche Beschreibung: Um den Energizer durchzuführen, müssen Sie ein Lied auswählen, das zum Nachdenken über das Thema anregt, mit dem Sie sich befassen möchten. Lassen Sie es die Teilnehmer/innen anhören und bieten Sie Fragen und Provokationen zur Reflexion über das Lied an. Es wird empfohlen, keine ausländischen Lieder oder Lieder aus früheren Jahrzehnten zu wählen. Zeitgenössische Lieder (die aktuell in Mode sind) haben den Vorteil, dass über etwas nachgedacht wird, was nahe an der Lebensrealität der Jugendlichen ist, und bieten die Möglichkeit, kritisches Denken beim Hören von Musik zu entwickeln (auch um ihnen eine kritischere Art zu ermöglichen, Musik zu hören).
- Diskussionsvorschläge: Der Energizer ermöglicht es, Kontaktpunkte zu den Teilnehmer/innen zu suchen, ihre Sprache durch die Musik zu erkennen und zu sprechen und Generationenunterschiede zu überwinden, die vielleicht unüberbrückbar erscheinen, es aber in Wirklichkeit nicht sind.

### Bonbons

- Ziele: Kommunikation, gegenseitiges Zuhören, etwas

über sich erzählen, Motivation reaktivieren

- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: Bonbons/Pralinen in verschiedenen Farben verpackt oder farbige Gummibonbons, Tüte
- Ausführliche Beschreibung: Verteilen Sie die farbigen Süßigkeiten, wobei jeder/jede zufällig eine auswählt. Jeder Farbe wird ein Auftrag zugewiesen, der nach der Verteilung bekannt gegeben wird (z. B. Rot = Lieblingsstadt, Grün = Lieblingsfilm oder -lied, Blau = Lieblingskünstler ...). Es wird empfohlen, die Süßigkeiten nicht sofort zu essen, da zuerst die Erklärung zum Energizer gegeben werden muss.
- Diskussionsvorschläge: Dieser Energizer bietet dem/der Moderator/in eine gute Möglichkeit die Motivation zu reaktivieren, aber nicht nur, denn es ist auch wichtig, die Fähigkeit des Kommunizierens und des einander Zuhörens der Teilnehmer/innen zu erkennen.

### Katalog der Tiere

- Ziele: Motivation interaktiv und in Zusammenarbeit reaktivieren
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Ausführliche Beschreibung: Bitten Sie die Teilnehmer/innen, still über ihr Lieblingstier nachzudenken. Als nächstes bitten Sie sie, sich ohne zu sprechen in absteigender Reihenfolge vom größten zum kleinsten Tier zu positionieren. Die Teilnehmer/innen dürfen lediglich mit Gesten und Lauten erklären, welches Tier sie darstellen wollen. In der letzten Phase des Spiels müssen die Teilnehmer/innen dem/der Moderator/in und den Klassenkamerad/innen mitteilen, welches Tier sie darstellen wollten, um zu sehen, ob sie sich richtig positioniert haben.
- Diskussionsvorschläge: Dieser Energizer ist sehr nützlich, um die Zusammenarbeit zwischen den Teilnehmer/innen bei der Durchführung einer lustigen und ungewöhnlichen Aufgabe zu erleben.

### Unmögliche Nägel

- Ziele: Problemlösung, kooperative Beteiligung, Reaktivierung
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: Holz, Nägel
- Ausführliche Beschreibung: Der/die Moderator/in platziert ein Stück Holz mit einem darin eingeschlagenen Nagel auf einen Tisch und legt 15 Nägel um das Holz. Das Ziel des Energizers ist es, alle Nägel, die sich auf dem Tisch befinden, auf dem einzigen befestigten Nagel zu balancieren, so dass kein anderer Nagel die Holzbasis berührt. Es dürfen keine anderen Materialien verwendet werden.
- Diskussionsvorschläge: Durch das Lösen dieses kleinen Rätsels experimentieren die Teilnehmer/innen mit Teamwork, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Es ist wichtig, die Interaktionen zwischen den

Teilnehmer/innen und möglichen Führungsfiguren zu beobachten.

### Wer ist der/die Anführer/in?

- Ziele: Problemlösungsfähigkeit und Zusammenarbeit in der Gruppe, Reaktivierung
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Ausführliche Beschreibung: Im Kreis sitzend werden zwei Personen ausgelost, ein/eine Ermittler/in und ein/eine Schauspieler/in: Der/die Ermittler/in wird zuerst ausgewählt und aufgefordert, den Raum zu verlassen, während der/die Schauspieler/in ausgewählt wird; (er/sie wird die Aufgabe haben, herauszufinden, wer die Bewegungen anführt.) Die zweite ausgeloste Person ist der/die Schauspieler/in: Die Aufgabe des Schauspielers/der Schauspielerin besteht darin, kleine Bewegungen auszuführen, die dann verändert werden (sich an der Nase kratzen, mit den Füßen oder Händen stampfen, zwinkern, das Ohr berühren, husten usw.), wobei der Rest der Gruppe diese Bewegungen imitieren (kopieren) muss. Wenn der/die Ermittler/in in die Gruppe zurückkehrt, wird der/die Schauspieler/in seine/ihre Bewegungen ausführen und die anderen werden ihn/sie kopieren. Die Aufgabe des Ermittlers/der Ermittlerin wird (muss) darin bestehen, herauszufinden, wer die Bewegungen auslöst. Es wird empfohlen, vor der Rückkehr des Ermittlers/der Ermittlerin einen Test durchzuführen.
- Diskussionsvorschläge: Der Fokus dieses Energizers ist zweifach: es ist wichtig, die Empfindungen des Ermittlers/der Ermittlerin, der/die allein gegen alle antritt und seine/ihre Fähigkeiten zur Problemlösung zu analysieren, sowie die Zusammenarbeit zwischen dem/der Akteur/in, der/die die erste Geste macht und dem Rest der Gruppe (die Teilnehmer/innen) zu analysieren.

### Wer bin ich?

- Ziele: Reaktivierung, Entwicklung individueller Fähigkeiten, Problemlösung
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: Bilder berühmter Persönlichkeiten, Tüte
- Ausführliche Beschreibung: Aus der Tüte wird ein Bild entnommen, das von der Lehrperson auf dem Rücken jedes Teilnehmers/jeder Teilnehmerin befestigt wird, ohne es der betreffenden Person zu zeigen. Die Personen mischen sich untereinander, gehen durch den Raum und stellen jeder Person, die sie treffen, eine andere Frage. Das Ziel besteht darin herauszufinden, „wer bin ich“, also die Identität der Persönlichkeit. Jeder darf pro Person nur eine Frage stellen. Der/die Befragte kann nur mit einem Ja oder Nein antworten. Wer mit den wenigsten Fragen richtig rät, gewinnt
- Diskussionsvorschläge: Mit diesem Energizer wird nicht nur versucht die Gruppe auf spielerische Weise

zu reaktivieren, sondern auch die Problemlösungsfähigkeiten der Teilnehmer/innen zu überprüfen, wobei ein präzises Mandat eingehalten werden muss.

### Die Ausgeschlossenen

- Ziele: Vertiefung der Gruppendynamik, insbesondere Inklusion/Exklusion, Stärkung der Life Skills der zwischenmenschlichen Kompetenzen (effektive Kommunikation, Durchsetzungsvermögen, Widerstandsfähigkeit gegen Gruppenzwang). Erinnern Sie die Schüler/innen/Student/innen daran, dass sie Teil einer Gruppe sein können, ohne Verhaltensweisen anzunehmen, die sie für falsch erachten und ohne sich benachteiligt zu fühlen.
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Ausführliche Beschreibung: Ein Freiwilliger/eine Freiwillige wird gebeten, den Raum zu verlassen. Die übrigen Teilnehmer/innen werden anhand einiger vorab festgelegter Kriterien in Gruppen eingeteilt, z. B. Haarschnitt, Augenfarbe, Kleidung, Größe, Akzent, Lieblingsthema, Fußballmannschaft usw. (es wird empfohlen, physische Merkmale zu vermeiden). Nachdem die Kriterien festgelegt und die Untergruppen gebildet wurden, darf die ausgeschlossene Person zurückkommen und erraten, welche Kriterien die verschiedenen Untergruppen charakterisieren. Die Fragen der Person, die draußen war, dürfen die Teilnehmer/innen nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten oder sie können so offen antworten, wie sie möchten. Das Spiel endet, wenn die ausgeschlossene Person das Kriterium errät und sich einer der Untergruppen zuordnet. Es kann mit einem/einer neuen Freiwilligen fortgefahren werden und somit mehreren Teilnehmer/innen die Möglichkeit angeboten werden, nach draußen zu gehen, abhängig von der zur Verfügung stehenden Zeit.
- Diskussionsvorschläge: Wie verhält man sich, wenn man in einer Gruppe ist? Ist es einfach jemanden auszuschließen? Ist das lustig? Gibt es Solidarität mit der ausgeschlossenen Person oder genießt man die Macht? Es ist wichtig, die Teilnehmer/innen dazu anzuregen, über die Eingliederung/den Ausschluss aus Gruppen und die damit verbundenen sozialen Dynamiken, die in diesen Momenten auftreten, nachzudenken.

### Stillschweigende Reihen

- Ziele: mit nonverbaler Kommunikation experimentieren
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Ausführliche Beschreibung: Die Teilnehmer/innen verteilen sich im Raum und der/die Moderator/in gibt eine Reihenfolge vor, nach der sie sich aufstellen sollen (nach Alter, Größe, Gewicht, alphabetischer Reihenfolge der Namen, Haarfarbe usw.). Der komplizierte Teil besteht darin, dass diese Reihen in völliger Stille erstellt werden müssen.
- Diskussionsvorschläge: Ohne zu sprechen erleben die Teilnehmer/innen die Schwierigkeit einer scheinbar

sehr einfachen Aufgabe. Der/die Moderator/in muss erkennen, wie die Gruppe interagiert, um sich richtig einordnen zu können.

### Unterschreibe hier!

- Ziele: Schaffung eines guten Klimas, Förderung des Wissens unter Studenten über gemeinsame Leidenschaften, von denen man vielleicht nicht viel weiß, auch wenn man im selben Klassenzimmer sitzt.
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: ein Blatt pro Person, auf dem sich ein Raster mit verschiedenen Aktivitäten, Hobbys und Leidenschaften befindet
- Ausführliche Beschreibung: Die Schüler/innen müssen erraten, was die Lieblingsbeschäftigungen jeder Person sind. Haben sie richtig geraten, gibt die andere Person ihre Unterschrift ins richtige Kästchen. Jeder Person können maximal zwei Fragen gestellt werden. Da also nur zwei Fragen zur Verfügung stehen, muss versucht werden, die Leidenschaften jeder Person zu erraten. Die Person, die nach Ablauf der Zeit die meisten Unterschriften auf dem eigenen Blatt hat, gewinnt.
- Diskussionsvorschläge: Es ist wichtig, über den Wissensstand zwischen den Teilnehmer/innen im Vergleich zu dem, was während des Spiels herausgekommen ist, nachzudenken: Manchmal entdecken die Schüler/innen, dass sie gemeinsame Eigenschaften haben, die sie sich beim anderen nicht vorgestellt hätten oder umgekehrt, dass sie sehr unterschiedlich sind.

### Spiel der hüpfenden Bälle (oder Spiel der sechs Bälle)

- Ziele: Offenheit, Spaß, Reflexe, Aufmerksamkeit, Zusammenarbeit, Schnelligkeit
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: sechs kleine Kugeln. Wenn keine zur Verfügung stehen, Kugeln aus Klebeband und Papier formen.
- Ausführliche Beschreibung: Die Teilnehmer/innen stellen sich im Kreis auf und der/die Moderator/in hat einen Ball in der Hand. Er/sie muss einen Teilnehmer/eine Teilnehmerin beim Namen nennen und ihm/ihr den Ball zuwerfen. Wer den Ball erhält, muss ihn einer anderen Person zuwerfen, diese beim Namen nennen und dann die Hand heben, um zu signalisieren, dass er/sie teilgenommen hat. Nachdem alle teilgenommen haben und die Runde sich einige Male wiederholt hat, führt der/die Moderator/in fünf weitere Bälle ein, und der Vorgang wiederholt sich für jeden verbleibenden Ball.
- Denken Sie daran, die Aktivität zu kommentieren, da Angst vor dem Scheitern und Peinlichkeit vor Mitschülern und Mitschülerinnen aufkommen können und arbeiten Sie an den Emotionen, die das Spiel hervorruft.
- Diskussionsvorschläge: Mit diesem sehr spannenden

Spiel können Sie die Aufmerksamkeit der Teilnehmer/innen auf unterhaltsame Weise wecken, Aufmerksamkeit und Reflexe stimulieren und auf spielerische Weise reaktivieren.

### Die einsame Insel

- Ziele: Reaktivierung, Vergleich, Kennenlernen
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Was braucht man dazu: Papier und Stifte
- Ausführliche Beschreibung: Der/die Moderator/in teilt den Teilnehmern/innen mit: „Achtung: sie wurden für ein Jahr auf eine einsame Insel verbannt. Zusätzlich zu den Lebensmitteln und dem Wesentlichen für das Überleben dürfen sie nur eine Musikdatei, die sie über den MP3-Player abspielen können, ein Buch und einen Luxusartikel (natürlich kein Boot, um die Insel zu verlassen) mitbringen. Was würden sie mitnehmen und warum?“. Die Teilnehmer/innen haben einige Minuten Zeit die Aufgabe zu erledigen, bevor sie das Ergebnis mit der Gruppe teilen.
- Diskussionsvorschläge: Wie bei vielen anderen Reaktivierungsspielen ermöglicht Ihnen dieser Energizer etwas mehr über die Teilnehmer/innen zu erfahren, etwas das vielleicht verborgen geblieben ist und es mit dem Rest der Gruppe zu teilen.

### Die bewegte Insel

- Ziele: Reaktivierung, Bewegung, Zusammenarbeit
- Benötigte Zeit: 5 - 10 Minuten
- Was braucht man dazu: eine der Teilnehmerzahl entsprechende Anzahl an Stühlen, eine Stereoanlage, einen CD- bzw. MP3-Player mit Lautsprechern, rhythmische Musik
- Ausführliche Beschreibung: Stellen Sie so viele Stühle „Rücken an Rücken“ auf, wie es Teilnehmer/innen gibt. Die Gruppe steht im Kreis um die Stühle, die die Inseln darstellen, während die Teilnehmer/innen die Schiffe darstellen, die anlegen müssen. Zu Beginn beginnt die Gruppe, im Rhythmus der Musik um die Inseln herumzulaufen. Wenn die Musik von der Lehrperson gestoppt wird, muss jeder/jede Teilnehmer/in auf einer Insel landen, indem er/sie sich auf einen freien Stuhl setzt. Sobald die erste Runde beendet ist, entfernt die Lehrperson einen Stuhl und beginnt unmittelbar danach erneut mit der Musik. Das Spiel geht weiter wie zuvor, aber am Ende der Musik muss der/die Teilnehmer/in ohne Stuhl, auf dem Schoß eines Mitschülers/einer Mitschülerin Gastfreundschaft finden. Nachdem sichergestellt wurde, dass kein Schiff gesunken ist und alle sitzen, entfernt die Lehrperson einen weiteren Stuhl und das Spiel geht weiter. Das Spiel wiederholt sich so lange, so lange es die Gruppe schafft sich auf den wenigen verbliebenen Stühle zu halten.
- Diskussionsvorschläge: Mit diesem Energizer sollen die Zusammenarbeit, die Aufnahme in die Gruppe und die



Bewegung angeregt, sowie die Konzentration reaktiviert werden.

### Maske

- Ziele: Vergleich, Reaktivierung, Teilen
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Was braucht man dazu: fotokopierte Maske
- Ausführliche Beschreibung: Jedem/jeder Teilnehmer/in wird ein Blatt mit einer aufgezeichneten Maske verteilt und er/sie wird gebeten, sich vorzustellen wer oder was er/sie für einen Tag lang sein möchte. Es wird darauf hingewiesen, dass jeder wählen kann, was er/sie sein möchte (historische Charaktere, Tiere, Dinge, echte oder fantastische Menschen, Schauspieler usw.), weil es nur für einen Tag gilt und danach jeder wieder er/sie selbst sein werden.
- Diskussionsvorschläge: die Vorstellung, sich für kurze Zeit mit jemand anderem zu identifizieren, ist eine sehr interessante Übung, um Einblick in die Wahrnehmung zu gewinnen, die jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin von sich selbst, seinen/ihren Träumen und Wünschen hat. Die darauffolgende Diskussion könnte für die Gruppe von großer Bedeutung sein.

### Ich mag dich, weil...

- Ziele: Förderung des Kennenlernens der Schüler/innen, der Wahrnehmung des anderen und der Auseinandersetzung darüber, wie sie von Klassenkameraden gesehen werden.
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Ausführliche Beschreibung: im Kreis wird ein positiver Aspekt des/der rechts sitzenden Schülers/in geäußert. Besser wäre es, wenn man nicht ein physisches, sondern ein persönlichkeitsbezogenes Element identifizieren könnte, zum Beispiel: „die Sicherheit, die ich in den letzten Tagen schätzen gelernt habe oder die Schüchternheit, die mich gerührt hat, ...“.
- Diskussionsvorschläge: Mit diesem Energizer kann sich jeder/jede Teilnehmer/in durch die Augen der anderen neu entdecken. Es wird empfohlen, die Übung mit „Namen und Adjektive“ zu kombinieren, um die eigene Wahrnehmung und die der anderen eingehend zu überdenken.

### Huttausch

- Ziele: Reaktivierung, Vergleich mit anderen, Bildung von Gruppen
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: Papierband, das am Kopf getragen werden kann, Filzstifte
- Ausführliche Beschreibung: Auf jedes Papierband (man stellt sich vor es wäre ein Hut) schreibt der/die Moderator/in mit Filzstift den Namen eines/einer Teilnehmers/in und den Namen einer Zeichentrickfigur (die Simpsons ...), einer TV-Serie oder eines Filmes (Stran-

ger Things, The Avengers ...), eines Youtubers/Influencers (Favij, ST3pNy ...) oder einer Fußballmannschaft. Der/die Moderator/in verteilt die Bänder nach dem Zufallsprinzip an alle Teilnehmer/innen. Als erstes muss nun jeder sein eigenes Hutband suchen. Sobald jeder seinen/ihren Hut gefunden hat, müssen die restlichen Charaktere gefunden werden, die zur selben Gruppe gehören. Sind alle Mitglieder einer Gruppe gefunden, setzt sich die Gruppe zusammen und stellt sich vor.

- Diskussionsvorschläge: Dieser Energizer kann sowohl als Reaktivierungs- und Diskussionsübung zwischen den Teilnehmer/innen über die persönlichen Vorlieben als auch zur kreativeren Gruppenbildung eingesetzt werden.

### Gruppenstatuen

- Ziele: Bewegung, Zusammenarbeit, Ausdrucksfähigkeit
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Ausführliche Beschreibung: Die Teilnehmer/innen bewegen sich frei im Raum, jeder/jede sucht den eigenen Weg, dreht langsam den Kopf und entspannt den Nacken. An einem bestimmten Punkt wird der/die Moderator/in ein Wort sagen und alle müssen, wie Statuen stehen bleiben: Der Auftrag besteht darin, das gehörte Wort auf spontane Art und Weise, allein oder in einer Gruppe mit den Mitschüler/innen, die sich in der Nähe befinden, in Form einer Statue darzustellen. Es darf dabei nicht gesprochen werden und die Statue sollte das vom Moderator/der Moderatorin ausgesprochene Wort darstellen. Die Aktivität wird mehrmals mit verschiedenen Wörtern wiederholt: Frieden, Angst, Lernen, Studenten, Zukunft usw.
- Diskussionsvorschläge: Menschen sind nicht immer in der Lage, ihre Gefühle ohne Worte auszudrücken. Mit diesem schnellen Energizer können die Teilnehmer/innen ihre Ausdrucksfähigkeit und in einigen Fällen auch ihre Fähigkeit des Zusammenarbeitens üben, um einige von der Lehrperson ausgewählte Situationen darzustellen.

### Musiksaite

- Ziele: Reaktivierung, Bewegung, Arbeit an der Selbstwahrnehmung, am freien Ausdruck des eigenen Geschmacks und am Einklang mit der Gruppe sowie am kritischen Denken
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: Musikdatei, farbiges Band, um den Raum in zwei Seiten zu teilen
- Ausführliche Beschreibung: Im Kreis stehend werden die Teilnehmer/innen aufgefordert, jedes Mal, wenn ein Musikstück beginnt, sich auf die eine oder andere Seite des Raumes zu begeben. Die eine Seite steht für „gefällt mir“ und die andere für „gefällt mir nicht“. Die Moderator/innen werden eingeladen, die Aktivität zu begleiten und sich dabei daran zu erinnern, wie

wichtig die Meinungsfreiheit ist und wie stark die Tendenz ist, sich der Gruppe anzupassen, um sich nicht als „anders“ wahrzunehmen.

- Diskussionsvorschläge: Der Energizer, einem unaufmerksamen Auge präsentiert, mag rein spielerisch erscheinen, aber stattdessen verbirgt er auch eine Reihe psychosozialer Überlegungen, die den Teilnehmer/innen mitgeteilt werden sollen: Wie frei fühlt man sich, die eigene Meinung gegenüber der Gruppe zu äußern? Inwieweit neigt man dazu, sich anderen anzupassen, um kein Außenseiter zu sein? Wie fühlt es sich an, zur Mehrheitsgruppe/zur Minderheitsgruppe zu gehören oder die einzige Person zu sein, der ein bestimmtes Lied gefällt?

### Up/Down

- Ziele: Reaktivierung, gegenseitiges Zuhören, Aufmerksamkeit, zu unterstreichen wie schwierig es ist, Situationen zu handhaben und zu lösen, die von Emotionen begleitet werden
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: einen Ball
- Ausführliche Beschreibung: Der/die Moderator/in beginnt mit dem Ball in der Hand und beschreibt ein „up“ (Hoch - positiver Aspekt) und ein „down“ (Tief - negativer Aspekt) von gestern oder heute. Er/sie wirft den Ball einem anderen Mitglied der Gruppe zu usw.
- Diskussionsvorschläge: Wird besonders zu Beginn eines Treffens (das nicht das erste ist) oder am Ende des Tages empfohlen, denn es ermöglicht die Entwicklung des Programms zu überwachen und mögliche Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem Ablauf der Einheiten zu erkennen. Es ist wichtig, dass sich alle gegenseitig zuhören, um sich gegenseitig bestmöglich auszutauschen.

### Aufblasbare Gesichter

- Ziele: Reaktivierung, Arbeiten an der Selbstdarstellung, der non verbalen Kommunikation, der Konzentration und der Aufmerksamkeit, sowie am Wiedererkennen anderer und wie man von den anderen gesehen wird.
- Benötigte Zeit: 10 - 15 Minuten
- Was braucht man dazu: Luftballons, permanente Filzstifte
- Ausführliche Beschreibung: Jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin wird ein Luftballon ausgehändigt, den er/sie aufbläst und mit eigenen Gesichtszügen, die eine Erkennung der Person ermöglichen, versieht (mit einem permanenten Filzstift). Anschließend werden die Luftballons auf den Boden geworfen. Jeder nimmt sich einen Luftballon, möglichst nicht den eigenen, und versucht zu erraten, wen der Luftballon darstellt.
- Diskussionsvorschläge: Der Energizer trainiert die Selbstwahrnehmung jedes Teilnehmers/jeder Teilnehmerin, sowie die Fähigkeit besondere Merkmale an an-

deren Menschen zu erkennen.

## Bildung von Gruppen

### Blätter verbinden

- Ziele: Gruppen bilden, Problemlösung und Zusammenarbeit anregen
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Was braucht man dazu: Postkarten zum Zusammenfügen
- Ausführliche Beschreibung: Um die Gruppen zusammenzustellen, schneiden Sie vier oder mehr Postkarten (oder aus Zeitungen ausgeschnittene Bilder) in Stücke, je nachdem, wie viele Gruppen Sie bilden möchten. Bitten Sie die Teilnehmer/innen, sie wie ein Puzzle zusammenzusetzen. Alternativ können Sie Folgendes verwenden:
  - o Titel von Liedern;
  - o Sprichwörter;
  - o Sätze;
  - o Filmtitel;
  - o Buchtitel;
- Diskussionsvorschläge: Bei der Bildung von Gruppen mit diesem Energizer ist es wichtig, dass sich der/die Moderator/In auf den Dialog zwischen den Teilnehmer/innen und auf die zur Umsetzung der zugewiesenen Aufgabe angewandten Strategien konzentriert.

### Gruppen nach Songs einteilen

- Ziele: Gruppen bilden, Problemlösung und Zusammenarbeit anregen
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Was braucht man dazu: Songtitel auf Karten, Tüte
- Ausführliche Beschreibung: Jede Person zieht einen Song aus der Tüte. Die Gruppen bilden sich anhand des/der Sängers/Sängerin oder Autors/Autorin des Songs, aber auf verschiedenfarbigen Blättern
- Diskussionsvorschläge: Wie beim vorherigen Energizer ist es sehr hilfreich, den Dialog zwischen den Teilnehmer/innen zu beobachten. Um die Übung spannender zu gestalten, empfiehlt es sich, Titel und Sänger zu wählen, die den Teilnehmer/innen bekannt sind.

### Obstsalat

- Ziele: Gruppen bilden, Problemlösung und Zusammenarbeit anregen; Möglichkeit, weitere Gruppen zusammenzustellen und einen festen Teilnehmer/ eine feste Teilnehmerin beizubehalten.
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Was braucht man dazu: Karten mit verschiedenen Früchten in mehrfacher Ausführung (zum Beispiel 4 Pfirsiche, 4 Wassermelonen, 4 Erdbeeren und 4 Himbeeren, um 4 Gruppen zu je 4 Teilnehmer/innen zu bilden), Tüte
- Ausführliche Beschreibung: Jeder/jede Teilnehmer/in zieht aus der Tüte eine Karte mit einer Obstsorte. An-

- schließlich müssen die Teilnehmer/innen einen Obstsalat formen, der aus allen Obstsorten besteht. Dieser Energizer ermöglicht es, kleine Gruppen zu bilden. Möchte man die Gruppen nachträglich nochmals mischen, für jede Gruppe aber einen festen Teilnehmer/eine feste Teilnehmerin beibehalten, behalten die Teilnehmer/innen die Karten für eine zweite Runde, um mit den gleichen Früchten neue monothematische Gruppen zu bilden (zum Beispiel die Gruppe der Pfirsiche, der Erdbeeren usw. ...)
- Diskussionsvorschläge: Dieser Gruppen-Energizer soll es dem/der Moderator/in ermöglichen, eine Reihe von Gruppen zu bilden und diese dann zu mischen, um weitere zu erstellen, mit der Besonderheit, einen Teilnehmer/eine Teilnehmerin aus der vorherigen Gruppe in der neuen Gruppe zu behalten. Der Energizer funktioniert am besten bei einer geraden Teilnehmerzahl (Beispiel: 16 Teilnehmer/innen, 4 Gruppen à 4 Personen). Es kann Spaß machen, einen Obstsalat mit Früchten zuzubereiten, die typisch für die Jahreszeit sind, in der die Lerneinheit stattfindet (Beispiel: Im Herbst können Äpfel, Weintrauben, Granatäpfel und Birnen verwendet werden).

## Abschluss

### Akrostichon

- Ziele: Bestandsaufnahme über die abgeschlossene Einheit, Förderung von Kreativität und Fantasie, Austausch
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: Post-It, Stift
- Ausführliche Beschreibung: Jede/r Teilnehmer/in wählt ein Wort, das beschreibt, was er/sie aus dieser Einheit mit nach Hause nehmen möchte, zum Beispiel EU-Dap: einzigartig, umfassend, deutlich, aufregend, positiv. Nachdem es aufgeschrieben wurde, ist es wichtig, dass die Teilnehmer/innen es im Plenum mit der Gruppe teilen.
- Diskussionsvorschläge: Zum Abschluss von Einheiten können Sie mit diesem Energizer die Fantasie der Teilnehmer/innen anregen und gleichzeitig ein sofortiges Feedback erhalten und es mit der Gruppe teilen.

### Regentanz

- Ziele: Koordination mit der Gruppe, Bewegung, Abschluss des Tages
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Ausführliche Beschreibung: Die Gruppe setzt sich in einen Kreis. Der Auftrag besteht darin, die gleiche Bewegung wie die Person zur eigenen Linken auszuführen und diese wie bei einer „Stadionwelle“ beizubehalten. Der/die Moderator/in beginnt mit den

Bewegungen/Geräuschen. Es empfiehlt sich, nicht auf den/die Moderator/in, sondern nur auf die links sitzende Person zu blicken und sich auf den Klang zu konzentrieren, der erzeugt wird:

1. Die Hände reiben
  2. mit den Fingern schnippen
  3. mit zwei Fingern auf die Handfläche schlagen
  4. mit der ganzen Hand auf die Handfläche der anderen Hand schlagen
  5. Abwechselnd mit den Händen auf die Beine klatschen
  6. Hände und Füße gemeinsam
  7. In umgekehrter Reihenfolge zu Punkt 1 zurückkehren
  8. Das Ergebnis sollte die Nachahmung des Geräusches eines Gewitters sein
- Diskussionsvorschläge: Es wird empfohlen, den Zweck (den Grund) der Bewegungen nicht vorwegzunehmen (ein Gewitter nachzuahmen), um den Teilnehmer/innen anschließend diese Frage stellen zu können und die Antworten anzuhören. Die Koordination und die Fähigkeit, den Bewegungen der Gruppe zu folgen, um als eine Einheit zu handeln, wird angeregt.

### Trauben

- Ziele: Feedback zu den durchgeführten Aktivitäten
- Benötigte Zeit: 10/15 Minuten
- Was braucht man dazu: Post-It, sechs Plakate
- Ausführliche Beschreibung: Es werden sechs Plakate mit folgenden Aussagen aufgehängt:
  - “Ich habe erwartet, dass ...” - “Ich habe nicht erwartet, dass ...”...“
  - „Ich habe es geschafft, dass ...“ - „Ich habe es nicht geschafft, dass ...“
  - „Ich dachte, dass ...“ - „Ich dachte nicht, dass ...“
- Die Teilnehmer/innen werden gebeten, aus den Vorschlägen zwei Aussagen auszuwählen, eine positive und eine negative, diese auf dem Post-It zu vervollständigen und dann auf das entsprechende Plakat zu kleben. Anschließend werden die Texte im Plenum diskutiert. Diese Aktivität sollte am Ende der ersten Einheit durchgeführt werden, wobei es wichtig ist, das Programm vorzustellen, gemeinsame Regeln festzulegen, Erwartungen und Neugier bei den Schüler/innen zu wecken und ein gemeinschaftliches Klassenklima zu schaffen.
- Diskussionsvorschläge: Diese Übung zu den Erwartungen am Ende der ersten Einheit, kann sehr nützlich sein, um ein sofortiges Feedback darüber zu erhalten, was gut und was weniger gut funktioniert hat und um eine klare Meinung zum Programm direkt von den Teilnehmer/innen zu erhalten.

### Incipit

- Ziele: Eine Meinung zur gerade abgeschlossenen Einheit abgeben und sich mit der Gruppe austauschen
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Ausführliche Beschreibung: Wählen Sie einen der

begonnenen Sätze aus, beenden Sie ihn und begründen Sie ihn, je nachdem, wie Sie sich am Ende der Einheit fühlen:

- ich habe gelernt ...
- ich war überrascht ...
- ich bin verwirrt ...
- ich habe nicht verstanden ...
- ich würde gerne ...
- etwas, das ich ...
- Diskussionsvorschläge: Um einen Lerneinheit optimal zu beenden, ist es immer nützlich, die Meinung der Teilnehmer/innen einzuholen. Oft fällt es Personen jedoch aus verschiedenen Gründen schwer, das Eis zu brechen und sich zu äußern. Mit dieser Strategie wird ein kleiner Anstoß für den Beginn der Diskussion gegeben, um den Dialog anzuregen und zu erleichtern.

### Aladins Wunderlampe

- Ziele: Abschluss des Tages, freie Meinungsäußerung, Austausch
- Benötigte Zeit: 5 Minuten
- Was braucht man dazu: eine Lampe (echt oder gezeichnet), Papier, Stift
- Ausführliche Beschreibung: Der/die Teilnehmer/in findet eine Lampe, reibt sie und es erscheint ein Geist, der nur einen Wunsch erfüllt. Welchen? Er/sie muss ihn auf das Blatt schreiben und zusammen mit den anderen Teilnehmer/innen an die Wand hängen
- Diskussionsvorschläge: Der Energizer fördert die freie Meinungsäußerung der Teilnehmer/innen, den Vergleich zwischen ihnen, sowie die Definition von Zielen für die Zukunft.

### Photolangage - Fotosprache

- Ziele: Freie Meinungsäußerung zum Programm und zu dem, was jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin für sich persönlich mitnimmt
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: eine ausreichende Menge an Fotos und Zeitungsausschnitten mit verschiedenen Bildern, ohne Werbung und ohne kommerzielle Zwecke
- Ausführliche Beschreibung: Postkarten und symbolische Bilder auf dem Boden anordnen. Bitten Sie die Teilnehmer/innen, eine Postkarte oder ein Bild auszuwählen (ohne es aufzuheben) und es als Metapher für das abschließende Feedback zum Programm zu verwenden.
- Diskussionsvorschläge: Diese Methode französischer Herkunft (Babin, Baptiste, Belisle, 1968) wird besonders am Ende des Programms empfohlen. Es hilft den Teilnehmer/innen, ihre Gedanken über den Weg, den sie gegangen sind auszudrücken, sowie was sie nach dieser Erfahrung mit nach Hause nehmen. Das ausgewählte Foto erzählt die eigene Geschichte und ermöglicht es den Teilnehmer/innen somit, sich der Gruppe ohne Zensur zu öffnen und die Gefühle mit den

anderen zu teilen.

### Die Geschichte von Unplugged

- Ziele: im Plenum frei über die eigenen Erfahrungen mit Unplugged berichten und die Kommunikation mit den Klassenkamerad/innen zu fördern, eine Verbindung schaffen
- Benötigte Zeit: 10/15 Minuten
- Ausführliche Beschreibung: Vergeben Sie nach dem Zufallsprinzip Zahlen, die die Abfolge und die Reihenfolge der Gesprächsbeiträge angeben. Der Auftrag besteht darin, die Reise von Unplugged anhand der eigenen Erinnerungen zu erzählen. Jeder/jede Teilnehmer/in wird seine eigene Erinnerung erzählen, die irgendwie mit dem zuvor Gesagten in Verbindung stehen muss und den nächsten/die nächste Teilnehmer/in zum Nachdenken anregen muss. Der/die Moderator/in beginnt mit der Erzählung und gibt das Wort an den chronologisch ersten Sprecher weiter. Ein/eine Moderator/in kann das Ganze aufschreiben, vorlesen und so die Diskussion anregen.
- Diskussionsvorschläge: Mit diesem Energizer trägt der/die Teilnehmer/in zusammen mit dem Rest der Gruppe dazu bei, die Fäden des durchgeführten Weges auf interaktive Weise zusammen zu führen, wobei jeder/jede die Intervention des anderen anregt. Es empfiehlt sich, die wichtigsten Schritte aufzuschreiben und mit den Teilnehmer/innen zu besprechen, um einen Austausch zu ermöglichen.

### Text me!

- Ziele: Austausch der eigenen Meinung und der eigenen Gedanken am Ende des Programmes
- Benötigte Zeit: 10 Minuten
- Was braucht man dazu: Post-It, Stift
- Ausführliche Beschreibung: Bitten Sie die Teilnehmer/innen, drei Nachrichten auf ein Post-It zu schreiben, als ob sie mit einer Messaging-App (WhatsApp, Telegram, Messenger...) chatten würden, um einen Kollegen/eine Kollegin oder einen Freund/eine Freundin über die Erfahrung mit Unplugged zu informieren. Schreiben Sie die Anfänge der Botschaften an die Tafel:
  - o “Lieber/liebe ..... ich empfehle dir das Programm Unplugged, weil ...”
  - o “Lieber/liebe ..... ich empfehle dir das Programm Unplugged nicht, weil ...”
  - o “Ich würde das Programm Unplugged wiederholen, wenn ...”
- Diskussionsvorschläge: Unter Verwendung der Terminologie, der Sprache und der Kürze einer Nachricht werden die Teilnehmer/innen gebeten, informell über ihre Erfahrungen mit Unplugged zu sprechen und diese anschließend mit dem Moderator/der Moderatorin und der Gruppe zu diskutieren.



## Daten zum Konsum von Substanzen

Die in den folgenden Abschnitten dargestellten Daten stammen aus der ESPAD-Umfrage 2019.

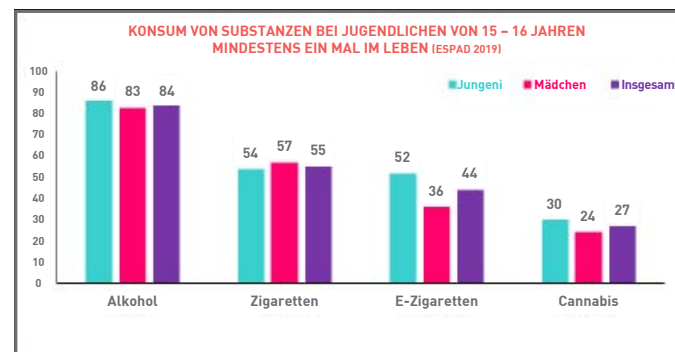
Die ESPAD-Umfrage (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) ist eine Erhebung über den Konsum von Alkohol, Tabak und anderen psychoaktiven Substanzen bei Schüler/innen der Sekundarstufe in europäischen Ländern. Die Untersuchung wurde an einer repräsentativen Stichprobe von Schüler/innen im Alter zwischen 15 und 16 Jahren durchgeführt. Ausführlichere Informationen finden Sie unter [www.espad.org](http://www.espad.org). Die Daten zum Nutzungsverhalten sind im "ESPAD-Bericht 2019" und in den "additional tables" im Abschnitt "Reports & Documents" veröffentlicht.

### Die Nutzung der verschiedenen Indikatoren

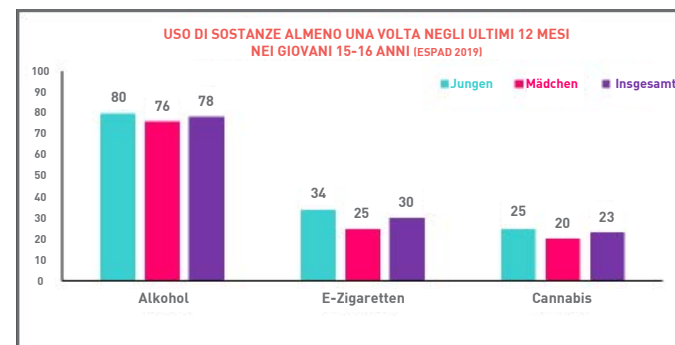
Dieser Anhang enthält die ESPAD-Daten zum Konsum von Alkohol, Zigaretten, E-Zigaretten und Cannabis der in Italien durchgeführten Erhebung.

Für eine korrekte Abwicklung der 4. Einheit ist es wichtig, die Unterschiede zwischen den verschiedenen Indikatoren hervorzuheben. Betrachtet man den Indikator "mindestens einmal im Leben", welcher auch den experimentellen Konsum einschließt, sind die Prävalenzdaten offensichtlich höher, erfassen aber nicht den ständigen Konsum. Der Indikator "mindestens einmal im letzten Monat" ist daher alarmierender, der Indikator "jeden Tag" sogar noch mehr.

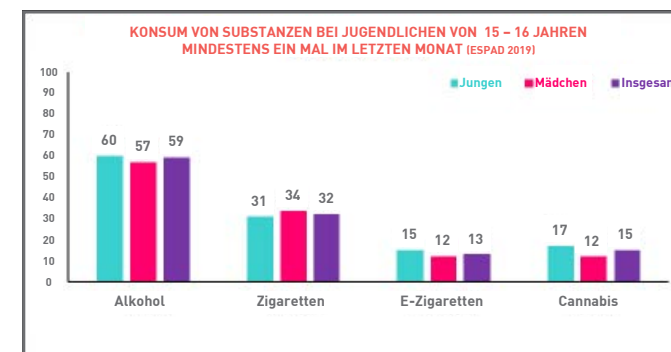
Die folgenden Diagramme zeigen beispielsweise, dass 84% der 15- bis 16-jährigen Studenten, Jungen und Mädchen, mindestens einmal in ihrem Leben Alkohol getrunken haben. Dieser Anteil sinkt jedoch auf 78%, wenn der Konsum "im letzten Jahr" betrachtet wird, und weiter auf 59%, wenn der Konsum "mindestens einmal im letzten Monat" berücksichtigt wird und stabilisiert sich schließlich bei 4% für den Indikator "jeden Tag". Wie aus den Grafiken hervorgeht, wiederholen sich diese Unterschiede auch bei den anderen erhobenen Substanzen (Zigaretten, E-Zigaretten und Cannabis). Im Falle des Zigarettenrauchens ist der Wert für die letzten 12 Monate nicht verfügbar, es gibt aber einen Rückgang der Prävalenz von 55% für "mindestens einmal im Leben" auf 32% "im letzten Monat", mit einem weiteren Rückgang auf 19% für den Indikator "jeden Tag".



Schließlich haben 27% der Schüler/innen "mindestens einmal im Leben" Cannabis konsumiert, 23% haben es "mindestens einmal im letzten Jahr" konsumiert, 15% "mindestens einmal im letzten Monat", aber nur 2% "jeden Tag".



Die vorhandenen Daten geben Anlass zu weiteren Überlegungen. Es gibt geschlechtsspezifische Unterschiede beim Konsum von Substanzen: Alkohol, E-Zigaretten und Cannabis werden häufiger von Jungen konsumiert, während Zigarettenrauchen häufiger bei Mädchen vorkommt, außer was den täglichen Konsum betrifft. Insbesondere beim Alkohol- und Zigarettenkonsum ist jedoch im Laufe der Jahre eine allmähliche Verringerung dieser Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen zu beobachten.



Es ist wichtig zu bedenken, dass diese Zahlen Durchschnittswerte für den Konsum von 15 - 16-Jährigen sind: es handelt sich dabei um eine höhere Altersgruppe als jene, welche beim Projekt Unplugged angesprochen wird. Unter dem Gesichtspunkt der normativen Erziehung kann die Entscheidung, Daten einer höheren Altersgruppe zu verwenden, zu einer größeren Differenz zwischen den Schätzungen und den tatsächlichen Daten führen. In der Tat neigen jüngere Kinder dazu, die Entscheidungen und das Verhalten älterer Kinder zu überschätzen.

Bei der Prüfung der statistischen Daten ist es wichtig, all diese Aspekte zu berücksichtigen, damit man sich kein falsches Bild von der tatsächlichen Prävalenz des Konsums macht. Die gleiche Aufmerksamkeit sollte den Unterschieden zwischen den einzelnen Indikatoren gewidmet werden. Die Tatsache, dass mehr als 84% der 15 - bis 16-Jährigen bereits mindestens einmal in ihrem Leben Alkohol konsumiert haben, ist an sich nicht alarmierend, da dieser Indikator alle alkoholischen Getränke einschließt, unabhängig von der Häufigkeit des Konsums, d. h. auch diejenigen, die nur einmal in ihrem Leben ein Glas Bier getrunken haben. Wichtig ist außerdem daran zu erinnern, dass in Italien seit 2012 ein Verbot des Verkaufs und des Ausschanks von Alkohol an Minderjährige unter 18 Jahren in Kraft ist.

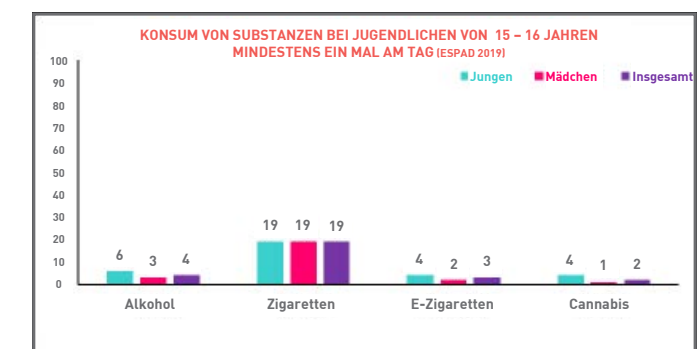
### Täglicher Konsum von Zigaretten und Alkohol

Bei den Indikatoren ist es wichtig darüber nachzudenken, was der Indikator beschreibt: „mindestens einmal im Leben“ ist etwas anderes als „mindestens einmal im letzten Jahr“ und beide unterscheiden sich von „mindestens einmal im letzten Monat“. Unter diesen Indikatoren spiegeln die Indikatoren „mindestens einmal im letzten Monat“ und noch mehr der Indikator „jeden Tag“ am ehesten einen problematischen Konsum wider.

Laut der ESPAD-Erhebung 2019 liegt in Italien der Anteil der 15 - 16-jährigen Schüler/innen, welche täglich Alkohol trinken, bei 4%. Dieser Anteil ist bei Jungen doppelt so hoch (6% gegenüber 3% bei Mädchen).

19% der Schüler/innen gaben an, täglich Zigaretten zu rauchen, wobei kein Unterschied zwischen Jungen und Mädchen besteht; unterschiedlich ist jedoch der Prozentsatz der Jungen und Mädchen, welche täglich E-Zigaretten rauchen: 4% der Jungen gegenüber 2% der Mädchen. Schließlich gaben 2% der Schüler/innen an, täglich Cannabis zu konsumieren. Ähnlich wie beim Alkoholkonsum ist auch die Prävalenz des täglichen Konsums bei Jungen höher als bei Mädchen: 4% der Jungen gaben an, täglich Cannabis zu konsumieren, gegenüber 1% der Mädchen.

Wie bereits erwähnt, ist bei Jungen, bei allen Indikatoren, der Konsum von Alkohol, E-Zigaretten und Cannabis häufiger als bei Mädchen, während bei Zigaretten die Prävalenz bei Mädchen höher ist, sich aber anpasst, wenn der Indikator des täglichen Konsums berücksichtigt wird.





## Merkblätter zu den Substanzen

Die Abhängigkeit von Tabak, Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen gilt als chronische rezidivierende Erkrankung mit genau definierten Symptomen, welche durch die kontinuierliche Einnahme der Substanz, die Toleranz (d. h. Erhöhung der Dosis, um die gewünschte Wirkung zu erzielen), sowie durch Entzugserscheinungen, die auf die Nichteinnahme folgen, gekennzeichnet ist.

Die Abhängigkeit von Tabak, Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen führt zu irreversiblen Veränderungen des mesolimbischen Gehirnsystems (auch Belohnungssystem genannt), insbesondere der Stoffwechselaktivität, der Rezeptoren der Genexpression und der Reaktion auf Umweltreize.

Die Diskussion um Suchtmittel konzentrierte sich über Jahre auf die Frage, ob sie körperlich oder psychisch abhängig machen. Die Antwort wurde oft durch die dramatischen Entzugserscheinungen bestimmter Substanzen wie Heroin oder Alkohol bestimmt. Das erweckte den falschen Eindruck, dass Nikotin beispielsweise nur ein geringes Suchtpotential habe. Dieser Aspekt der Sucht wird heute als weniger bedeutend angesehen, insbesondere weil stark abhängig machende Substanzen häufig wenig dramatische Entzugserscheinungen hervorrufen, wie beispielsweise Kokain, Methamphetamine oder Tabak. Der Aspekt, der heute als das Wesen der Sucht betrachtet wird, ist das "Craving", das als zwanghaftes Verlangen nach der Substanz definiert werden kann, welches zu einem Kontrollverlust bei der Suche und dem Konsum jener Substanz führt, welche die Sucht hervorgerufen hat, auch wenn sich die Person der sozialen und gesundheitlichen Folgen bewusst ist. Aufgrund ihrer biologischen Grundlage handelt es sich bei Sucht daher um eine chronische und rezidivierende Erkrankung. Nach dem Absetzen ist völlige Abstinenz selten und Rückfälle aufgrund anhaltendem oder wiederkehrendem Carving sind die Regel.

### Tabak

Nikotin ist der süchtig machende Wirkstoff im Tabak. Es wird von der Lunge aufgenommen und gelangt über das Blut in weniger als zehn Sekunden ins Gehirn. Der/die Raucher/in nimmt die Wirkung von Nikotin daher sehr schnell wahr.

Nikotin wirkt auf verschiedene Bereiche des Gehirns, insbesondere auf diejenigen, die an den Belohnungsmechanismen beteiligt sind. Darüber hinaus verursacht Nikotin diffuse Veränderungen im gesamten Körper: Beschleunigung des Herzschlags, Erhöhung des Blutdrucks, Verengung der Gefäße, was zu einer Abnahme der Blutversorgung des Gewebes führt. Nikotin ist eine toxische Substanz: Eine erwachsene Person würde sterben, wenn

sie 50 Milligramm reines Nikotin auf einmal einnehmen würde; eine Zigarette enthält durchschnittlich 0,8 mg. Diese toxische Wirkung tritt bereits beim Rauchen der ersten Zigarette auf. Häufige Folgen sind Husten, Übelkeit, Halsschmerzen, Rötung und tränende Augen. Dies entspricht der Reaktion unseres Körpers auf die Reizung durch den Rauch.

Neben Nikotin enthält Tabakrauch 4000 toxische Substanzen, von denen mindestens 40 krebserregend sind. Einige sind auf den Tabakblättern vorhanden, andere sind Produkte des Verbrennungsprozesses. Zu diesen Substanzen gehören Ammoniak, Arsen, Teer, Hydrogencyanid, Kohlenmonoxid und Butangas. Der Tabakkonsum beginnt in den meisten Fällen im Jugendalter: Mehr als 53% der Raucher/innen beginnen mit dem Rauchen, bevor sie 18 Jahre alt werden (OSSFAD-Umfrage DOXA-ISS 2017). Die Mehrheit der Raucher/innen möchte mit dem Rauchen aufhören: 2016 gaben 70% der Raucher/innen an, mit dem Rauchen aufhören zu wollen, 41% hatten im Vorjahr versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Allerdings gelang es nur 8%, für längere Zeit mit dem Rauchen aufzuhören. Zigarettenrauchen ist weltweit die wichtigste Ursache für vermeidbare Todesfälle und Krankheiten. Jedes Jahr sterben weltweit mehr als 7 Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens. Europa ist zusammen mit Amerika der Kontinent, bei dem der Anteil der Todesfälle durch Tabakrauch am höchsten ist (16% der gesamten Todesfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen). Wenn in Italien nur die Todesfälle durch Krebs berücksichtigt werden (66.605 im Jahr 2013), sind 34,1% der Todesfälle bei Männern und 9,0% bei Frauen auf das Rauchen zurückzuführen.

### Auswirkungen und Risiken für die Gesundheit

Die vom Raucher als angenehm empfundenen Effekte (Entspannung, Stressabbau etc.) sind in Wirklichkeit auf die Abschwächung der Reizbarkeit zurückzuführen, die nach einer gewissen Zeit ohne Rauchen eintritt. Das Gefühl der Reizbarkeit ist das Hauptsymptom des Nikotinentzugs: Es manifestiert sich durch den Mangel an Nikotin, an das sich der Körper gewöhnt hat. Beim Rauchen einer Zigarette, lassen nur die durch die Zigarette selbst verursachten Entzugserscheinungen nach!

Die Nikotinabhängigkeit tritt sehr schnell nach den ersten Zigaretten auf; die Sucht zwingt den/die Raucher/in, die Substanz ständig einzunehmen und die Anzahl der gerauchten Zigaretten zu erhöhen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Die Abhängigkeit von Nikotin führt bei Raucher/innen zu einem Entzugssyndrom, wenn nicht geraucht wird. Die Entzugssymptome sind:

- Reizbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlaflosigkeit
- gesteigerter Appetit (so dass es häufig zu einer Gewichtszunahme kommt)
- schlechte Laune.

Es ist sehr schwierig mit dem Rauchen aufzuhören, wenn man einmal angefangen hat: Die meisten Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören, scheitern. Nach dem Aufhören kommt es sehr häufig zu Rückfällen, die durch das Anhalten oder Wiederauftreten des zwanghaften Rauchverlangens verursacht werden. Was für die Nikotinsucht beschrieben wurde, gilt für alle Suchtstoffe und Suchtverhalten.

Kohlenmonoxid verringert den Sauerstofftransport zu den Organen: Beim Sport oder beim Treppensteigen kommt es schneller zu Atemnot. Teer ist ein Produkt des Verbrennungsprozesses. Der Teer haftet an den mikroskopisch kleinen Härchen in der Luftröhre, bedeckt langsam die gesamte Lunge und verursacht Husten und Infektionen im gesamten Atmungssystem. Das bekannteste Gesundheitsrisiko ist Krebs: Lungenkrebs, aber auch viele andere Krebsarten, beispielsweise der Luftröhre, der Zunge und der Mundhöhle. Nikotin führt zu einer Verengung der Blutgefäße und einer Beschleunigung des Herzschlags. Dies kann auf lange Sicht zu Herzinfarkt, Schlaganfall, aber auch zu sexueller Impotenz führen.

Die Einnahme der Antibabypille erhöht das Risiko einer Durchblutungsstörung bei rauchenden Mädchen: Thrombose, Herzinfarkt oder Schlaganfall; Rauchen während der Schwangerschaft führt zu einer Verlangsamung des Wachstums des Fötus, was zu einer Verringerung des Geburtsgewichts und einem höheren Risiko einer Frühgeburt und des plötzlichen Kindstods führt. Auch Passivrauchen, also das unfreiwillige Einatmen des Rauchs anderer Menschen, kann Lungenkrebs verursachen. Darüber hinaus kann Passivrauchen das Risiko von Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, plötzlichem Kindstod und niedrigem Geburtsgewicht bei Neugeborenen erhöhen. Kinder, die Passivrauch ausgesetzt sind, entwickeln häufiger Asthma oder andere Atemwegsinfektionen.

Nach der Verabschiedung des Gesetzes Nr. 3, Artikel 51 vom 16. Januar 2003 ist das Rauchen in Italien an allen geschlossenen öffentlichen Orten und Arbeitsplätzen verboten, mit Ausnahme von Privathäusern und Raucherbereichen. Hauptziel des Gesetzes ist der Schutz von Nichtraucher/innen vor Passivrauch. Darüber hinaus wird davon ausgegangen, dass das Rauchverbot in geschlossenen öffentlichen Räumen und am Arbeitsplatz andere Maßnahmen stärken kann, die darauf abzielen, junge Menschen vom Rauchen abzuhalten und Raucher/innen zum Aufhören zu bewegen, die Schaffung von Raucherfreiräumen zu fördern und das Rauchen effektiv zu entnormalisieren.

Eine verminderte Durchblutung ist für die Degeneration der Haut verantwortlich. Im Vergleich zu Nichtrauchern ist die Haut eines Rauchers blass und grau. Falten bil-

den sich früher; Kleidung und Haare stinken, Zähne und Finger verfärben sich gelb. Geruchs- und Geschmackssinn verschlechtern sich; Raucher/innen sind stärker dem Risiko von Zahn- und Zahnfleischproblemen ausgesetzt.

Der Tabakanbau erfordert große Mengen an Pestiziden und Düngemitteln, die giftig sind und das Grundwasser verschmutzen können. Jedes Jahr werden 4,3 Millionen Hektar Land für Plantagen genutzt, was zu einer globalen Entwaldung von 2% bis 4% führt. Darüber hinaus werden durch die Tabakproduktion mehr als 2 Millionen Tonnen feste Abfälle erzeugt (Zahlen, welche am World No Tobacco Day 2017 vorgestellt wurden).

Zigaretten sind teuer! Stellen Sie sich vor, was Sie für den Gegenwert von 100 Packungen pro Jahr kaufen können. Und für 200 oder 300?

Im Jahr 2010 wurde die E-Zigarette erfunden: Dies ist ein Gerät, das die traditionelle Zigarette simuliert, indem es Flüssigkeit erhitzt und verdampft. Die Flüssigkeit kann Nikotin enthalten oder auch nicht. In Italien gibt es etwa 1,1 Millionen Menschen, die gewohnheitsmäßige oder gelegentliche Nutzer von E-Zigaretten sind (= 2,1% der Gesamtbevölkerung). Davon sind 60,3% auch Raucher/innen traditioneller Zigaretten, 32,3% sind ehemalige Raucher/innen und 7,4% sind Menschen, die noch nie traditionelle Zigaretten geraucht haben (Pressemitteilung Nr. 12/2018 Istituto Superiore di Healthcare).

Auch im Jahr 2017 überwiegen mit 83,4% der Raucher/innen jene mit einer kombinierten Verwendung von traditionellen und elektronischen Zigaretten. Derzeit lässt sich anhand der verfügbaren Daten nicht beurteilen, ob die E-Zigarette als Mittel zur Entwöhnung nützlich sein könnte. Die Gesundheitsrisiken sind derzeit ungewiss, aber da es keine Verbrennung gibt, geht die wissenschaftliche Gemeinschaft davon aus, dass E-Zigaretten weniger schädlich sind als herkömmliche Zigaretten. Tabakerzeugnisse der neuen Generation (erhitzter Tabak) hingegen erhitzen den Tabak, verbrennen ihn aber nicht und sind wenig verbreitet - 2,7% der Gesamtbevölkerung und gleichzeitig 70% der Gesamtbevölkerung geben an, noch nie davon gehört zu haben (Daten aus der OSSFAD-DOXA-ISS-Umfrage 2018). Seit 2013 gilt die Verordnung des Gesundheitsministers, die das Verkaufsverbot für nikotinhaltige elektronische Zigaretten von 16 auf 18 Jahre anhebt.

Die Verwendung von elektronischen Zigaretten ist gesetzlich verboten:

- in geschlossenen Räumen;
- in staatlichen und gleichberechtigten Bildungseinrichtungen;
- in Rehabilitationsschulen, in Jugendstrafanstalten;
- in Berufs- und Ausbildungszentren.

Es besteht jedoch kein Verbot an öffentlichen Orten, wobei für Ladenbesitzer oder Betreiber von Hallen und Restaurants sowie in Unternehmen, die Möglichkeit besteht, Hinweise auf die Möglichkeit des „Vapens“ in der Öffentlichkeit zu geben. Die Verwendung elektronischer Zigaretten ist in Zügen sowie in Flugzeugen einiger Flug-

gesellschaften verboten. Ein weiteres mit dem Rauchen verbundenes „Risiko“ besteht darin, von der Tabakindustrie beeinflusst zu werden. Die Literatur zeigt, dass das Rauchen weiterhin in Filmen aller Art vorkommt, was bei jungen Menschen zu der Annahme führt, dass Tabakkonsum normal, akzeptabel, gesellschaftlich nützlich und häufiger vorkommt, als es tatsächlich der Fall ist. Darüber hinaus weisen Filme selten auf die schädlichen Auswirkungen des Tabaks hin, sondern stellen das Produkt vielmehr im Zusammenhang mit einem coolen und glamourösen Lebensstil dar.

Das Kino vermittelt einen falsch positiven Eindruck vom Tabakkonsum, obwohl diese Bilder kürzlich als Risikofaktor für den Beginn des Rauchens bei Jugendlichen identifiziert wurden.

Im Jahr 2008 kam das National Cancer Institute in den Vereinigten Staaten zu dem Schluss, dass ein kausaler Zusammenhang zwischen der Exposition gegenüber filmischen Darstellungen des Rauchens und dem Beginn des Rauchens bei jungen Menschen besteht. Eine europäische Studie, die an 16.551 Jungen und Mädchen im Alter von 13 bis 14 Jahren aus Deutschland, Island, Italien, Holland, Polen und Schottland durchgeführt wurde, besagt, dass die Ergebnisse auf die gesamte europäische Bevölkerung übertragbar sind. Je mehr Jugendliche also das Rauchen auf dem Bildschirm sehen, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie selbst mit dem Rauchen beginnen. Filme sind ein globales Gut, was die Tabakindustrie zu ihrem Nutzen gemacht hat. Seit Dokumente der Tabakindustrie veröffentlicht wurden, ist bekannt, wie stark die Zusammenarbeit mit Filmproduktionsunternehmen war, um Rauchszenen in Filmen zu fördern, wobei das Kino selbst als starkes Marketinginstrument eingesetzt wurde. Heutzutage gibt es nationale Richtlinien, um die Instrumentalisierung der Filmindustrie durch die Tabakindustrie zu verhindern. Die Weltgesundheitsorganisation ihrerseits ermutigt die Kinowelt, konkrete Maßnahmen zu ergreifen: Entfernung von Zigarettenmarken aus Filmen; Sicherstellung, dass die Tabakhersteller keine Einnahmen aus der Vorführung von Filmen mit Tabakerzeugnissen erzielen; Einführung von Anti-Raucher-Werbespots vor der Vorführung von Filmen; Einrichten eines Systems, das die Filme nach der Häufigkeit der Darstellung des Rauchens klassifiziert (Camilla Di Barbora - Redaktion Website Ccm).

Über die Beziehung zwischen Rauchen und Kino hinaus haben die WHO, die europäischen und die italienischen Institutionen eine kohärente Strategie zur Bekämpfung des Tabakkonsums eingeleitet, die sich der Vorstellung, dass der Tabakkonsum normal und weit verbreitet ist, widersetzt. Weitere Initiativen sind unter anderem:

- 1) schrittweises Verbot des Rauchens;
- 2) Anbringen von Text- und Bildhinweisen auf den Packungen;
- 3) Verschärfung der Strafen für Tabakhändler, die Zigaretten an Minderjährige verkaufen;
- 4) Beseitigung vom Markt von 10er-Packungen und Tabakpackungen zum Selbstdrehen mit einem Inhalt von weniger als 30 g;

- 5) Verkaufsverbot für Minderjährige unter 18 Jahren;
- 6) Massenkommunikationskampagnen.

## Alkohol

In Italien ist Alkohol eine legale Substanz, seit jeher fester Bestandteil der Ernährung und hat eine starke soziale Bedeutung. Er ist leicht verfügbar und der erste Konsum erfolgt traditionell innerhalb der Familie, beim Essen oder anlässlich von Feiertagen oder besonderen Anlässen. Das Verhalten von Familienangehörigen begünstigt die Einführung von Alkohol in das Leben jüngerer Menschen und erleichtert so deren Erstkontakt. Der erste Konsum für einen jungen Menschen erfolgt daher oft mit Zustimmung der Eltern, die die mit der frühzeitigen Einnahme verbundenen Risiken unterschätzen.

Alkohol ist einer der Hauptrisikofaktoren für die Gesundheit, insbesondere in den Industrieländern, und obwohl der Konsum vor allem in den Mittelmeerländern zurückgegangen ist, ist er nach wie vor eine der Hauptursachen für Sterblichkeit und Krankheit. Alkoholexposition ist die Ursache für etwa 41.000 Zugänge in die Notaufnahmen mit der Hauptdiagnose episodischer Alkoholmissbrauch und 57.000 Krankenhauseinweisungen, von denen 42% eine alkoholbedingte Erkrankung als Hauptdiagnose hatten. Im Jahr 2014 belief sich die Zahl der Todesfälle von Menschen über 15 Jahren aufgrund von Erkrankungen, die ausschließlich auf Alkohol zurückzuführen waren, auf 1.174, davon waren 965 (82,2%) Männer und 209 Frauen (17,8%).

Bei Jugendlichen, der Zielgruppe des Unplugged-Programms, verdient das Phänomen besondere Aufmerksamkeit: Der frühe Alkoholkonsum, insbesondere wenn er mit einer akuten Vergiftung einhergeht, kann zu schwerwiegenden Ereignissen wie Verkehrsunfällen, Besuchen in der Notaufnahme usw. führen. Darüber hinaus hat der frühe Alkoholkonsum im Jugendalter schwerwiegende Auswirkungen auf das Gehirn, das noch nicht vollständig ausgereift ist.

Nach Angaben der HBSC-Studie von 2018 gaben insgesamt 4,6% der Jungen und 3,7% der Mädchen (11, 13 und 15 Jahre) an, in den letzten 30 Tagen mindestens einmal betrunken gewesen zu sein. In den letzten Jahren hat sich das Modell des Alkoholkonsums in Italien verändert und ist dem nordeuropäischen ähnlicher geworden: Tatsächlich ist der Konsum außerhalb der Mahlzeiten und das Rauschtrinken immer mehr verbreitet, d. h. der Konsum übermäßiger Mengen Alkohol bei einer einzigen Gelegenheit und in sehr kurzer Zeit (ungefähr 5/6 Alkoholeinheiten, auch von verschiedenen Getränken, in weniger als 2 oder 3 Std.). Was die Verbreitung von Rauschtrinken anbelangt, so antworteten 43,4% der 15-jährigen Jungen und 37,1% der 15-jährigen Mädchen unter den Teilnehmern der HBSC-Umfrage 2018, dass sie bei einer einzigen Gelegenheit, mindestens einmal in den letzten 12 Monaten, fünf oder mehr alkoholische Getränke konsumiert hätten.

Nachfolgend finden Sie eine Skizze, welche das Verhältnis

zwischen Alkoholeinheiten und Getränken erläutert:



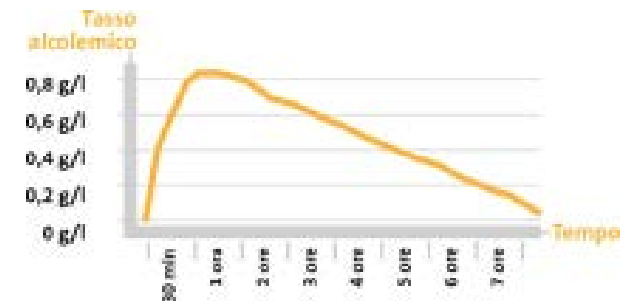
1 Glas = 1 Alkoholeinheit = 10 - 12 Gramm Alkohol

Ein Glas Bier (330 ml), ein Glas Wein (125 ml) oder ein Glas Likör (40 ml), mit dem typischen Alkoholgehalt dieser Getränke.

In Italien ist es Führerscheinneulingen heute verboten, mit Alkohol im Blut zu fahren. Dieses Verbot gilt auch für Berufstätige, die im Güter- und Personentransport beschäftigt sind, sowie für Personen mit höheren Führerscheinklassen (C, D, E). Der Blutalkoholspiegel gibt die Konzentration von Ethylalkohol im Blut an, die in Gramm pro Liter (g/l) gemessen wird; er hängt von verschiedenen Merkmalen ab, wie Körpergewicht, Alter, Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit, Gesundheitszustand, Einnahme während oder außerhalb der Mahlzeiten, Einnahme von Medikamenten, Art der Alkoholaufnahme (normales Trinken oder Rauschtrinken), dem Alkoholgehalt des Getränks und der seit dem Trinken verstrichenen Zeit. Die Auswirkungen von Alkohol sind daher nicht vorhersehbar und von Person zu Person unterschiedlich. Aus diesem Grund ist die direkte Messung mit einem Alkoholtestgerät (Ballon) die einzige ausreichend sichere Methode zur Bestimmung des Blutalkoholspiegels. Die Nutzung einer App gibt lediglich allgemeine Hinweise auf den Blutalkoholspiegel, basierend auf der Menge des konsumierten Alkohols, an. Seit 2012 (DL 158/2012, bekannt als Balduzzi-Dekret) ist der Verkauf und die Verabreichung alkoholischer Getränke an Minderjährige unter 18 Jahren verboten; Allerdings gab ein Drittel der befragten Minderjährigen anhand der ESPAD-Daten aus dem Jahr 2015 an, problemlos Alkohol in Geschäften gekauft zu haben und erklärte auch, dass sie in Bars, Diskotheken und Kneipen frei alkoholische Getränke konsumieren könnten.

Alkohol wird zu 20% vom Magen und zu 80% vom ersten Teil des Darms aufgenommen. Wenn der Magen leer ist, ist die Absorption schneller. Alkohol wird zuerst im Magen abgebaut und dann absorbiert. Dieser Abbau ist bei Frauen weniger effizient. Dann gelangt der Alkohol in das Blut und verteilt sich auf das Gewebe. Er ist wasserlöslich, weshalb bei Frauen mit erhöhter Fettmasse der Blutalkoholspiegel tendenziell höher ist. Nach der Aufnahme gelangt der Alkohol ins Blut und dann in die Leber, deren Aufgabe es ist, ihn zu verstoffwechseln. Alkohol zirkuliert weiter und diffundiert in die verschiedenen Organe, bis die Leber ihren Abbau abgeschlossen hat. Die restlichen 2 - 10% werden durch Urin, Stuhl, Atmung (aus diesem Grund kann mit dem Ballon bewertet werden), Muttermilch, Tränen, Schweiß, Transpiration beseitigt.

Die Geschwindigkeit, mit der die Leber Alkohol aus dem Blut abbaut, ist von Person zu Person unterschiedlich. In einigen Kategorien, zum Beispiel bei älteren Menschen, jungen Menschen und Frauen, ist die Effizienz dieses Systems stark eingeschränkt: Bei gleicher Einnahme weisen sie tendenziell einen höheren Blutalkoholspiegel auf. Etwa 90 - 98% des aufgenommenen Alkohols werden von der Leber verstoffwechselt.



## Gibt es eine sichere Menge?

Laut WHO gibt es zwar keine risikofreie Menge, die derzeit akzeptierte Menge entspricht jedoch 2 AEH pro Tag für Männer (2 Gläser) und 1 AEH pro Tag für Frauen (1 Glas), bei über 60-jährigen ist diese Menge, um die Hälfte zu reduzieren. Dieser Schwellenwert muss dem individuellen relativen Risiko Rechnung tragen und ist abhängig von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Körpergewicht, Arbeitsbedingungen, ethnische Zugehörigkeit, Gesundheitszustand, Einnahme von Medikamenten, die die Auswirkungen von Alkohol auf den Körper beeinflussen. Die WHO empfiehlt, bei niedrigem Konsumrisiko zu bleiben.

## Das stimmt nicht!

- Alkohol hilft verdauen!
- Das stimmt nicht! Er verlangsamt die Verdauung und führt zu einer gestörten Magenentleerung
- Wein macht gutes Blut!
- Das ist nicht wahr! Alkoholkonsum kann für verschiedene Formen der Anämie und einem Anstieg der Blutfette verantwortlich sein.
- Alkoholische Getränke löschen den Durst!
- Das stimmt nicht! Sie dehydrieren: Alkohol benötigt für seinen Stoffwechsel eine größere Menge Wasser, da er die Produktion des antidiuretischen Hormons blockiert und so das Wasserlassen und das Durstgefühl erhöht!
- Alkohol wärmt!
- Das ist nicht wahr! Tatsächlich erzeugt die Erweiterung der Blutgefäße, für die er verantwortlich ist, nur ein kurzes und trügerisches Gefühl der Wärme an der Oberfläche, was kurz darauf eine weitere Abkühlung des Körpers zur Folge hat. Dadurch ist das Risiko des Erfrierens höher, wenn es kalt ist und man sich in einer unbeheizten Umgebung oder im Freien befindet.
- Alkohol gibt Kraft!
- Das stimmt nicht! Alkohol ist ein Beruhigungsmittel und



führt lediglich zu einer Verringerung des Müdigkeitsgefühls und der Schmerz Wahrnehmung. Darüber hinaus kann nur ein Teil der durch Alkohol bereitgestellten Kalorien für die Muskelarbeit genutzt werden.

- Alkohol macht sicher!
- Das stimmt nicht! Alkohol enthemmt, erregt und steigert das Geselligkeitsgefühl selbst bei den schüchternsten Menschen, um dann, sobald diese anfängliche euphorische Phase vorüber ist, als starkes Beruhigungsmittel auf das Zentralnervensystem zu wirken. Es ist auch hervorzuheben, dass die Einschränkung der Aufmerksamkeit und eine unvollständige Verhaltenskontrolle, mit einer Abnahme der Risikowahrnehmung und der Schmerzempfindungen einher gehen, wodurch der Einzelne anfälliger für die Folgen potenziell schädlicher Handlungen oder Verhaltensweisen gegenüber sich selbst und anderen wird.
- Alkohol erhöht die sexuelle Leistungsfähigkeit!
- Das ist nicht wahr! Das Gegenteil ist der Fall! Konstanter Konsum von alkoholischen Getränken verringert die sexuelle Aktivität und die Fruchtbarkeit.
- Bier macht Milch!
- Dieser Art von Volksglauben wird manchmal noch von werdenden Müttern Gehör geschenkt, die Angst haben, nicht stillen zu können. Tatsächlich sind alkoholische Getränke wie Bier oder Wein sowohl für die Gesundheit der werdenden Mutter als auch für die richtige Entwicklung des Fötus schädlich. Alkohol beeinträchtigt das Wachstum des Babys negativ. Deshalb: Nein zu Alkohol während der Schwangerschaft und Stillzeit: Dieser Stoff geht tatsächlich auch in die Muttermilch über. Um die Milchproduktion zu steigern, muss das Baby ab der Geburt und auf Anfrage angelegt werden.
- Alkohol hilft beim Einschlafen!
- Alkohol verändert die Schlafzyklen, führt zu häufigerem Aufwachen und verkürzt die wichtigen Phasen des Tiefschlafs.

## Cannabis

Cannabis ist ein Begriff, der sowohl für Haschisch als auch für Marihuana verwendet wird. Der botanische Name der Hanfpflanze lautet Cannabis Sativa L. (Linnaeus). Cannabis enthält Tetrahydrocannabinol (THC), eine psychoaktive Substanz, die in Blüten, Samen, Stielen und Blättern vorkommt. Aus diesen Teilen der Pflanze wird ein konzentriertes Harzderivat namens Haschisch hergestellt. Sowohl Haschisch als auch die angeführten Teile der Pflanze können mit Tabak vermischt, geraucht werden. Die Blüten und Blätter können mit Lebensmitteln vermischt verzehrt oder als Tee getrunken werden.

Wenn Cannabis geraucht wird, gelangt THC über die Lunge in den Blutkreislauf und somit in alle Organe. Folglich können nach einmaliger Einnahme bis zu 5 Tage später Spuren von THC im Urin nachgewiesen werden; wenn die Einnahme über mehrere Tage erfolgt, sind bis zu 36 Tage später noch Spuren im Urin nachweisbar. Spuren im Haar können noch nach 90 Tagen feststellbar sein. THC-Rezeptoren sind im Gehirn in den Bereichen, die für

das Gedächtnis, das Denken, die Konzentration, die Lust, die Koordination von Bewegungen und von Sinneswahrnehmungen zuständig sind, zu finden. Dies erklärt, warum es unter Einfluss von Cannabis schwierig ist, sich an neu gewonnene Informationen zu erinnern, sich zu konzentrieren und zu lernen, Gedanken und Bewegungen zu koordinieren. Die Wahrnehmung kann räumlich und zeitlich verzerrt sein.

## Auswirkungen auf die Gesundheit und Risiken

Nach dem Konsum von Cannabis fühlt man sich fröhlich und entspannt, die Musik klingt lauter und man lacht ohne Grund. Zeit und Umgebung werden als verändert wahrgenommen. Einige mögen dies, andere werden reizbar und wieder andere erleben unangenehme Empfindungen. Da die Wirkungen von Cannabis sehr unterschiedlich sein können, ist die Wahrscheinlichkeit, negative Erfahrungen zu machen, sehr hoch, besonders wenn man sich traurig oder ängstlich fühlt oder man an psychiatrischen Störungen leidet. Unter dem Einfluss von Cannabis ist es schwierig sich zu konzentrieren und sich an Geschehenes zu erinnern. Diese Phase dauert in der Regel ein bis zwei Stunden an und schwindet dann langsam. Danach können Schwindel und Schwächegefühle auftreten. Wer regelmäßig Cannabis konsumiert, kann Schwierigkeiten bei seinen kognitiven Funktionen entwickeln (Kurz- und Mittelzeitgedächtnis, Reaktionszeiten und Fähigkeit, Probleme zu lösen). Diese kognitiven Beeinträchtigungen können auch nach dem Aufhören bestehen bleiben. Der tägliche Konsum von Cannabis kann zu ernsthaften Problemen bei schulischen Leistungen führen. Auch die Begeisterung für einst beliebte Themen kann verloren gehen, was eine Reduzierung von Aktivitäten und Interessen zur Folge hat. Das Interesse an eigenen Gefühlen, Gedanken und Wahrnehmungen kann erhöht und das in Bezug auf andere verringert werden. Die Fähigkeit zu interagieren geht verloren und es besteht das Risiko sich zu isolieren. Der Konsum von Cannabis kann zur Sucht und dazu führen, dass man es häufig konsumieren muss, um Ängste abzubauen, sich zu entspannen, Spaß zu haben oder einfach nur, um gelassen den Alltag zu erleben. Hohe Dosen von Cannabis können Kreislaufstörungen verursachen: Blutdruckabfall mit Schwindel oder Ohnmacht, erhöhter Herzschlag und erhöhtes Herzinfarktrisiko. Außerdem besteht ein erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, chronischen Husten, Infektionen der Luftröhre oder der Lunge. Da Cannabisrauch in der Regel tiefer eingeatmet und länger in der Lunge gehalten wird als Zigarettenrauch, ist der Schaden, der durch einen „Joint“ verursacht wird, vergleichbar mit dem von 3 bis 5 Zigaretten. Ebenso wie Tabakrauchen erhöht längerer Konsum das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Ein weiterer Effekt ist die Schwächung des Immunsystems, wodurch die Person anfälliger für Infektionen wird.

Ähnlich wie beim Zigarettenrauchen ist auch bei Cannabis die körperliche Leistungsfähigkeit im Sport eingeschränkt. Cannabis Konsum kann latente psychiatrische Probleme und Störungen (Depressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen und Psychosen) zum Vorschein bringen, die sich bei gefährdeten Personen durch den Konsum früher und in einer schwereren Form manifestieren. Dies ist eine der schwerwiegendsten Folgen des Cannabis Konsums. Das Trinken oder Essen von Cannabis hat eine ausgeprägtere Wirkung, wenn auch zeitverzögert (etwa eine Stunde nach Konsum). Orale Konsum führt häufig zu Halluzinationen. Wenn Cannabis während der Schwangerschaft geraucht wird, kann es zu neurologischen Problemen in der Entwicklung des Kindes mit eingeschränkter Reaktionsfähigkeit auf Reize sowie Aufmerksamkeits- und Gedächtnisdefiziten im Schulalter führen. Der Konsum von Haschisch und Marihuana ist in fast allen Ländern der Welt illegal und wird mit schwerwiegenden verwaltungs- und strafrechtlichen Sanktionen geahndet, vor allem wenn man im Besitz großer Mengen erwisch wird. Der Cannabis Konsum hat eine enorme Auswirkung auf den Wirtschaftsmarkt, der durch dieselben Vermarktungsmechanismen reguliert wird wie andere Märkte, mit dem erschwerenden Faktor der Illegalität. Das Bild von umweltbewussten, alternativen oder rebellischen Jugendlichen spielt oft eine zentrale Rolle in der Marketingstrategie, ebenso wie der Verkauf von Samen oder cannabis haltigen Produkten in makrobiotischen Geschäften und Ständen: aber entspricht dieses Bild der Realität? Schützen die Konsumenten von Cannabis die Umwelt oder tragen sie zu ihrer Verschlechterung bei, wie alle Konsumenten von globalisierten Produkten, die von multinationalen Unternehmen verkauft werden? Für die Behandlung der Cannabisabhängigkeit gibt es keine Medikamente. Es werden kognitive Verhaltenstherapien eingesetzt, deren Wirksamkeit nicht vollständig erwiesen sind und die Überwindung der Sucht nicht garantieren.

## Cannabis „light“

Seit Januar 2017 ist von „legalem Hanf“ oder „Cannabis light“ die Rede, ein Begriff, der sich auf Cannabis Sativa L. Pflanzen bezieht, die einen THC-Gehalt von weniger als 0,2% aufweisen und daher nicht als Betäubungsmittel gelten. Der THC-Grenzwert wird auf 0,6% in den Anbauanalysen ausgeweitet. Das Gesetz 242/2016, das „Bestimmungen zur Förderung des Hanfanbaus und der agroindustriellen Lieferkette“ vorsieht, führte auch zur Eröffnung zahlreicher Geschäfte, in denen aus Cannabis gewonnene Produkte verkauft werden. Aber Vorsicht: Hanf, dessen Anbau gesetzlich erlaubt ist, ist für industrielle, technische, Lebensmittel- und Textilizwecke bestimmt. Was die Verwendung in Lebensmitteln betrifft, dürfen nur Hanfsamen und das durch Pressen der Samen gewonnene Öl verwendet und daher auch verkauft werden (was sich von Cannabis- oder CBD-Öl unterscheidet). Für die anderen Teile der Pflanze (Blätter, Blütenstände, Harz, Öl) gab es kein ausdrückliches Verkaufsverbot,

so dass sie in den Geschäften mit dem Hinweis „technische Verwendung“ (d. h. nicht für den menschlichen Verzehr geeignet/erlaubt), „Sammlerstücke“, nicht zum Rauchen oder Verzehr geeignet, angeboten wurden. Im Mai 2019 entschied das Kassationsgericht, dass jeder, der Produkte aus dem Anbau von Cannabis Sativa L. vermarktet, eine Straftat begeht, jedoch ist der gesetzliche Rahmen für die Regulierung von „legalem“ Cannabis noch in Ausarbeitung.

## Neue psychoaktive Substanzen (NPS)

LNPS sind synthetische Missbrauchsstoffe, die illegalen psychoaktiven Substanzen, deren Wirkungen sie nachahmen, strukturell und pharmakologisch ähnlich sind. Ihre Herstellung wurde zunächst damit begründet, dass sie als legaler Ersatz für illegale Drogen (Cannabis, Ecstasy-Amphetamine, Kokain oder Halluzinogene) verkauft werden könnten. Aufgrund der in den meisten Ländern eingeführten Gesetzgebung, sind sie heute aufgrund ihres niedrigen Preises und ihrer einfachen Zugänglichkeit, insbesondere im Internet, bei Verbrauchern gefragt. Sie können unterschiedlich aussehen (Kräutermischungen, Pulver, Kristalle oder Tabletten) und werden meist mit einem Akronym benannt.

Aus den Daten der Europäischen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (EBDD) aus dem Jahr 2016, die im Jahresbericht 2017 dem Parlament über den Stand der Drogensucht vorgelegt wurden, geht hervor, dass im selben Jahr 620 NPS (synthetische Cannabinoide oder SCRA, synthetische Catinone und neue Opiate) auf dem europäischen Markt identifiziert wurden, davon allein 43 in Italien. Eine Schätzung des NPS-Konsums auf nationaler Ebene zeigt, dass 1,4% der Allgemeinbevölkerung im letzten Jahr NPS konsumiert hat, während der Prozentsatz in der jungen Erwachsenenbevölkerung auf 2,5% ansteigt (am häufigsten wird synthetisches Cannabis - SPICE - verwendet). Fast 1,2% der 15- bis 19-jährigen Schüler/innen haben mindestens einmal in ihrem Leben synthetische Cathinone (Mephedron) eingenommen. Im Allgemeinen konsumieren männliche Personen eineinhalb Mal mehr als ihre weiblichen Alterskolleginnen.

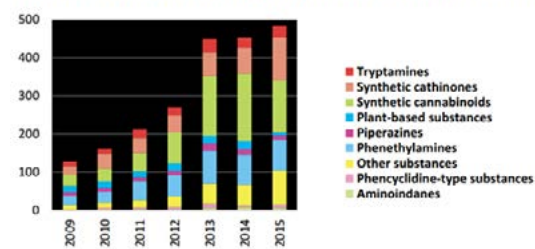
Das Internet stellt die einfachste und unmittelbarste Recherchequelle dar, um sich über neue psychoaktive Substanzen zu informieren und diese zu kaufen. Neben dem „Surface Web“, in dem die klassischen Suchmaschinen (Google, Bing, Wikipedia) zur Verfügung stehen, gibt es auch das „Deep Web“, das auf tieferen Navigationsebenen nur über spezielle Browser zugänglich ist, die von den Suchmaschinen nicht indiziert werden können. Gerade im „Deep Web“ findet man illegale Informations- und Verkaufsseiten, auf denen man sich informieren, diskutieren und neue illegale Substanzen erwerben kann. Allein im Jahr 2013 identifizierte die EMCDDA 651 Websites im „Deep Web“, auf denen Drogen verkauft wurden. Der Markt für neue psychoaktive Substanzen ist sehr dy-



namisch und durch das kontinuierliche Erscheinen neuer Produkte gekennzeichnet. Zwischen 2009 und 2016 wurde dem Büro der Vereinten Nationen für Drogen- und Verbrechenbekämpfung (UNODC) insgesamt 739 neue psychoaktive Substanzen aus 106 verschiedenen Ländern gemeldet. Oft erscheinen NPS schnell auf dem Markt und verschwinden ebenso schnell oder bleiben präsent, werden aber von einer kleinen Gruppe von Personen konsumiert. Mehrere Länder vermelden bereits den Verkauf von NPS an unwissende Konsumenten, welche der Meinung sind, es handle sich um herkömmliche und kontrollierte Substanzen (wie „LSD“ und „Ecstasy“).

Die folgende Grafik zeigt den Anstieg der NPS auf den Märkten der Vereinten Nationen zwischen 2009 und 2015 ([http://www.unodc.org/wdr2017/field/Booklet\\_4\\_ATS-NPS.pdf](http://www.unodc.org/wdr2017/field/Booklet_4_ATS-NPS.pdf)):

Figure 1. Number of different new psychoactive substances reported each year, 2009-



Source: UNODC, early warning advisory on new psychoactive substances.

## Auswirkungen auf die Gesundheit und Risiken

NPS können nach ihrer Struktur klassifiziert werden, und jede Klasse weist spezifische gesundheitliche Auswirkungen und Risiken auf:

- **Phenethylamine** (-2C-Serie, -D-Serie, Benzodifurane, NBOMe, PMA ...): sie werden als Tabletten in verschiedenen Farben und Formen, als Kapseln, als Pulver oder Kristalle und als Ersatz für LSD auf Kartons angeboten. Sie können geschluckt, geschnupft und sublingual eingenommen werden („Blotters“-Briefmarken, eine typische Formulierung von hochpotenten Halluzinogenen). Sie verursachen Tachykardie, erhöhte Atemfrequenz, Bluthochdruck, Hyperthermie (bis hin zu Krämpfen und Koma) und Muskelsteifheit.
- **Piperazin** (Viagra, Trazodon - Triptychon, Nefazodon - Reseril und verschiedene stimulierende Drogen, die als legale Alternativen zu MDMA gelten): sie sind in Form von Kapseln, Tabletten und Pulver erhältlich. Die Wirkungen sind gekennzeichnet durch Euphorie, allgemeines Wohlbefinden, Stimmungsaufhellung, Geselligkeit, Appetitlosigkeit, Energie und mögliche Intensivierung der Wahrnehmung (ähnlich wie bei Amphetaminen). Zu den Nebenwirkungen zählen Tachykardie, Pupillenerweiterung, Übelkeit, Rötung, Mundtrockenheit, leichte Harninkontinenz, Kopfschmerz, Übelkeit und Müdigkeit. Weiters können akute psychotische Reaktionen sowie eine Nierentoxizität ausgelöst werden.

- **Tryptamine** (5MeO-DMT, 5 MeO-DPT, ...): Sie kommen als Kapseln, Tabletten, Pulver, Kristalle oder in flüssiger Form vor. Sie werden eingenommen, geschnupft, geraucht oder injiziert. Häufige Wirkungen sind sehr intensive visuelle Halluzinationen, Euphorie, auditive und sensorische Halluzinationen im Allgemeinen, veränderte Zeitwahrnehmung, Übelkeit, Depressionen, Verlust des Kurzzeitgedächtnisses, Konzentrations-schwierigkeiten, Muskelkrämpfe, Realitätsferne, Angst, Panikattacken, Schlaflosigkeit und 1 bis zu 5 Minuten dauernde Scheintoderfahrungen. Die Effekte sind von relativ kurzer Dauer (zwischen 20 und 45 Minuten).
- **Synthetische Cathinone** (Mephedron, MDPV): werden in Tabletten verschiedener Farben und Formen, in Kapseln, in Pulver oder Kristallen („Badesalz“ oder „Pflanzendünger“) vermarktet. Meist enthalten sie mehr als einen Stoff und/oder finden sich in Kombination mit anderen psychoaktiven Substanzen wieder. Sie können geschnupft oder geraucht, injiziert oder rektal eingenommen werden. Die am häufigsten berichteten klinischen Auswirkungen sind Angstzustände, verminderte Konzentrationsfähigkeit und vermindertes Kurzzeitgedächtnis, Reizung der Nasenschleimhaut, Kopfschmerzen, Tachykardie, Bluthochdruck, Pupillenerweiterung, Zähneknirschen, Halluzinationen, schwere psychomotorische Unruhe und Aggression, sowie Krämpfe.
- **Synthetische Cannabinoide**: Substanzen, die die Wirkung von THC simulieren und mit dem Namen SPICE identifiziert werden, die nach Cannabis zur am zweithäufigsten verbreiteten Substanz unter Studenten geworden sind. Sie werden mit getrockneten Pflanzenprodukten vermischt und zum Rauchen als „nicht für den menschlichen Gebrauch“ bestimmtes Pulver verkauft; aber auch in Form von Pulver, Tabletten und Flüssigkeiten sind sie sehr verbreitet. Die häufigsten Nebenwirkungen sind Erbrechen, Tachykardie, Pupillenerweiterung, Bluthochdruck, Verwirrung, Unruhe, Angstzustände, Panikattacken, erhöhte Blutzuckerwerte, akute Nierenschäden (Tod), visuelle und auditive Halluzinationen, kurz- und langfristige Psychose, Beeinträchtigung der kognitiven Funktionen, Bewusstseinsstörungen, Stimmungsstörungen und sexuelle Störungen.
- **Aminoindane** (MDAI, MMAI, 5-IAI, ...): synthetische Stimulanzien mit Methamphetamin ähnlicher Wirkung. Sie erhöhen den Bewegungsdrang. Bei hohen Dosen ist es unmöglich, stillzuhalten und es tritt unfreiwilliges Zittern auf. Sie führen zu Tachykardie, Dehydratation, Gewichtsverlust, vorübergehender erektiler Dysfunktion, Intensivierung der Sensorik, Zähneknirschen, Angstzustände, Depressionen, Reizbarkeit, amotivationales Syndrom, verlangsamtes Denken, Denkstörungen bis hin zur Psychose.
- **Ketamin und phencyclidinähnliche Substanzen** (MXE, PCE, ...): Substanzen mit dissoziativen, halluzinogenen und sedierenden Eigenschaften. Sie können sublingual eingenommen oder geschnupft (am häufigsten), aber auch intramuskulär oder intravenös injiziert werden.

- **Synthetische Opioide** (AH-7921, MT-45, U-47700, Fentanyl): werden als Nasenspray, Pulver, aber auch in rauchbaren Kräutermischungen mit synthetischen Cannabinoiden vermarktet. Die Wirkungen sind körperliche und kognitive Euphorie, Sedierung (bei hohen Dosierungen kann es zu Bewusstseinsverlust kommen, der etwa eine Stunde anhält), Gewichtsverlust und Atemdepression.
- **Ungeprüfte Benzodiazepine (Fenazepam)**: werden als Pulver, Tabletten oder als Air Freshner Spray Zannie (wird in den Mund oder die Nase gesprüht) verkauft. Nebenwirkungen sind der Verlust der motorischen Koordination und Amnesie.
- **Pflanzenextrakte** (Khat, Kratom, Ayahuasca): werden in Pulverform, als Blütenblätter oder Samen vermarktet. Vielfältige Wirkungen, die von alkoholähnlichen bis zu halluzinatorischen Zuständen reichen. In hohen Dosen können sie Übelkeit und Erbrechen, Tachykardie, Angst, erhöhten Blutdruck, Reizbarkeit und starke Schlaflosigkeit verursachen.

## Kokain

Kokain ist ein Stimulans, das eine schwere Sucht hervorruft. Das kristalline Pulver aus den Blättern der Koka-Pflanze kann geschnupft oder in Wasser gelöst und injiziert werden.

Crack ist eine kristalline Form von Kokain, die erhitzt und deren Dämpfe inhaliert werden können. Der Begriff Crack bezieht sich auf das Geräusch, das bei der Erhitzung der Kristalle erzeugt wird.

## Auswirkungen auf die Gesundheit und Risiken

Kokain ist ein starkes Stimulans für das Nervensystem, das die Rückresorption von Dopamin stört, einem Neurotransmitter, der Lustgefühle reguliert. Zirkulierendes Dopamin erzeugt eine kontinuierliche Stimulation von Lustneuronen, was das von Kokainkonsumenten häufig beschriebene Gefühl der Euphorie hervorruft.

Kokain verursacht schnelle und intensive euphorische Empfindungen. Der Konsument fühlt sich wach, vital, unermüdet und bewegt sich ständig. Die Gedanken laufen und manchmal wird viel Sinnloses gesprochen. Sie fühlen sich stark, bereit zu riskieren und können sehr aggressiv und unvernünftig werden. Hunger, Durst und Müdigkeit werden nicht wahrgenommen.

Zu den körperlichen Wirkungen von Kokain gehören Gefäßverengung, Pupillenerweiterung, Erhöhung der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Blutdrucks. Die Dauer der unmittelbaren euphorisierenden Wirkung hängt von der Art der Verabreichung ab: je schneller die Aufnahme, desto intensiver die Wirkung und desto kürzer die Wirkungsdauer. Die euphorisierende Wirkung des Sniffs kann 15 bis 30 Minuten dauern, jene der Inhalation 5 - 10 Minuten. Regelmäßiger Konsum verringert die

Latenzzeit der Effekte und erhöht das Risiko der Abhängigkeit. Außerdem lässt die Wirkung bei wiederholtem Konsum nach, was dazu führt, dass die Dosis erhöht werden muss, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Im Laufe des Konsums können die Konsumenten anfälliger für die betäubende und krampfartige Wirkung der Substanz werden, was die Todesfälle erklärt, die nach der Einnahme scheinbar geringer Dosen der Substanz auftreten.

Wenn die Wirkung nachlässt, fühlt man sich für eine unbestimmte Zeit traurig, angespannt oder ängstlich und möchte mehr Kokain konsumieren.

Die wiederholte Verwendung von Kokain in immer höheren Dosen kann zu erhöhter Reizbarkeit, psychomotorischer Erregung und paranoiden Gedanken führen. Dies kann zu einer latenten paranoiden Psychose mit Realitätsverlust und zu akustischen Halluzinationen führen.

Andere Komplikationen im Zusammenhang mit Kokainkonsum sind Brustschmerzen, Arrhythmie und Herzinfarkt, Atemversagen, Kopfschmerzen, epileptische Anfälle, Schlaganfälle, Bauchschmerzen und Übelkeit. Da Kokain den Appetit reduziert, kann chronischer Gebrauch zu einer Mangelernährung führen.

Die chronische inhalative Anwendung kann zu Geruchsverlust, Nasenbluten, nasalen Ödemen und zu Heiserkeit führen.

Die Anwendung mittels Injektion ist mit einem erhöhten Risiko für HIV und übertragbare Krankheiten sowie mit Hautkomplikationen wie allergischen Reaktionen und Infektionen verbunden.

Kokainabhängigkeit ist sehr schwierig zu behandeln: Es gibt keine wirksame medikamentöse Behandlung, weshalb derzeit kognitive Verhaltenstherapien eingesetzt werden, die jedoch nicht gewährleisten, dass die Sucht überwunden wird.

## Heroin

Heroin ist ein Opiatderivat von Morphin und verursacht eine sehr schwere Sucht.

Es kann injiziert, inhaliert oder geraucht werden. Die Wirkung kann je nach Dosis und Einnahmemethode, Körpergewicht, Geschlecht und Gehirnmerkmalen des Konsumenten zwischen einer Stunde und einem Tag anhalten. Nach kurzer Einnahmedauer entwickeln sich Abhängigkeit und Toleranz: wenn die Wirkung nachlässt, treten sehr schmerzhaft Entzugserscheinungen auf (starke Schmerzen in den Gliedmaßen, plötzliche Hitze- oder Kälte-wallungen, schwere Depressionen oder Halluzinationen), für die der Patient eine neue Dosis benötigt, die die Symptome lindert. Unter Toleranz versteht man die Steigerung von Dosis und Konsumhäufigkeit, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

## Auswirkungen auf die Gesundheit und Risiken

Heroin hat eine dämpfende Wirkung auf das Nerven-

system, so dass es Angst und Anspannung reduziert. Die Anwender erleben auch angenehme Empfindungen, die auf die betäubende und schmerzlindernde Wirkung zurückzuführen sind. Nach einer Injektion von Heroin tritt ein Zustand der Euphorie auf, der von Rötung der Haut, trockenem Mund und Hitze in den Extremitäten begleitet wird.

Danach kann man ein sehr starkes Wohlbefinden erleben und auf regelrechte „Gedankentrips“ gehen, der Betroffene befindet sich in einem Zustand des Halbbewusstseins, zwischen Wachsein und Schlaf; nach außen hin wirkt er jedoch apathisch und desinteressiert.

Die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit sind sowohl kurz- als auch langfristig vielfältig. Das Entzugssyndrom zwingt die Betroffenen, ständig nach der Substanz zu suchen und das Interesse an etwas anderem zu verlieren. Der Konsument ist ständig nervös, hat Orientierungsprobleme und Schwierigkeiten, sich zu erinnern und verständlich zu sprechen.

Andere Auswirkungen des Konsums sind der völlige Verlust der sexuellen Bedürfnisse und des Hunger- und Durstgefühls. Letzteres kann zu Unterernährung führen. Der Interessensverlust betrifft alle Aspekte des Lebens, einschließlich der persönlichen Hygiene. Die Verwendung von Spritzen zur Injektion von Heroin birgt ein sehr hohes Risiko, sich mit dem Hepatitis- oder HIV-Virus zu infizieren, wenn die Injektionswerkzeuge unter schlechten hygienischen Bedingungen ausgetauscht und mit infiziertem Blut kontaminiert werden. Oft entwickelt der Drogenabhängige gefährliche Hautabszesse mit dem Risiko der Ausbreitung der Infektion auf den gesamten Körper. Die Infektion befällt häufig das Herz und führt zu einer Myokarditis, die mit der Zeit wiederkehren kann und ein hohes Todesrisiko darstellt.

Da Heroin die Atmung verlangsamt, kann der Konsum dieser Substanz bei Menschen mit Lungenerkrankungen (wie Asthma) tödlich sein. Darüber hinaus kann es aufgrund der Einnahme einer zu hohen Dosis leicht zu Überdosierungen kommen. Bei einer Überdosis handelt es sich um eine Vergiftung, die zur Atemdepression und Bewusstlosigkeit führt und leicht tödlich endet. Heroinabhängigkeit lässt sich mit Substitutionsmedikamenten wie Methadon und Buprenorphin wirksam behandeln. Die Behandlung ist jedoch sehr langwierig und muss mit einer psychosozialen Therapie verbunden werden, damit das Verlangen nach der Substanz verringert wird und der/die Patient/in beginnt, sich wieder den Aktivitäten des täglichen Lebens zu widmen, ohne dass es zum Rückfall kommt. Von diesem Problem betroffene Familien wissen, wie schwierig und langwierig es ist, aus der Sucht herauszukommen, und wie viel Aufwand erforderlich ist, um dem/der Drogensüchtigen zu helfen, denn das Risiko eines Rückfalls ist stets gegeben.

## Inhalationsstoffe/Schnüffelfstoffe

Inhalationsstoffe sind inhalierbare chemische Dämpfe, die psychoaktive Wirkungen haben und süchtig machen

können. Dazu gehören viele Stoffe, die häufig im Haushalt und an bestimmten Arbeitsplätzen (Werkstätten, Industrie usw.) verwendet werden. Zu diesen Stoffen gehören Farben und Sprays, Klebstoffe, Haushaltsreinigungsmittel, Fleckenentferner, Abbeizmittel, Verdünnungsmittel, Lösungsmittel, Benzin, Haushalts- oder Industriegase, Äther, Chloroform und verschiedene Alkohole.

## Auswirkungen auf die Gesundheit und Risiken

Inhalationsmittel haben eine ähnliche unmittelbare Wirkung wie Anästhetika: Sie verlangsamen die Körperfunktionen. Manchmal kann die unmittelbare Wirkung jedoch ein Erregungszustand sein, der einige Minuten anhält. Im Erregungszustand kann es zu einem Kontrollverlust und zu Problemen bei der Bewegungskoordination kommen. Danach wird die Atmung langsamer, es kann zu Seh- und Hörverlust kommen und das Umfeld wird leicht verschwommen wahrgenommen.

Die Hautblutgefäße erweitern sich und die Haut rötet sich. Als Folge der erhöhten Durchblutung der Haut kommt es zu einer Gefäßverengung der inneren Organe mit schnellem Herzschlag, Kopfschmerzen, Schwindel und Unwohlsein.

Die Menge der eingeatmeten Substanz ist schwer zu kontrollieren und kann zum Ersticken führen, besonders wenn sie aus einem geschlossenen Behälter kommt. Bei übermäßiger Einatmung kann es zu auch dauerhaften Störungen des Gehirnkreislaufs kommen, die zu Hirnschäden führen können, da die Durchblutung eingeschränkt wird. Wenn die Substanzen versehentlich mit der Haut in Kontakt kommen, kann es zu bleibenden Schäden durch Korrosion kommen.

Bei mehrmaliger Inhalation und besonders bei hohen Konzentrationen des inhalierten Stoffes kann es innerhalb weniger Minuten zu Atemstillstand und Herzstillstand kommen. Dabei handelt es sich um den sogenannten „plötzlichen Schnüffeltod“. Dies kann auch nach einer einzigen Inhalationsepisode bei gesunden jungen Menschen auftreten und ist häufig mit dem Einatmen von Butan, Propan und Chemikalien in Sprays verbunden.

Chronischer Lösungsmittelmissbrauch kann zu dauerhaften Schädigungen von Gehirn, Leber und Nieren führen. Dauerhafte periphere Neuropathien, Knochenschädigungen und der Verlust des Hörvermögens können weitere Folgeerscheinungen sein.

Der Missbrauch von Inhalationsmitteln führt zu einer sehr schwer zu behandelnden Abhängigkeit. Die Schädigung des Gehirns und neurologischer Funktionen ist irreversibel und führt zu sozialen und psychologischen Funktionsstörungen.

## Dopamine

Dopingmittel werden im Sport zur Leistungssteigerung eingesetzt, insbesondere in Disziplinen, in denen Kraft und schnelle Beweglichkeit gefragt sind. Jedes Jahr aktu-

alisiert die medizinische Kommission des Internationalen Olympischen Komitees die Liste der verbotenen Substanzen, darunter androgene anabole Steroide, Hormone (Erythropoetin, Wachstumshormone, Gonadotropine, Insulin, Kortikosteroide), Beta 2 Agonisten, Diuretika und Nahrungsergänzungsmittel. Die meisten dieser Substanzen sind illegal und ihre Verwendung führt zu strafrechtlichen Sanktionen.

Steroide können oral, durch intramuskuläre Injektion oder mit mittels Hautgels aufgenommen werden.

## Auswirkungen auf die Gesundheit und Risiken

Die Einnahme von Dopingmitteln kann zu einer schweren Abhängigkeit führen. Dopingmittel wirken, indem sie den Erregungszustand während der Leistung erhöhen und die psycho-physische Erholungszeit zwischen einer Leistung und der nächsten verringern. Die Einnahme dieser Substanzen, insbesondere anaboler Steroide, führt zu einer übermäßigen Entwicklung des Bewegungsapparates (anabole Wirkung) und zur Verstärkung männlicher Geschlechtsmerkmale (androgene Wirkung). Diese Effekte sind auf die Einnahme von Substanzen (Hormonen) zurückzuführen, die physiologisch bereits im Körper vorhanden sind. Diese Substanzen verändern das neuroendokrine System und beeinträchtigen die normale Hormonproduktion. Mögliche Folgen für Jungen sind eine verminderte Hodenfunktion, die zu einer geringeren Spermienproduktion, Unfruchtbarkeit und Hodenatrophie führt. Weitere Auswirkungen aufgrund eines hormonellen Ungleichgewichts sind die Brustentwicklung (Gynäkomastie) und Haarausfall bis hin zur vorzeitigen Kahlheit. Bei Mädchen verursachen Steroide Veränderungen des Menstruationszyklus und die Entwicklung männlicher Geschlechtsmerkmale: Das Volumen der Brüste und das Körperfett nehmen ab, die Haut wird rau, die Klitoris vergrößert sich und die Stimme wird heiser. Der auffälligste Effekt ist jedoch die Zunahme der Behaarung am ganzen Körper, auch jene im Gesicht.

Die Verwendung von Steroiden kann auch zu Akne, Zysten und übermäßiger Talgsekretion auf Haut und Kopfhaut führen. Ein weiterer Effekt ist die Reduzierung von Körperfett zugunsten der Muskelmasse, so dass im Allgemeinen kein Gewichtsverlust entsteht, da Muskelmasse mehr wiegt als Fett. Die Auswirkungen der Einnahme betreffen auch das Verhalten: Dopingmittel erhöhen die Aggressivität, verringern die Wahrnehmung von Müdigkeit und induzieren einen Zustand der Euphorie und sexueller Erregung. Sie können zu Gedächtnisverlust und verminderter Konzentrationsfähigkeit führen. Wie bei allen Suchtmitteln führt der Nichtkonsum zu Entzugserscheinungen. Daher kommt es bei Personen, die diese Substanzen konsumieren, häufig zum zusätzlichen Konsum von anderen stimulierenden Substanzen wie Kokain, um die mit dem Entzug verbundenen depressiven Symptome auszugleichen. In einigen Fällen führte der Konsum dieser Substanzen zum Tod durch Überdosierung.

Darüber hinaus tragen Steroide zur Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei und erhöhen das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen. Steroidmissbrauch wird auch mit Lebertumoren und Leberzirrhose in Verbindung gebracht.

Die Einnahme von Steroiden wird mit zahlreichen neurodegenerativen Erkrankungen assoziiert, wie z. B. zerebrale Ischämie, Alzheimer und amyotrophe Lateralsklerose. Bei Kindern kann die Einnahme von Steroiden durch die Erhöhung des Sexualhormonspiegels den normalen Wachstumsprozess blockieren. Es gibt keine nachweislich wirksamen Behandlungsmöglichkeiten für die Steroidsucht. Die Behandlung umfasst Medikamente zur Wiederherstellung des neuroendokrinen Gleichgewichts in Verbindung mit Verhaltenstherapien.

## Psychopharmaka und Medikamente

Der Begriff Psychopharmaka bezieht sich auf eine heterogene Gruppe von Substanzen mit psychotroper Wirkung, die legal vermarktet werden und nur unter ärztlicher Verschreibung und Aufsicht eingenommen werden dürfen.

Einige dieser Medikamente sind in der Lage, beim Konsumenten eine Abhängigkeit zu erzeugen. Manchmal werden sie auch von Jugendlichen missbraucht, um eine psychotrope Wirkung zu erzielen, da sie in der Wohnung zugänglich sind oder leicht außerhalb der Wohnung konsumiert werden können.

Einige Opioide werden in der Medizin wegen ihrer schmerzstillenden Wirkung eingesetzt. Dazu gehören Morphin (ein starkes Analgetikum, das bei schwereren Erkrankungen wie postoperativen und chronischen Schmerzen eingesetzt wird) und Codein. Letzteres wird auch häufig als Analgetikum in Kombination mit Paracetamol oder Acetylsalicylsäure und in Hustenmitteln verwendet. In den letzten Jahren ist der „Purple Drank“ in Mode gekommen, ein Getränk, das von Jugendlichen durch Mischen von Hustensaft und Soda hergestellt wird und sedierende und psychoaktive Wirkungen haben kann.

Benzodiazepine hingegen sind Medikamente mit angstlösender, krampflösender und hypnoinduzierender Wirkung, die ein hohes Suchtpotenzial haben. Sie sind leicht erhältlich, obwohl sie nur auf Rezept verkauft werden sollten.

Die Kategorie der Psychopharmaka umfasst auch Medikamente, die in der Psychiatrie eingesetzt werden, wie z. B. Antidepressiva und Antipsychotika. Bei Letzteren ist das Problem des nicht verschriebenen Gebrauchs bzw. Missbrauchs weniger relevant, während es bei Arzneimitteln wie Benzodiazepinen, die für ein breiteres Spektrum von Pathologien und Symptomen, einschließlich solcher, die nicht streng psychiatrisch sind, indiziert sind und verschrieben werden, eine größere Rolle spielt.

Unsachgemäße Verwendung von Opioiden kann Euphorie, Schläfrigkeit und Verstopfung verursachen und die Atemfrequenz bis zum Stillstand verlangsamen. Wenn eine Abhängigkeit von diesen Substanzen auftritt, können Entzugssymptome wie Angst, starkes Verlangen nach



der Substanz, vermehrtes Schwitzen und vermehrter Tränenfluss, Zittern, Muskelkontraktionen, Tachykardie, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall sowie das Auftreten von "Gänsehaut" die Folge sein.

Benzodiazepine haben eine sedierende Wirkung mit Verminderung der Aufmerksamkeit und Konzentration, sind schlaffördernd, anxiolytisch, Muskel relaxierend, anästhetisch und krampflösend. In einigen Fällen können sie eine anterograde Amnesie verursachen. Ihr Gebrauch kann sehr gefährlich werden, wenn er mit Opiaten, Alkohol und anderen Substanzen kombiniert wird, die synergetisch wirken, indem sie das Atemzentrum einschränken. Die chronische Einnahme von Benzodiazepinen führt zur Entwicklung einer Toleranz (d. h. um die gewünschte Wirkung zu erzielen, ist eine Erhöhung der Dosierung erforderlich) und einer Abhängigkeit mit dem Auftreten von Entzugssymptomen bei abruptem Entzug. Zu den Entzugssymptomen können Schlaflosigkeit, Angstzustände, Panikattacken, Tachykardie, Zittern, psychomotorische Unruhe, Reizbarkeit, Muskelkrämpfe, Anorexie, Übelkeit und Krämpfe gehören.

Opioid-Schmerzmittelabhängigkeit wird wie Heroinsucht mit Methadon, Buprenorphin und Naltrexon behandelt. Die Abhängigkeit von Anxiolytika kann mit einer kognitiven Verhaltenstherapie in Verbindung mit einer spezifischen pharmakologischen Therapie behandelt werden. Das Phänomen des Medikamentenkonsums bei Jugendlichen ist noch wenig untersucht. In der in der HBSC-Studie beobachteten Population ist die erwartete Konsumprävalenz in dieser Altersphase sehr gering. Es sei jedoch daran erinnert, dass Arzneimittel, die in dieser Altersgruppe eingenommen werden, häufig frei verkäufliche Produkte sind, deren Einnahme nicht durch den Hausarzt, sondern durch familiäre Einnahmegewohnheiten vermittelt werden.

13-jährige Mädchen geben an, dass sie im letzten Monat mehr Medikamente eingenommen haben als Jungen. Während 50% der 13-Jährigen und 51% der 15-Jährigen angeben, dass sie im letzten Monat keine Medikamente eingenommen haben, fallen diese Prozentsätze bei den 13-Jährigen auf 38% und bei den 15-Jährigen auf 28%.

## Glücksspielstörung

Die Besonderheiten des Glücksspiels sind:

- Spieler setzen Geld oder andere Wertgegenstände;
- die Wette kann nach dem Spielen nicht mehr zurückgezogen werden;
- das Ergebnis des Spiels hängt entweder ganz oder überwiegend vom Zufall ab.

Jedes Bargeldspiel, auch wenn es in Bars, Tabakläden, Spielhallen oder online gespielt wird, ist ein Glücksspiel. Im Jahr 2018 wurden in Italien 104,9 Mrd. Euro verspielt, im Vergleich zu 42 Mrd. Euro, die 2007 verspielt wurden. Von den 102 Milliarden Euro, die 2017 verspielt wurden, entfielen etwa 77 Milliarden auf physische Glücksspiele und etwa 25 Milliarden auf Online-Glücksspiele. Laut der

HBSC-Umfrage 2018 haben in Italien 42,2% der 15-Jährigen (62,5% der Jungen und 22,9% der Mädchen) mindestens einmal in ihrem Leben und 31,4% (50,3% der Jungen und 13,4% der Mädchen) mindestens einmal in den letzten 12 Monaten Glücksspiele gespielt. Laut der ESPAD-Studie von Italien aus dem Jahr 2017 der 15 - 19-Jährigen waren 40,2% der Schüler/innen, die angaben, mindestens einmal in ihrem Leben gespielt zu haben (etwa 400.000 Schüler/innen), und 36,9% (fast 300.000 Schüler) derjenigen, die im letzten Jahr gespielt haben, zum Zeitpunkt der Umfrage minderjährig. Unter den 15- bis 19-jährigen Spieler/innen gab die Mehrheit an, einmal im Monat oder weniger zu spielen, 22,2% spielten zwei- bis viermal im Monat, aber es gibt auch 2,5% (über 20.000 Kinder), die sechsmal oder öfter pro Woche spielten. Von denjenigen, die in den letzten 30 Tagen gespielt haben, spielten 6,6% im letzten Monat um mehr als 50 Euro. Darüber hinaus fallen 20,6% der Kinder, die im letzten Jahr gespielt haben, in ein riskantes oder problematisches Spielmuster (über 170.000 Kinder). Der Anteil gefährdeter und problematischer Spieler/innen unter den Schüler/innen im Alter von 15 - 19 Jahren ist höher als in der erwachsenen Bevölkerung.

Die von Erwachsenen und Minderjährigen am häufigsten gespielten Spiele sind Rubbellose, gefolgt von Sportwetten und Kartenspielen. Frauen bevorzugen Rubbellose und Männer bevorzugen Sportwetten. Kinder und Jugendliche spielen meistens zu Hause oder mit Freunden. Weitere beliebte Orte sind Bars oder Tabakläden sowie Wettbüros.

Es besteht die Möglichkeit, dass sich Glücksspielverhalten durch eine fortschreitende Verwicklung der Person in die Glücksspielaktivität von der Normalität zur Pathologie entwickelt. Allerdings entwickeln nicht alle Glücksspieler zwangsläufig ein problematisches oder offen pathologisches Bild, sondern können sich auch auf unproblematische soziale Formen des Glücksspiels beschränken.

## Auswirkungen auf die Gesundheit und Risiken

Anders als bei Substanzabhängigkeiten gibt es in diesem Bereich keine spezifischen offensichtlichen körperlichen Anzeichen oder Symptome, die mit Sicherheit darauf hinweisen können, dass eine Person ein Glücksspielproblem entwickelt hat. Es gibt jedoch Anzeichen und Symptome, die den Übergang von einem sozialen Glücksspielverhalten zu einem problematischen und pathologischen Verhaltensmuster anzeigen können und diese beziehen sich auf mehrere Bereiche:

- Spielverhalten
- Veränderungen im sozialen Verhalten
- Stimmungsveränderungen
- Veränderungen im ökonomischen und juristischen Bereich

Im Hinblick auf die Anzeichen und Symptome des Glücksspielbereichs kann beobachtet werden, dass die Person die Häufigkeit des Glücksspiels und die Anzahl der Zu-

griffe auf physische und virtuelle Spielorte, die mit dem Glücksspiel verbrachte Zeit und das ausgegebene Geld erhöht. Sie belügt Familie und Freunde über ihr Glücksspielverhalten und ihre tatsächliche Beteiligung am Glücksspiel und spielt selbst dann weiter, wenn sie bereits mehrere Verluste erlitten hat. Zudem versucht und hofft sie, das verlorene Geld zurückzugewinnen und geht dabei immer größere Risiken ein („chasing“; die Jagd nach dem Verlust, um wieder ins Spiel zu kommen, ist oft das erste Anzeichen für den Übergang zu problematischem Spielverhalten).

Zu den Anzeichen und Symptomen im Zusammenhang mit Verhaltensänderungen gehört, dass es ohne ersichtlichen Grund zu einer Verschlechterung der Schul- oder Arbeitsleistung kommen kann. Es können Veränderungen der Essgewohnheiten, des Schlafs und der sexuellen Aktivität auftreten, wie z. B. verminderter Appetit, Schlaflosigkeit, Schwierigkeiten beim Einschlafen und verminderte Libido. Die Person ist immer häufiger nicht zuhause oder spielt auf Internet-Gaming-Webseiten. Die Person neigt dazu, sich zu isolieren und das Interesse an Freizeitaktivitäten zu verlieren. Sie vernachlässigt die Gesellschaft emotional nahestehender Menschen und familiäre Verpflichtungen. Die Anzeichen und Symptome im Zusammenhang mit beobachtbaren Stimmungsschwankungen können folgende sein: die Stimmung der Person ist äußerst unberechenbar, erscheint manchmal ängstlich, gereizt, traurig, besorgt, abgelenkt und distanziert. Sie ist in Gedanken versunken, die sich häufig auf Spielsitzungen konzentrieren. Die Person verliert das Interesse und die Freude (Anhedonie) an dem, was sie früher erfreute, begeisterte oder amüsierte. Sie wirkt deprimiert und kann die Absicht äußern, „es hinter sich zu bringen“. Sie wirkt erregt, aggressiv und gewalttätig. Psychosomatische Symptome treten auf oder verschlimmern sich, besonders in Form von gastrointestinalen, kardiovaskulären, respiratorischen und Hauterkrankungen. Einige Betroffene unternehmen Selbstmordversuche oder stellen sich vor, wie sie sich umbringen könnten.

Was die Auswirkungen auf den wirtschaftlichen und rechtlichen Bereich betrifft, so hat die Person weniger Geld zur Verfügung, obwohl ihr Einkommen unverändert ist. Sie kann die üblichen Ausgaben (Miete, Hypothek, Nebenkosten, Steuern) nicht bezahlen und tätigt ungewöhnliche und unbegründete Kontobewegungen wie häufige und geringfügige Abhebungen am Geldautomaten. Geld und Wertsachen verschwinden aus dem Haushalt, in dem sie lebt. Die betroffene Person bittet Familienmitglieder, Freunde/innen und Bekannte um ein Darlehen, das sie oft nicht zurückzahlt, indem sie verschiedene Ausreden vorbringt. Sie macht Schulden bei Kredit-, Finanz- und Kreditgebern, verschiebt oder storniert Projekte, bei denen Geld von Nöten ist, wie z. B. Urlaubspläne oder der Kauf von Waren. Manchmal begeht sie unerlaubte Handlungen oder Straftaten, die darauf abzielen, an Geld zu kommen, wie Diebstähle, Betrugereien, ungedeckte Schecks und mehr, und kann deshalb gerichtlichen Maßnahmen wie Haft und Pfändung unterliegen.

Das große und weit verbreitete Angebot an Bargeldspielen und Online-Glücksspielen hat dazu geführt, dass sich die Glücksspielsucht in den letzten 20 Jahren auch in den jüngeren Bevölkerungsschichten immer weiter ausbreitete. Der Anstieg der Glücksspieleranzahl sowohl in der Allgemeinbevölkerung als auch bei den jungen Spielern/innen hat zu einem proportionalen Anstieg der problematischen und pathologischen Glücksspieler geführt.

Griffiths (2002) ermittelte in seinen Untersuchungen bestimmte Merkmale, die den meisten jungen Menschen mit einem pathologischen Glücksspielprofil gemeinsam sind und die sie weitgehend mit erwachsenen Glücksspielern vergleichbar machen: Sie sind männlich, haben sehr früh mit dem Glücksspiel begonnen, neigen dazu, allein zu spielen, haben Eltern, die Glücksspieler sind oder Probleme mit dem Glücksspiel oder anderen Süchten haben, fühlen sich deprimiert oder sind sehr aufgeregt, bevor sie mit dem Spielen beginnen, haben falsche Gedanken beim Spielen, haben ein geringes Selbstwertgefühl, benutzen das Spielen, um sich von Gleichaltrigen abzugrenzen oder als Fluchtweg. Sie haben auch schlechte schulische Leistungen, sind in riskante Verhaltensweisen verwickelt, kommen aus wirtschaftlich sozial schwachen Gruppen und hatten bereits Probleme mit dem Justizsystem.

Merkmale des Jugendalters, wie die natürliche Neigung zum Experimentieren und die Schwierigkeit, die Folgen des eigenen Handelns abzuschätzen, machen das Glücksspiel für diese Bevölkerungsgruppe besonders attraktiv. Die Gefahr eines möglichen Schadens wiegt weniger schwer als die konkrete angenehme, aber riskante Erfahrung. Insbesondere junge Menschen sind Opfer der Ausweitung des Glücksspielmarktes und der Deregulierung des Sektors. Sie haben in der Zeit vor der Ausweitung des legalen Geldspiels noch nicht erlebt, in welcher Glücksspiel als verachtenswertes Verhalten angesehen wurde. Darüber hinaus werden junge Menschen durch Werbung angesprochen, die darauf abzielt, sie immer früher mit dem Glücksspiel in Berührung zu bringen.

Wie bereits erwähnt, können individuelle, familiäre und umweltbedingte Risikofaktoren und deren Zusammenspiel verschiedene Risiken begünstigen. Daher ist es insbesondere bei Jugendlichen sinnvoll, Präventionsmaßnahmen durchzuführen, die auf mehrere Risikobereiche abzielen: Verhaltensweisen und psychoaktive Substanzen.

Die Kenntnis der realen Gewinnwahrscheinlichkeiten durch das Studium der auf das Glücksspiel angewandten Statistik, der Risikofaktoren und der Folgen eines unangemessenen Verhaltens durch die Konzentration auf die negativen Auswirkungen des pathologischen Glücksspiels sind die Bereiche, auf die sich Präventionsmaßnahmen für junge Menschen konzentrieren sollten. Der Bereich der Entwicklung des kritischen Denkens wird durch die Entmoralisierung des Glücksspiels und die Aufdeckung von Manipulationen durch die Industrie und die Rolle des Staates gefördert.



# Login

## Jugendliche und neue Technologien

Digitale Geräte verändern die heutigen Gewohnheiten und Lebensstile von Jugendlichen.

Personen, die sich mit Erziehung befassen, vor allem Eltern und Lehrer, stellen tiefgreifende Veränderungen in Bezug auf Sprache, Kommunikation und Beziehungen fest und stehen vor neuen pädagogischen Herausforderungen, für die nicht immer angemessene Ansätze und Informationen verfügbar sind. Es ist auch wichtig, die neuen Familien- und Arbeitsstrukturen und die unterschiedlichen Umgangsformen mit Kindern durch eine horizontale und demokratische Erziehung zu berücksichtigen, die auf das Aushandeln von Regeln abzielt. Gleichzeitig wenden Eltern in der Zeit, in der sie nicht zu Hause sind, "Nähe Strategien" an, die die neuen Technologien ermöglicht haben. Digitale Geräte und Smartphones fügen sich in dieses Szenario ein, das oft von Anfang an mit emotionaler Bedeutung verbunden ist und das sich im Laufe der Pubertät in eine Umgebung verwandelt, in denen Kinder ihre Sozialisierung aufrechterhalten und verwalten.

Die neuen Technologien bieten heute Geräte, die immer mit dem Netzwerk verbunden sind. Sie haben die Wahrnehmung des physischen Raumes verändert, indem sie den virtuellen Raum näher an den realen Raum gebracht haben, in welchem es möglich ist, das eigene Identitätsprofil zu verwalten, Fernbeziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten und ein Gefühl der Zugehörigkeit und Nähe zu erfahren, auch wenn dies über einen Bildschirm vermittelt wird.

All dies kann mit einem echten Bindegewebe verglichen werden, einem Nervensystem unserer Kultur, das perfekt in unser Leben integriert ist und eine spontane Art und Weise darstellt, wie wir Inhalte konstruieren, sowie Gedanken und Werte ausdrücken und so die Art und Weise verändert, wie wir Raum und Zeit erleben.

Die öffentliche und die private Dimension sind nicht mehr klar definiert und getrennt. Das Internet hat das Konzept und die Wahrnehmung des öffentlichen und privaten Raumes verändert: der öffentliche Raum als jener Ort, an dem man seinen Standpunkt äußern und teilen kann und der private Raum, welcher mit der Intimsphäre verbunden ist und daher geschützt werden muss, wurden verändert. Besonders Jugendliche scheinen ständig vor dem Privaten zu fliehen: Soziale Medien bieten Möglichkeiten für eine neue Identitätsbildung, werden zu Formen von Tagebüchern, weit entfernt von der Welt der Erwachsenen. Hier können sie strategische Selbstdarstellungen erstellen und von Zeit zu Zeit

auswählen, welche Teile sie hervorheben, verbergen oder verändern möchten.

Im Netz eröffnet sich jedem die Möglichkeit in Erscheinung zu treten und Meinungen zu äußern, sowie neue Formen der Teilnahme auszuprobieren, mit besonders wichtigen Auswirkungen im Hinblick auf die Verbreitung von Informationen und Inhalten. Jeder ist für das verantwortlich, was er im Netz teilt und gemeinsam mit anderen wird entschieden, welche Informationen es verdienen, akzeptiert und respektiert zu werden.

Auf diese Weise werden Emotionen, Fakten und Werte nach außen getragen, die einst nur mit den vertrauenswürdigsten Freunden geteilt wurden.

Laut Rivoltella kann die Nutzung eines öffentlichen Raumes in den sozialen Medien eine Möglichkeit für junge Menschen sein, mit neuen Bereichen zu experimentieren, um Kontakte zu knüpfen, indem sie mit allen Dynamiken klassischer Begegnungsräume spielen (Gespräch, Vertrauen, Allianzen, Respekt, Konflikt). Es ist möglich, immer mit den Freunden in Kontakt zu bleiben und die Web-Reputation, also den Ruf einer Person und die soziale Wertschätzung, die sie in einer Online-Community genießt, zu pflegen.

Die Vermischung von öffentlicher und privater Dimension hat jedoch einige Probleme hervorgebracht, die mit Gesundheitsthemen wie physischem, sozialem und psychologischem Wohlbefinden zusammenhängen können: Die geposteten Inhalte sind auch für andere Personen (bekannte oder unbekannte) sichtbar, die sie manipulieren oder verändern können, sodass sie nicht immer den Absichten derjenigen entsprechen, die sie erstellt haben und unerwünschte Wirkungen hervorrufen können.

Einige Phänomene lassen sich unter den Begriff „Cyberdummheit“ einordnen (Sexting, Cybermobbing, ...), andere lassen an ein Syndrom mit suchtfähnlichen Merkmalen (soziale Isolation, Internetsuchtstörung, ...) denken. Am Ende dieses Absatzes finden Sie ein Glossar der bekanntesten kritischen Situationen.

Verhaltensweisen, die mit dem Verlust der Kontrolle einhergehen, verbergen in manchen Fällen jedoch Symptome und Probleme, die nicht direkt mit dem Instrument selbst zusammenhängen, sondern mit dem, was das Instrument in einem Moment starken persönlichen Unbehagens bieten kann.

Derzeit gibt es keine offizielle Klassifizierung der Hyperkonnektivitätsstörung, Cybersucht oder Internetsucht. Die wissenschaftliche Gemeinschaft hat noch keine ausreichenden wissenschaftlichen Beweise gefunden, um die problematische Nutzung des Internets als Verhaltenssucht zu betrachten. Viele Studien zeigen, dass eine übermäßige Nutzung

des Internets zu Problemen führen kann, die sehr ähnliche und überschneidende Merkmale mit anderen Suchterkrankungen aufweisen, sodass das Akronym IAD (Internet Addiction Disorder) geprägt wurde.

Andere Autoren sind eher der Meinung, dass das Problem der sozialen Isolation in der Pubertät und im jungen Erwachsenenalter der übermäßigen Nutzung des Netzes vorausgeht, da das Internet das einzige Mittel ist, um doch mit der Außenwelt in Kontakt zu treten.

In diesem Zusammenhang wird immer wieder über die Notwendigkeit einer digitalen Bürgererziehung diskutiert, die das Instrument nicht verteufelt, sondern ein Bewusstsein und ein Überdenken hinsichtlich seiner korrekten Verwendung ermöglicht.

Die wissenschaftliche und öffentliche Debatte geht von der Überlegung aus, dass es nicht möglich ist, jemanden von der Technik zu isolieren. Das Leben wird von Floridi (2014) als „Onlife“ definiert, wobei die Offline-Komponente (außerhalb des Internets) eliminiert wird: In jedem Alter tauchen Jungen und Mädchen in eine digitale Umgebung ein, Geräte sind Teil des Alltags, das Virtuelle ist oft eine Erweiterung des Realen. Tatsächlich bezeichnet Jenkins (2007) jene Generation von Jungen und Mädchen als "Generation Z", für die die Medien nicht mehr vom Alltag zu trennen sind. Jugendliche, die in diesem Kontext geboren wurden, haben keine Erinnerungen an eine Zeit, in der es keine digitalen Medien gab.

Deshalb ist es wichtig, dass sowohl Kinder als auch die Eltern selbst in der Lage sind, die Technologie bewusst und pädagogisch zu verwenden, um eine unvoreingenommene Nutzung der digitalen Medien zu fördern, aber gleichzeitig in der Lage sind, sie als nicht unverzichtbare Instrumente zu betrachten. Man kann daher von der Notwendigkeit sprechen, „Technologie zu domestizieren“ und eine digitale Bürgerschaft durch Bildungsprojekte aufzubauen, die in der Lage sind, Fähigkeiten und kritisches Denken mit gemeinsamen Regeln und nachhaltigen Maßnahmen zu aktivieren, beginnend in der Schule (MIUR CM: n. 3., 2015).

Andererseits muss der Gedanke der SIP, der italienischen Gesellschaft für Pädiatrie, berücksichtigt werden, der in Übereinstimmung mit der amerikanischen Vereinigung der Kinderärzte und den australischen Richtlinien vorschlägt, dass der Umgang mit Multimedia-Geräten im Kindesalter genauen Anweisungen folgen muss.

Kinder und Jugendliche sollten die Nutzung von Geräten stets mit ihren Eltern teilen, die eine Führungsrolle übernehmen und die heruntergeladenen und genutzten Anwendungen und Inhalte kontrollieren müssen.

Ein gültiger pädagogischer Vorschlag für den Einsatz von Technologien wird durch den französischen Psychiater und Psychoanalytiker Serge Tisseron (2016) veranschaulicht, der einen Weg für den Umgang mit Medien für Jungen und Mädchen von Geburt an vorschlägt, der schrittweisen Etappen folgt.

Er unterteilt den Wachstumspfad jedes Einzelnen in fünf Zeiträume (0 - 3 Jahre, 3 - 6 Jahre, 6 - 9 Jahre,

9 - 12 Jahre, 12 und mehr Jahre), in denen jeder Mensch, dem Evolutionspfad folgend, von der Familie, dem Schulsystem und dem informellen System bei der Entdeckung von Bildschirmen und digitalen Medien unter Beachtung der 3 A-Kriterien unterstützt wird:

- Begleitung (accompagnement): Hilfe und ständige Unterstützung in jeder Wachstumsphase beim Einsatz von Technologien;
- Abwechslung (alternance): Handeln mit einer Logik, die nicht auf "aut-aut", sondern auf "et-et" basiert, d. h. virtuelle Momente und physische Momente im eigenen Leben verstehen;
- Selbstregulierung (autoregulation): Dem Jungen/Mädchen Vertrauen schenken, ihm/ihr erlauben, selbstständig mit allen ihm/ihr zur Verfügung stehenden Instrumenten zu experimentieren, ohne dabei die Unterstützung außer Acht zu lassen.

Dieser operative Vorschlag ermöglicht es, das technologische Instrument nicht zu verteufeln und kritischen Sinn und Fähigkeiten zu entwickeln, die eigene tägliche Zeit zu verwalten.

## Auswirkungen und Risiken für die Gesundheit

Die bereits erwähnte italienische Gesellschaft für Pädiatrie hat einige Angaben zu den wichtigsten Gesundheitsrisiken im Zusammenhang mit dem übermäßigen Einsatz von Technologie erstellt und die durch solche Situationen gefährdeten Bereiche der Entwicklung des Kindes zusammengefasst.

- Lernen. Die übermäßige Nutzung von Bildschirmen und Touchscreens könnte die kognitive Entwicklung von Kindern beeinträchtigen, da sie direkte und konkrete Erfahrungen mit Objekten und Werkzeugen benötigen, um ihr Denken und ihre Fähigkeiten zur Problemlösung zu schulen. Unter 3 Jahren ist die Anwesenheit eines Erwachsenen erforderlich, der das Kind beim Erlernen neuer Wörter per Video anleitet und in der Lage ist, den Sequenzen verbale und nonverbale Informationen hinzuzufügen, beispielsweise den einfachen Blickwechsel.
- Entwicklung. Mediengeräte haben auch Einfluss auf die Entwicklung von Kindern. Beispielsweise hat das Fernsehen im Hintergrund negative Auswirkungen auf die neuronale Entwicklung, da es die Quantität und Qualität der Eltern-Kind-Interaktionen verringert, Aufmerksamkeit und Leistung in der Schule verschlechtern sich und Beziehungen zu Gleichaltrigen verarmen.
- Wohlbefinden. Es wurde ein starker Zusammenhang zwischen der Verwendung elektronischer Geräte in der Kindheit für mehr als 2 Stunden pro Tag und ungesundem Essverhalten, Gewichtszunahme, erhöhtem Bewegungsmangel sowie Haltungs- und Verhaltensproblemen festgestellt.
- Schlaf. Die Schlafqualität wird durch die Nutzung



von Multimedia-Geräten stark beeinträchtigt. Der Hauptgrund dafür ist sowohl die Zunahme der psychophysiologischen Stimulation durch die angesehenen Inhalte als auch die Wirkung des hellen Lichts des Bildschirms. Das Licht des Bildschirms ist in der Lage, den Tagesrhythmus zu verändern, wenn z. B. vor dem Schlafengehen Mobiltelefone benutzt werden, zusätzlich zum Einfluss der elektromagnetischen Strahlung. Ein weiteres Problem sind körperliche Beschwerden, z.B. Muskelschmerzen, die durch eine falsche Körperhaltung bei Videospielaktivitäten entstehen. Was den zeitlichen Ablauf anbelangt, führt eine Überschreitung von zwei Stunden am Tag, möglicherweise bei Verwendung mehrerer Geräte, zu Einschlafschwierigkeiten. Bei Kindern im Alter zwischen 1 und 4 Jahren, die einen Fernseher in ihrem Zimmer haben, wurde nachweislich eine höhere Häufigkeit von schlechter Schlafqualität, Angst vor der Dunkelheit, Alpträumen und Sprechen im Schlaf festgestellt.

- **Sicht.** Zu viel Zeit mit dem Handy, dem Computer oder anderen Geräten zu verbringen, kann zu Problemen im Zusammenhang mit dem Sehapparat führen, insbesondere beziehen wir uns auf die Reduzierung der Niktitation, d.h. das unfreiwillige Blinken der Augenlider. Diese Funktion ist notwendig, um das Auge zu befeuchten und die Entwicklung von trockenen Augen zu verhindern. Weitere häufige Symptome sind Ermüdung der Augen, Blendung und Reizung.
- **Hören.** Die Hauptprobleme im Zusammenhang mit übermäßiger und längerer Exposition gegenüber akustischen Reizen bei Kindern, insbesondere bei den Jüngsten, können zu Problemen bei der Sprachentwicklung sowie zu Folgen führen, die allen Altersgruppen gemeinsam sind, wie z. B. Schwierigkeiten bei der Sozialisierung, Kommunikation und Interaktion mit anderen.

#### Elektromagnetische Risiken

Die wissenschaftliche Forschung hat auch eine Reihe potenzieller Risiken im Zusammenhang mit einer übermäßigen und unangemessenen Exposition gegenüber Mobiltelefonen und Smartphones ermittelt. Um die elektromagnetischen Risiken zusammenzufassen und wirkungsvoll zu gestalten, hat die ARPA, die Umweltschutzbehörde der Region Piemont, eine Reihe von erläuternden Bildern erstellt, die wir im Folgenden vorstellen.

Autor: Luca Bellina



- 1. Prüfe den SAR-Wert Deines Mobiltelefons:** Verschiedene Telefonmodelle können eine unterschiedliche Energieabsorption im Kopf erzeugen, d. h. einen unterschiedlichen SAR-Wert aufweisen. Sie können den Wert dieses Parameters in der Bedienungsanleitung des Telefons oder online finden ... stellen Sie sicher, dass er so niedrig wie möglich ist!



- 2. Benutze Geräte wie Kopfhörer und Freisprecheinrichtung:** Ein Abstand von 30 - 40 cm zum Körper reduziert die Belastung erheblich!



- 3. Reduziere bei Telefongesprächen ohne Kopfhörer die Gesprächsdauer und/oder wechsle das Ohr.**



- 4. Bevorzuge Bereiche, in denen Anrufe mit vollem Empfang erfolgen können:** Wenige Empfangslinien bedeuten mehr Strahlung, da das Mobiltelefon seine Leistung erhöht, um den Kundenservice zu gewährleisten.



- 5. Riduci le telefonate dall'auto in movimento:** non solo l'abitacolo scherma i segnali, obbligando il telefono ad emettere un segnale più intenso, ma lo spostamento da un ripetitore all'altro impedisce al telefono di minimizzare l'emissione.



- 6. Bedenke, dass die Nutzung von 3G- und 4G-Netzen, sowie von Mobiltelefonen der neuesten Generation, von Vorteil ist.**



- 7. Beschränke die Verwendung bei Kindern:** Die Energieaufnahme im Kopf eines Kindes kann bis zu 153% dessen betragen, was im Kopf eines Erwachsenen absorbiert wird, und wachsende Organismen können anfälliger für schädliche Auswirkungen sein.



- 8. Auf Antwort warten:** Beim Verbindungsversuch gibt das Mobiltelefon mehr Strahlung ab. Halten Sie es lieber vom Kopf weg, bis der Anruf angenommen wird.



- 9. Bevorzuge eine WLAN-Verbindung:** Ein Abstand von 1 m zum WLAN-Modem garantiert, dass die Belastung durch das Modem sehr gering bleibt und das Telefon für die Verbindung weniger Strom verbraucht, demzufolge ist die Strahlenbelastung geringer.



- 10. Halte so viel Abstand wie möglich zu deinem Körper:** Das Telefon sendet gelegentlich Verbindungssignale an das Netzwerk aus, auch wenn es nicht verwendet wird. Beim Surfen im Internet werden die Empfangssignale verstärkt ausgesendet. Um die Exposition langfristig zu reduzieren, ist es am besten, das Telefon nie im direkten Kontakt mit dem Körper zu halten.



Glossar (von VADEMECUM - [www.generazioniconnesse.it](http://www.generazioniconnesse.it))  
Nachfolgend finden Sie einige der relevantesten Erkenntnisse im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention.

**Cybermobbing:** Der Begriff Cybermobbing bezieht sich auf eine Form des Missbrauchs, der darauf abzielt, einer Person oder einer Gruppe zu schaden, der wiederholt und durch den Einsatz von Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) umgesetzt wird. Italienische Wissenschaftler teilen die internationale Definition, die Mobbing als psychische oder physische Unterdrückung versteht, die sich über einen längeren Zeitraum wiederholt und von einer "mächtigeren" Person oder einer Gruppe von Personen gegenüber einer als "schwächer" empfundenen Person ausgeübt wird. Die Charakteristika dieses Verhaltens sind: Absichtlichkeit, Dauerhaftigkeit, relationale Asymmetrie und der soziale Charakter des Phänomens. Eine grundlegende Voraussetzung für die Identifizierung dieser Problematik ist die Wahrnehmung einer Form von Missbrauch des Opfers durch Dritte, um Mobbing von einer Konfliktsituation zu unterscheiden. Im Mai 2017 verabschiedete das italienische Parlament das neue Gesetz zum Schutz von Minderjährigen zur Prävention und Bekämpfung des Phänomens des Cybermobbings. Neben der Festlegung von Verhaltensweisen sieht der Rechtsrahmen eine Reihe von Präventivmaßnahmen vor, wie die Strategie der Aufmerksamkeit, den Schutz und die Aufklärung der Betroffenen - sowohl der Opfer als auch der Täter - und die Gewährleistung der Durchführung von Maßnahmen für alle Altersgruppen in den Bildungseinrichtungen. Cyberharassment ist eine von mehreren Arten von Cybermobbing-Phänomenen.

**Sexting:** Der Begriff Sexting - aus dem Englischen, Zusammenschluss der beiden Wörter „Sex“ und „Texting“ - bezeichnet den Austausch von Bildern oder Videos - insbesondere per Smartphone oder Chat in sozialen Netzwerken -, in denen Minderjährige nackt, halbnackt oder bei sexuellen Handlungen dargestellt werden. Laut Amtsblatt (2012) stuft die Europäische Union Sexting als ein Online-Risiko ein, da "mehrheitlich junge Menschen daran teilnehmen, die nicht über eine intelligente und verantwortungsvolle Nutzung sozialer Netzwerke aufgeklärt wurden". Erwachsene (Eltern, Erzieher, Lehrer) stufen dieses Phänomen als natürliche Folge der massiven Nutzung der neuen Medien durch Digital Natives (Prensky, 2001) ein und, wie die europäische Eu Kids Online Studie (2017) zeigt, schließt die Mehrheit der Eltern, deren Kinder angeben, sexuelle Bilder gesehen oder anstößige Nachrichten online erhalten zu haben aus, dass ihre Kinder selbst solche Inhalte posten. Praktische Beispiele sind Situationen, in denen Teenager einvernehmlich "sexy" Bilder von sich selbst produzieren und über Smartphones, die sie mittlerweile in einem immer jüngeren Alter besitzen, zwischen Freunden und Freundinnen austauschen, Es handelt

sich um ein recht häufiges Phänomen bei Jugendlichen. Tatsächlich fügt es sich vollständig in den Prozess des Aufbaus und der Entdeckung der eigenen Identität und insbesondere der eigenen Sexualität ein, der für diese Entwicklungsphase typisch ist. Im Gegensatz zu anderen Kontexten können Jugendliche dank der Eigenschaften von technologischen Hilfsmitteln tatsächlich mit mehr Freiheit und weniger Scham experimentieren.

Die Auswirkungen der Nutzung digitaler Technologien auf die Art und Weise, wie sich das Sexting manifestiert, sowie die Auswirkungen auf das Leben der betroffenen Jugendlichen erfordern jedoch einige wichtige Überlegungen zu verschiedenen Themen:

- die Kontrolle: Alles, was per Smartphone oder Online-Post gesendet wird, kann nicht endgültig gelöscht werden;
- das Risiko, sich möglichen Erpressungen auszusetzen;
- der Ruf: Bilder, die sich der eigenen Kontrolle entziehen, können ungewollt verbreitet werden und dem Ruf der dargestellten Person schaden.

**Hate speech:** Das Phänomen der "Hassrede" betrifft Beiträge, Bilder, Kommentare und Praktiken (nicht nur online), die Hass und Intoleranz gegenüber einer Gruppe oder Person zum Ausdruck bringen (identifiziert als Mitglied einer Gruppe oder Kategorie) und birgt die Gefahr von gewaltsamen Kettenreaktionen. Im weiteren Sinne bezieht sich der Begriff auf eine Straftat, die auf der Diskriminierung einer Person oder einer Gruppe beruht (Rasse, ethnische, religiöse, sexuelle Ausrichtung, Geschlecht, Behinderung usw.).

**Body shaming:** Bezeichnet die Handlung, eine Person wegen ihrer physischen Merkmale zu beschimpfen oder abfällig zu kritisieren. Der Körper ist zweifellos eines der grundlegenden Elemente, die zur Definition des Ich-Sein eines Individuums. Der Wert, der sich aus ihm ergibt, ist „intersubjektiv“, da er einer kontinuierlichen Bestätigung durch andere bedarf. Fällt das Urteil also negativ aus, kann das Selbstwertgefühl des Betroffenen erheblich darunter leiden. Es handelt sich um ein weit verbreitetes Phänomen unter Jugendlichen, das nicht unabhängig vom Einfluss von Personen des öffentlichen Lebens gesehen werden kann, deren Einfluss aufgrund der Eigenschaften der heutigen technologischen Mittel als größer empfunden wird als in der Vergangenheit.

**Impersonation, Trickery und Masquerade:** Es handelt sich um drei Verhaltensweisen (Identitätswechsel, Trickerei, Maskerade), die die Möglichkeit der Anonymität und des Einnehmens der Rolle anderer mittels Maskerade nutzen.

## Fragen für die Einheit 9

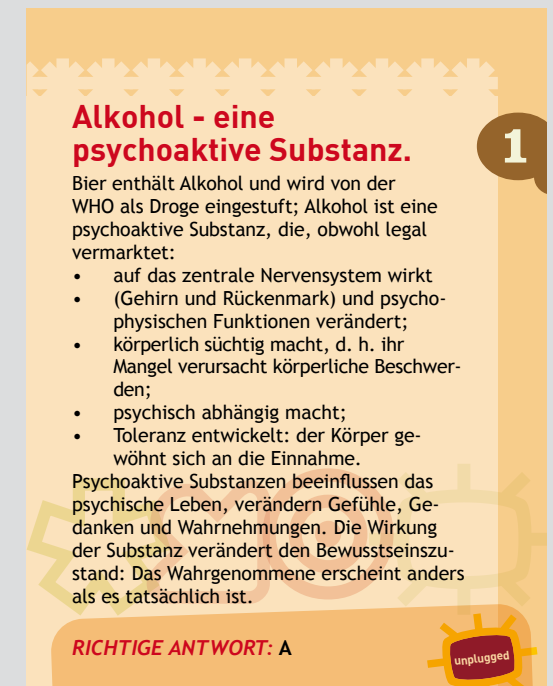
Die *Unplugged*-Materialien enthalten einen Satz von 27 Karten mit Fragen und Antworten auf der einen Seite und einer kurzen Erläuterung auf der anderen Seite.

Nachfolgend finden Sie den Text aller Karten: Wählen Sie sie sorgfältig, basierend auf Ihrer Einschätzung des Wissensstands der Klasse über möglicherweise bereits erprobte Substanzen und riskante Verhaltensweisen, aus. Jeder Frage ist auch ein kurzer Diskussionsvorschlag beigelegt, der hilfreich sein kann. Die richtigen Antworten sind auf jeder Karte angegeben; manchmal ist keine der Antworten richtig, manchmal sind es alle.



### Diskussionsvorschläge

- Bier enthält Alkohol: Alkohol ist eine psychoaktive Substanz.
- Je höher der Alkoholgehalt, desto größer sind die Auswirkungen auf den psychophysischen Zustand.






**2**

Wenn ich in der Hausapotheke ein Medikament gegen Angstzustände finde, kann ich es ausprobieren?

A. Ja  
B. Nein



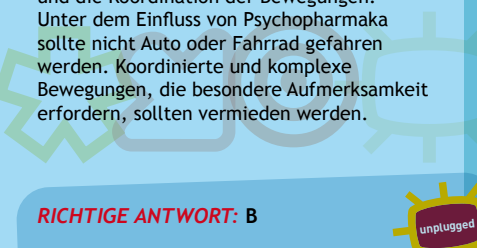
unplugged

**2**

**Auswirkungen von Psychopharmaka.**

Dazu gehören Beruhigungsmittel, Sedativa, angstlösende Medikamente, Schmerzmittel und Antidepressiva. Sie brauchen immer eine ärztliche Verschreibung. Angstlösende Medikamente und Hypnotika wirken wie Schlaftabletten. Hirnaktivität und Atmung werden verlangsamt, was zu Schläfrigkeit, Hypnose und Sedierung führt. Sie wirken unmittelbar auf das Nervensystem, das Sehvermögen, das Gehör, das Gleichgewicht und die Koordination der Bewegungen. Unter dem Einfluss von Psychopharmaka sollte nicht Auto oder Fahrrad gefahren werden. Koordinierte und komplexe Bewegungen, die besondere Aufmerksamkeit erfordern, sollten vermieden werden.

**RICHTIGE ANTWORT: B**



unplugged

### Diskussionsvorschläge

- Das Phänomen des Konsums von Drogen und noch mehr von Psychopharmaka bei Jugendlichen ist noch sehr wenig erforscht. Die einzigen verfügbaren Daten zum Drogenkonsum aus der HBSC-Studie wurden erstmals für die drei Altersgruppen im Jahr 2014 erhoben (siehe Anhang 4).
- Psychopharmaka werden unter ärztlicher Aufsicht verschrieben; Wenn sie ohne Rezept eingenommen werden, können sie gesundheitsschädliche Auswirkungen haben.
- Psychopharmaka können abhängig machen und ihr Absetzen führt zu Entzugsserscheinungen.
- Unter der Wirkung von Psychopharmaka kommt es zu einer Veränderung des psychophysischen Zustands und somit ist die Fähigkeit komplexe Tätigkeiten auszuführen, verringert.

**3**

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



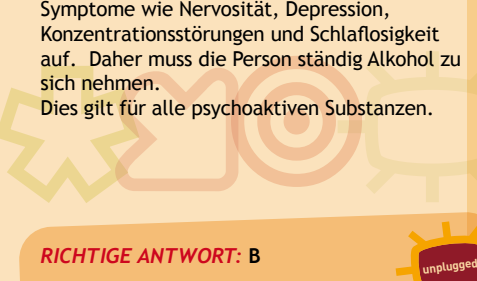
unplugged

**3**

**Zunehmende Mengen an alkoholischen Getränken erhöhen das Risiko süchtig zu werden.**

Alkohol macht süchtig. Die Toleranz, ein Zeichen der Abhängigkeit, ist das Phänomen, dass man immer höhere Dosen benötigt, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Eine weitere Folge der Abhängigkeit ist der Entzug: Wenn man den Konsum unterbricht, treten Symptome wie Nervosität, Depression, Konzentrationsstörungen und Schlaflosigkeit auf. Daher muss die Person ständig Alkohol zu sich nehmen. Dies gilt für alle psychoaktiven Substanzen.

**RICHTIGE ANTWORT: B**



unplugged


### Diskussionsvorschläge

- Die Einnahme größerer Dosen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen, ist ein Zeichen von Sucht.
- Entzugsserscheinungen führen dazu, dass die Person die Substanz erneut einnimmt, um diese zu lindern.
- Sucht betrifft alle psychoaktiven Substanzen, einschließlich Tabak.

**4**

Welche der folgenden Aussagen ist zutreffend?

A. Erwachsene werden von einer geringeren Menge Alkohol betrunken als Jugendliche.  
B. Jugendliche werden von einer geringeren Menge Alkohol betrunken als Erwachsene.



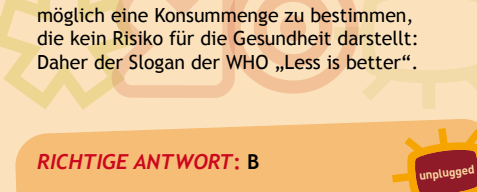
unplugged

**4**

**Gleiche Mengen an Alkohol haben unterschiedliche Auswirkungen auf Erwachsene und Jugendliche (und auf Jungen und Mädchen)**

Das Enzym Alkoholdehydrogenase ist in der Leber für den Alkoholstoffwechsel zuständig. Bei Jugendlichen wird diese aber noch nicht ausreichend gebildet. Daher führt die gleiche Menge an Alkohol bei Erwachsenen zu einem niedrigeren Blutalkoholspiegel. Die Wirkung zwischen Mädchen und Jungen ist auch unterschiedlich, wobei erstere schneller betrunken werden als letztere. Es ist nicht möglich eine Konsummenge zu bestimmen, die kein Risiko für die Gesundheit darstellt: Daher der Slogan der WHO „Less is better“.

**RICHTIGE ANTWORT: B**



unplugged

### Diskussionsvorschläge

- Der Prozess des Alkoholabbaus im Körper wird erst im Erwachsenenalter voll wirksam, und zwar durch das Vorhandenseins des Enzyms Alkoholdehydrogenase.

**5**

Verändert sich dein Äußeres, wenn du rauchst?

A. Richtig  
B. Falsch



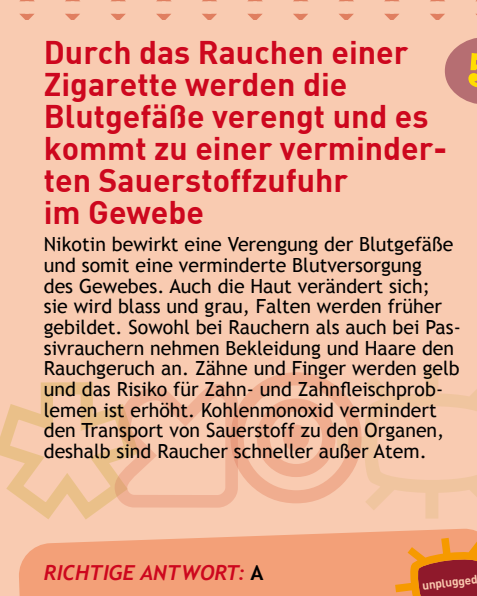
unplugged

**5**

**Durch das Rauchen einer Zigarette werden die Blutgefäße verengt und es kommt zu einer verminderten Sauerstoffzufuhr im Gewebe**

Nikotin bewirkt eine Verengung der Blutgefäße und somit eine verminderte Blutversorgung des Gewebes. Auch die Haut verändert sich; sie wird blass und grau, Falten werden früher gebildet. Sowohl bei Rauchern als auch bei Passivrauchern nehmen Bekleidung und Haare den Rauchgeruch an. Zähne und Finger werden gelb und das Risiko für Zahn- und Zahnfleischproblemen ist erhöht. Kohlenmonoxid vermindert den Transport von Sauerstoff zu den Organen, deshalb sind Raucher schneller außer Atem.

**RICHTIGE ANTWORT: A**



unplugged

### Diskussionsvorschläge

- Zigarettenrauch hat vielfältige Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf- sowie das Atmungssystem.
- Zigarettenrauch hat viele Auswirkungen (schlechter Geruch von Atem, Kleidung und Haaren), die auch schon nach den ersten Zigaretten bemerkt werden können.
- Rauchen kann die körperliche/sportliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

**6**

**Die meisten Raucher versuchen damit aufzuhören.**

A. Richtig  
B. Falsch



unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Nikotin macht stark abhängig.
- Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören, scheitern oft.
- In stressigen Zeiten kommt es häufiger zu Rückfällen.

**6**

**Viele Raucher versuchen damit aufzuhören.**

Nikotin macht süchtig (der Raucher kann es als „Sklaverei“ empfinden), daher ist es sehr schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören. Allerdings versuchen die meisten Raucher mehrmals in ihrem Leben damit aufzuhören. Das Risiko eines Rückfalls ist besonders in stressigen Zeiten sehr hoch, weshalb die meisten Versuche scheitern. Rückfälle sind sehr häufig: Nur 8 % der jungen Raucher und 5 % der Erwachsenen gelingt es, über einen längeren Zeitraum hinweg, aufzuhören. Einige Gründe, um mit dem Rauchen aufzuhören sind hohe Kosten, die negative Auswirkungen bei sportlichen Aktivitäten, natürliche Schönheit und Aussehen, sowie die eigene Gesundheit.

**RICHTIGE ANTWORT: A**



unplugged

**8**

**Wenn man sich einer Operation unterziehen muss, wird von Ärzten empfohlen, so schnell als möglich oder mindestens acht Wochen vor der Operation, mit dem Rauchen aufzuhören.**

A. Richtig  
B. Falsch



unplugged

#### Diskussionsvorschläge

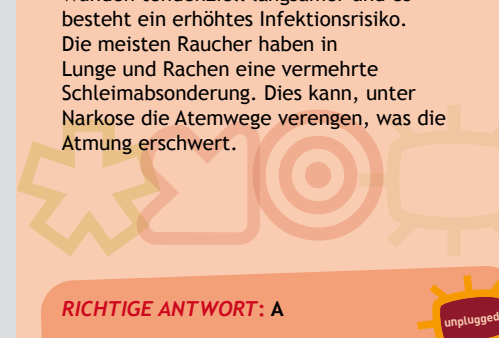
- Tabakrauch verlangsamt die Wundheilung.
- Die in Zigaretten enthaltenen Giftstoffe, welche für die verminderte Heilungsfähigkeit verantwortlich sind, sind Nikotin, Kohlenmonoxid und Blausäure.

**8**

**Rauchen verlangsamt die Wundheilung. (Daten aus der Umberto Veronesi Stiftung)**

Rauchen reduziert die Sauerstoffmenge in den von der Operation betroffenen Gewebeteilen. Als Folge heilen die Wunden tendenziell langsamer und es besteht ein erhöhtes Infektionsrisiko. Die meisten Raucher haben in Lunge und Rachen eine vermehrte Schleimabsonderung. Dies kann, unter Narkose die Atemwege verengen, was die Atmung erschwert.

**RICHTIGE ANTWORT: A**




unplugged

**7**

**Verlieren Zigarettenraucher Gewicht?**

A. Ja  
B. Nein



unplugged

#### Diskussionsvorschläge

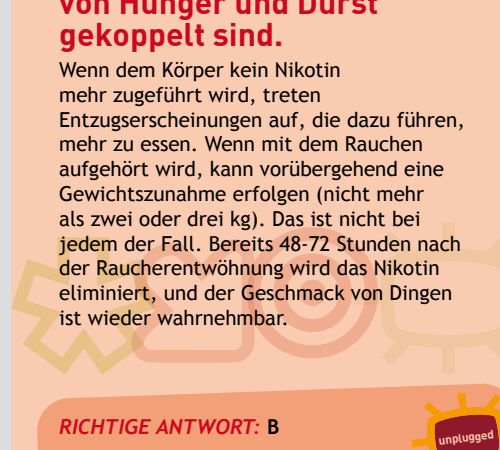
- Rauchen führt nicht zum Abnehmen.
- Personen, die sich entschließen mit dem Rauchen aufzuhören, können vorübergehend an Gewicht zunehmen.

**7**

**Nikotin beeinflusst jene Gehirnbereiche, welche mit Genuss und Empfindungen von Hunger und Durst gekoppelt sind.**

Wenn dem Körper kein Nikotin mehr zugeführt wird, treten Entzugserscheinungen auf, die dazu führen, mehr zu essen. Wenn mit dem Rauchen aufgehört wird, kann vorübergehend eine Gewichtszunahme erfolgen (nicht mehr als zwei oder drei kg). Das ist nicht bei jedem der Fall. Bereits 48-72 Stunden nach der Raucherentwöhnung wird das Nikotin eliminiert, und der Geschmack von Dingen ist wieder wahrnehmbar.

**RICHTIGE ANTWORT: B**

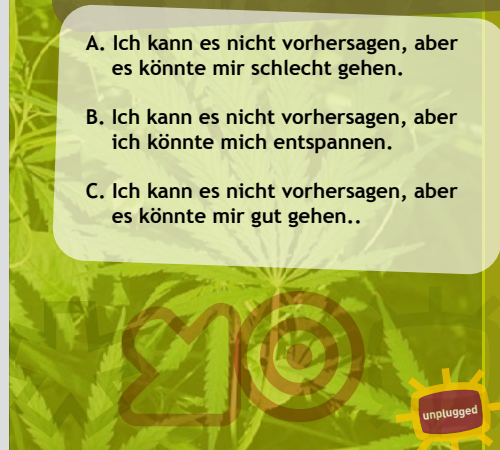


unplugged

**9**

**Welche Auswirkungen hätte es auch dich, wenn du Cannabis rauchen würdest?**

A. Ich kann es nicht vorhersagen, aber es könnte mir schlecht gehen.  
B. Ich kann es nicht vorhersagen, aber ich könnte mich entspannen.  
C. Ich kann es nicht vorhersagen, aber es könnte mir gut gehen..



unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Die Wirkungen, welche durch den Konsum von Substanzen hervorgerufen werden, sind sehr vielfältig: Für manche Personen können sie sehr angenehm, für andere sehr unangenehm sein.
- Die Gefühle können so negativ sein, dass Personen, welche regelmäßig Substanzen konsumiert haben, damit aufhören.

**9**

**Alle Antworten sind richtig.**

Die Wirkung kann sehr unterschiedlich sein: es können positive Gefühle erlebt werden, die uns dazu veranlassen, es zu wiederholen. Es können aber auch negative Empfindungen erlebt werden, die Angst machen und dazu führen, dass die Einnahme nicht mehr wiederholt wird. Diese Erfahrungen sind unvorhersehbar.

**RICHTIGE ANTWORT: ALLE**



unplugged



10

Nur eine der folgenden Aussagen ist zutreffend: welche?

- A. Wenn ich nur am Wochenende Zigaretten rauche, riskiere ich nicht davon abhängig zu werden.
- B. Ein junger Mensch kann nikotinabhängig sein, auch wenn er nur ein paar Zigaretten pro Woche raucht.
- C. Ein E-Zigarette (mit Nikotin) macht nicht abhängig.

unplugged

### Selbst ein paar Zigaretten in der Woche machen süchtig. 10

Da die Reifung des Gehirns bis über das zwanzigste Lebensjahr hinaus andauert (Ash-tari M, et al., 2007; Qiu D et al., 2008), kann der Konsum von Tabak und anderen psycho-aktiven Substanzen während dieser kritischen Phase spezifische Auswirkungen auf die neuronale Entwicklung haben. Jugendliche, die in jungen Jahren mit dem Rauchen beginnen, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, eine Abhängigkeit zu entwickeln (Tyas 1998); dasselbe gilt auch für den Konsum von psychoaktiven Substanzen (Hawkins 1992). Heranwachsende haben ein erhöhtes Risiko, auch nach gelegentlichem Konsum süchtig zu werden.

RICHTIGE ANTWORT: B

unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Jugendliche sind besonders anfällig für die Wirkung von Substanzen, da sich ihr Körper noch nicht vollständig entwickelt hat.
- Schon begrenzter Konsum macht abhängig: Bei Heranwachsenden kommt es schneller zu einer Abhängigkeit.
- Nikotin ist der Suchtstoff, und zwar in allen Formen der Einnahme (z. B. elektronische Zigarette, IQOS usw.).

12

Eine der folgenden Aussagen ist NICHT richtig: welche?

- A. Unter dem Einfluss von Substanzen ist das Fahrverhalten unzuverlässig.
- B. Rauchen verursacht einen unangenehmen Geruch des Atems, der Haut und der Haare.
- C. Wer viel trinkt, wird beliebter.

unplugged

### Du wirst nicht beliebter, wenn du Drogen konsumierst. 12

Menschen, die rebellisch sind werden von anderen oft bewundert. In Wahrheit werden aber jene Menschen am meisten geschätzt und geachtet, die bei Schwierigkeiten zuverlässig und präsent sind. Mit einem betrunkenen Freund zum Beispiel kannst du Spaß haben, aber er wird nicht in der Lage sein, dich nach Hause zu fahren. Stattdessen musst du selbst fahren und zusätzlich auch noch sein Verhalten beobachten.

RICHTIGE ANTWORT: C

unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Rebellische Menschen werden oft bewundert, dazu tragen auch die Massenmedien und das Kino bei.
- In der Realität sind Menschen, die Substanzen konsumieren, nicht immer zuverlässig.
- Menschen, die am meisten geschätzt werden, sind diejenigen, auf die man sich in schwierigen Zeiten verlassen kann und dies ist meist keine Eigenschaft von Drogenabhängigen.

11

Eine der folgenden Aussagen ist NICHT richtig: welche?

- A. Junge Menschen konsumieren Marihuana, weil sie denken, sie könnten ihre sportlichen Leistungen verbessern.
- B. Junge Menschen trinken Alkohol auf Partys, weil sie glauben, dass sie dadurch ihre Schüchternheit überwinden können.
- C. Jungen Menschen rauchen, weil sie denken, dass sie so eher von der Gruppe akzeptiert werden.

unplugged

### Erwartungen junger Menschen gegenüber Substanzen. 11

Es gibt viele Gründe, warum ein Jugendlicher eine Substanz ausprobiert: aus Neugierde, um die eigene Schüchternheit zu überwinden, um das eigene Wohlbefinden zu steigern, um zu rebellieren, um alternativ zu sein, um beliebt zu sein, um Freunde nachzuahmen und um von der Gruppe akzeptiert zu werden. Es gibt aber auch andere Gründe, wie z. B. die Überzeugung, dass psychoaktive Substanzen helfen Probleme zu lösen oder diese zu vergessen, Ängste abzubauen, sich entspannter zu fühlen. Allerdings sind dies fiktive Erwartungen, die unbedeutend werden, wenn Sucht und Toleranz einsetzen. Ein Phänomen, bei dem immer größere Mengen notwendig werden, um dieselbe Wirkung zu erzielen.

RICHTIGE ANTWORT: A

unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Jugendliche probieren psychoaktive Substanzen mit der Erwartung aus, beliebt zu werden oder von der Gruppe akzeptiert zu werden.
- Manche nutzen sie, um Angstsymptome zu lindern und sich entspannter zu fühlen.
- Diese Erwartungen verlieren nach den ersten Einnahmen an Wichtigkeit, wenn sich Abhängigkeit und Toleranz einstellen.

13

Eine der folgenden Aussagen ist NICHT richtig: welche?

- A. Alkohol löst deine Probleme.
- B. Durch Alkohol kannst du deine Probleme vergessen, sie werden jedoch am nächsten Tag wieder präsent sein.
- C. Wenn du versuchst deine Probleme mit Alkohol zu lösen, wirst du bei zukünftigen Problemen immer wieder darauf zurückgreifen.

unplugged

### Substanzen können keine Probleme lösen. 13

Der Konsum von Substanzen kann kurzzeitig Sorgen und Probleme vergessen lassen. Doch die Probleme bleiben ungelöst. Zusätzlich bewirkt Alkohol auch die Unfähigkeit Entscheidungen zu treffen und komplexe Tätigkeiten auszuführen. Wird Alkohol in schwierigen Momenten konsumiert, greift man immer wieder darauf zurück, wenn ein Problem auftaucht. Langfristig verringert der regelmäßige Alkoholkonsum die Konzentrationsfähigkeit und die kognitiven Fähigkeiten. Die Problemlösung ist erschwert. Übertriebene Reaktionen und aggressives Verhalten, bereits bei kleineren Schwierigkeiten, häufen sich.

RICHTIGE ANTWORT: A

unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Der Konsum von Alkohol scheint Probleme zu lösen, sie werden aber nur für einen Moment vergessen.
- Alkoholkonsum hat negative Auswirkungen auf bereits bestehende Probleme, insbesondere solche, die mit der Sucht zusammenhängen.
- Regelmäßiger Alkoholkonsum kann die kognitiven Fähigkeiten und die Fähigkeit Probleme zu lösen beeinträchtigen.



14

Nur eine der folgenden Aussagen ist richtig. Welche?

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

unplugged

### Inhalationsstoffe sind psychoaktive Substanzen, die süchtig machen.

Es sind inhalierbare chemische Dämpfe, die psychoaktive Wirkungen auslösen und abhängig machen. Sie wirken ähnlich wie Betäubungsmittel: Die Körperfunktionen werden verlangsamt. Manchmal kann auch ein Zustand der Erregung, der einige Minuten anhält, eintreten. Dieser Zustand kann zu Kontrollverlust und Koordinationsprobleme führen. Chronischer Missbrauch von Lösungsmitteln kann dauerhafte Hirnschäden verursachen. Er führt zu einer sehr schwer behandelbaren Abhängigkeit. Die Gehirn- und neurologischen Schäden sind irreversibel und führen zu sozialen und psychologischen Beeinträchtigungen.

RICHTIGE ANTWORT: C

14

unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Inhalationsmittel sind inhalierbare chemische Dämpfe, die eine psychoaktive Wirkung haben und süchtig machen können.
- Zu diesen Substanzen gehören: Farben und andere Aerosole, Klebstoffe, Haushaltsreiniger, Fleckenentferner, Farbstoffe, Verdüner, Lösungsmittel, Benzin, Haushalts- oder Industriegas, Äther, Chloroform und verschiedene Alkohole.
- Inhalationsmittel können sehr schwere akute und chronische Schäden an Gehirn und Körper

16

Je mehr du isst, umso mehr kannst du trinken, ohne betrunken zu werden.

- A. Wahr
- B. Falsch



unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Auf nüchternem Magen ist die Wirkung von Alkohol schneller und intensiver und man betrinkt sich leichter.
- In jedem Fall verändert sich der psychophysische Zustand aufgrund der zugeführten großen Mengen an Alkohol auch bei größeren Essensmengen.
- Alkohol erhöht das Körpergewicht, da er viele Kalorien enthält.

Quelle: Zusammenfassendes Dokument des XXXV. Nationalkongresses der Italienischen Gesellschaft für Humanernährung. Bologna, 22.-23. Oktober 2012

16

### Wenn du viel trinkst, wirst du betrunken sein, auch wenn du zuvor gegessen hast.

Auf leerem Magen sind die Auswirkungen des Alkohols intensiver und treten schneller ein. Alkohol macht aber immer betrunken, auch wenn man gegessen hat. Entgegen der landläufigen Meinung ist Alkohol kein Nährstoff und sein Konsum ist weder für den Körper noch für seine Funktionen nützlich. Die Kalorien (7 kcal/g), die bei der Einnahme anfallen, haben keinen Nährwert. Außerdem ist Alkohol eine Substanz, die das Körpergewicht erhöht: Ein Glas Bier enthält etwa 100 Kalorien, während alkoholische Erfrischungsgetränke über 145 enthalten können. Bedenke, dass eine Portion Chips (eine Tüte zu 25 Gramm) 126 kcal liefert!

RICHTIGE ANTWORT: B

unplugged

15

Was trinkst du, wenn du durstig bist?

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



unplugged

15

### Alkohol ist kein Durststiller.

Alkohol ist kein Durststiller und sollte daher nicht an besonders heißen Tagen getrunken werden. Effektiv hat Alkohol eine harntreibende Wirkung: um ihn zu beseitigen, ist für den Körper eine erhöhte Wassermenge erforderlich, die er dem Blut entzieht. Dadurch wird die Blutmenge verringert und das Wasser über den Urin ausgeschieden. Bei erhöhtem Alkoholkonsum ist es daher nötig, größere Wassermengen zu sich zu nehmen, um nicht auszutrocknen. Dies gilt vor allem an heißen Sommertagen und in überhitzten Lokalen, wie z. B. in einer Diskothek. Falls die Wasserzufuhr unzureichend ist, besteht das Risiko eines Herzkreislauf-Kollaps.

RICHTIGE ANTWORT: A

unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Alkohol wirkt harntreibend und entzieht dem Blut Wasser.
- Das einzige erfrischende und flüssigkeitsspendende Getränk ist Wasser.

17

Denise behauptet, dass es ausreicht, dem Alkohol Fruchtsaft oder Wasser hinzuzufügen oder ein Alkopop zu trinken, um sich nicht zu betrinken. Hat sie recht?

- A. Ja
- B. Nein

#### Diskussionsvorschläge

- Alcopops enthalten die gleiche Menge Alkohol wie ein Bier, sind aber sehr süß.
- Das Hinzufügen von Fruchtsaft oder Wasser zu alkoholischen Getränken verringert nicht die Wahrscheinlichkeit betrunken zu werden, die Person trinkt jedoch mehr und wird somit leichter betrunken.
- Der Geschmack von Alkohol wird durch die Zugabe von zuckerhaltigen Zusatzstoffen überdeckt. Die Getränke nehmen einen süßen Geschmack an und sind so auch für die Jüngsten schmackhafter (dies ist eine Strategie der Alkoholproduzenten, auch jüngere Personen an Alkohol zu gewöhnen!).

17

### Alkopops haben immer einen Alkoholgehalt und die Zugabe von Fruchtsaft oder Wasser verringert den Alkoholgehalt nicht.

Alkopops enthalten die gleiche Menge an Alkohol wie ein Bier. Der Geschmack des Alkohols wird durch Zuckerzusätze überdeckt, die ihm einen süßen Geschmack verleihen. Sie machen jedoch, wie andere alkoholische Getränke auch, betrunken. Die Menge an Alkohol, die die Leber verstoffwechseln muss, bleibt gleich. Darüber hinaus haben Alkopops einen hohen Kaloriengehalt: Wenn ein Glas Bier 100 Kalorien enthält, enthält ein Glas Alkopop 146.

RICHTIGE ANTWORT: B

unplugged

18

Was fühlst du, wenn du einen Kater hast? Gib die falsche Antwort an.

- A. Kopfschmerzen
- B. Juckreiz auf den Armen
- C. Konzentrationsschwierigkeiten



unplugged

### Diskussionsvorschläge

- Unter „Kater“ versteht man eine Reihe von Empfindungen, die man verspürt, wenn man sich betrunken hat.
- Schon nach dem Trinken geringer Mengen kann es zu einem „Kater“ kommen: Dies hängt von mehreren Faktoren ab, unter anderem von individuellen körperlichen, geschlechtsspezifischen und psychischen Unterschieden.
- Zu den häufigsten „Katersymptomen“ gehören Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.

18

Unter Kater versteht man eine Reihe von Empfindungen, die man verspürt, nachdem man sich betrunken hat.

Es sind die Symptome einer Vergiftung und Dehydrierung, die der Körper infolge übermäßigen Alkoholkonsums erlitten hat. Tatsächlich können diese Symptome bereits nach dem Konsum von nur einem Glas auftreten. Zu diesen Symptomen zählen Kopfschmerzen, Müdigkeit, Fiebergefühl, Übelkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Letztere können die Ausübung der alltäglichen Verpflichtungen der Person beeinträchtigen, zum Beispiel in der Schule, beim Sport usw.

RICHTIGE ANTWORT: B

unplugged

20

Matthias sagt: „Heute geht alles schief. Vielleicht rauche ich einen Joint...?“ Wer gibt ihm den richtigen Rat?

- A. Thomas: Oh ja, großartig!! Du wirst alles vergessen!
- B. Lukas: Was sagst du da? Wer hat dir gesagt, dass du so dein Problem lösen wirst?
- C. Johanna: Wie wäre es mit einem Drink?



unplugged

### Diskussionsvorschläge

- Cannabis kann, wie Alkohol, keine Probleme lösen; es kann den Konsumenten für ein paar Stunden die Probleme vergessen lassen, ist aber nur eine vorübergehende Illusion.
- Es verstärkt die Gefühle. Wer traurig ist, wird es nur noch mehr.
- Cannabis kann eine latente psychiatrische Störung aufdecken, sodass sein Konsum für anfällige Personen sehr gefährlich sein kann.

20

Cannabis wird dein Problem nicht lösen.

Cannabis kann keine Probleme lösen. Im Gegenteil, Cannabis kann Empfindungen verstärken und somit ist es möglich, dass ein bestehendes Problem verstärkt wird; Es ist nicht zu erwarten, dass Cannabis negative Gedanken in positive umwandelt. Menschen, die unter Angstzuständen oder depressiven Störungen leiden, sollten kein Cannabis konsumieren, da sich die Störung verschlimmern könnte. Wenn du traurig oder ängstlich bist, ist die Wahrscheinlichkeit, dass du aufgrund des Cannabiskonsums negative Erfahrungen machst, sehr hoch. Auch Alkohol hätte in diesem Fall eine ähnliche Wirkung und würde das Problem nicht lösen.

RICHTIGE ANTWORT: B

unplugged

19

Welche der folgenden Anzeichen sprechen am ehesten für eine Cannabisabhängigkeit?

- A. Gerötete Augen
- B. Hastiges Essen
- C. Die Notwendigkeit, Cannabis zu konsumieren, um sich in jeder Situation gut zu fühlen.



unplugged

### Diskussionsvorschläge

- Cannabis macht, wie alle anderen psychoaktiven Substanzen, süchtig.
- Ein typisches Suchtsymptom ist die Notwendigkeit, es immer wieder einzunehmen, um das tägliche Leben zu bewältigen.
- Bei der süchtigen Person kommt es bei Nichtkonsum zu Entzugserscheinungen, die zu einer erneuten Einnahme der Substanz führen und somit die Sucht aufrechterhalten.

19

Es ist möglich, eine Cannabissucht zu entwickeln.

Der Konsum von Cannabis mit einem THC-Gehalt von mehr als 0,2 % ist in Italien illegal und kann zur Sucht führen. Sucht äußert sich in dem Bedürfnis, die Substanz häufig zu konsumieren, um Ängste abzubauen, sich zu entspannen, Spaß zu haben oder einfach den Alltag zu meistern. Von Sucht spricht man dann, wenn der Nichtkonsum zu Entzugserscheinungen, einschließlich Reizbarkeit, Angstgefühlen und Schlaflosigkeit, führt. Um diese Symptome zu lindern, muss die Person erneut Cannabis konsumieren. Ein Cannabissüchtiger hat außerdem Konzentrationschwierigkeiten und kognitive Defizite in Bezug auf das Kurz- und Mittelzeitgedächtnis, erhöhte Reaktionszeiten und eine verminderte Fähigkeit, Probleme zu lösen. Dies kann zu schlechten schulischen Leistungen führen.

RICHTIGE ANTWORT: C

unplugged

21

Dein Freund fühlt sich nicht wohl und scheint Halluzinationen zu haben. Du weißt, dass er einen Cannabiskuchen gegessen hat. Was könnte passiert sein?

- A. Cannabis hat bei ihm eine Vergiftung verursacht
- B. Möglicherweise hat er eine Unverträglichkeit auf einen der Inhaltsstoffe.



unplugged

### Diskussionsvorschläge

- Wird Cannabis über den Verdauungsweg eingenommen, hat es eine leicht verzögerte, aber nachhaltigere und intensivere Wirkung.
- Der Verzehr über den Verdauungsweg kann zu einer Vergiftung mit Halluzinationen führen.

21

Auch das Essen oder Trinken von Cannabis kann gefährlich sein.

Das Trinken oder Essen von psychoaktivem (illegalem) Cannabis hat eine ausgeprägtere Wirkung als gerauchter Cannabis, allerdings mit einer leichten Verzögerung von etwa einer Stunde aufgrund der langsameren Aufnahme über den Verdauungstrakt. Obwohl die Wirkung verzögert ist, kann sie länger anhalten und ist in der Regel intensiver. Der Verzehr von Cannabis kann zu einer echten Vergiftung mit Halluzinationen führen. Wenn diese auftreten, muss umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

RICHTIGE ANTWORT: A

unplugged



22

Welche Auswirkungen hätte es, wenn ich Ecstasy (MDMA) konsumieren würde? Gib die richtige Antwort an

- A. Ich könnte die ganze Nacht tanzen, würde mich dann aber müde und deprimiert fühlen.
- B. Ich hätte einen tieferen und intensiveren Kontakt zu anderen.
- C. Ich würde die Kontrolle über mich selbst und den Kontakt zu anderen verlieren.

unplugged

### Ecstasy hat eine stimulierende und halluzinogene Wirkung.

Ecstasy-Konsumenten befinden sich in einem Zustand der Aufregung, der Realitätsferne; Sie haben Halluzinationen. Sie können stundenlang tanzen, ohne müde zu werden und ohne mit anderen zu interagieren. Einige Stunden nach der Einnahme tritt das gegenläufige Gefühl ein: Sie sind gebrochen, erschöpft und traurig. Dies kann zur Isolation in der Gruppe führen: sie fühlen sich allein. Außerdem kommt es zum Verlust der Selbstkontrolle, der, zusammen mit der veränderten Risikowahrnehmung zu rücksichtslosem Fahren mit erhöhtem Unfallrisiko führen kann. Ecstasy kann zu schweren gesundheitlichen Schäden führen.

RICHTIGE ANTWORT: A und C

unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Für einige Stunden ist die Person in einem halluzinatorischen Zustand in der Lage, längere körperliche Anstrengungen auszuhalten.
- Unter der Wirkung von Ecstasy kommt es zu einer Loslösung von der Realität mit eingeschränkten Möglichkeiten zur Interaktion mit anderen.
- Der Konsum von Ecstasy kann zu riskantem Verhalten, einschließlich rücksichtslosem Fahrverhalten, führen.

22

24

Welche der folgenden Situationen wird eintreten, wenn Thomas Kokain konsumiert?

- A. Seine Konversation wird geistreicher sein
- B. Es wird attraktiver aussehen.
- C. Er wird hyperaktiv sein.



unplugged

### Kokain macht uns nicht interessanter.

Personen die Kokain zu sich genommen haben, reden viel, sagen Unsinn und bewegen sich ständig. Der Konsument fühlt sich wach, vital und unermüdlich. Er fühlt sich stark, risikobereit und kann sehr aggressiv werden. Außerdem kann die Person gereizt und paranoid werden und unvorhersehbar reagieren. Daher ist es schwierig, einen Dialog zu führen. Darüber hinaus führt Kokain häufig zu dauerhaftem Schnupfen und starkem Schwitzen, zwei Aspekte, die das stark ersehnte „Sexy Image“ verderben.

RICHTIGE ANTWORT: C

unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Personen, die unter Kokaineinfluss stehen, reden oft pausenlos. Meist ist das Gespräch aber unklar und auch unangenehm.
- Die Person wird reizbar, paranoid und aggressiv.
- Ihr Image ist durch anhaltendes Schwitzen und permanenten Schnupfen angeschlagen.

23

Eine Sucht nach Ecstasy kann auch dann entstehen, wenn der Konsum ausschließlich am Wochenende erfolgt.

- A. Wahr
- B. Falsch

unplugged

### Es ist möglich, von Ecstasy abhängig zu werden, auch wenn man es nur am Wochenende konsumiert.

Sobald der Konsum von Ecstasy mit Unterhaltungskontexten verbunden wird, ist es sehr schwierig, Spaß zu haben, ohne Substanzen einzunehmen. Es entsteht eine Sucht, bei der man jedes Mal, wenn man Spaß haben will, das Bedürfnis verspürt, Ecstasy zu konsumieren. Hinzu kommt die Notwendigkeit Ecstasy einzunehmen, damit der depressive Zustand reduziert werden kann, der in den folgenden Tagen auftritt und eigentlich ein Entzugssymptom ist. Wie bei allen Substanzen verringert der gewohnheitsmäßige Gebrauch die Wirkung, daher ist es notwendig, die Dosis zu erhöhen oder die Substanz mit anderen zu kombinieren, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Auch dies ist ein Suchtsymptom.

RICHTIGE ANTWORT: A

unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Es ist möglich, von Ecstasy abhängig zu werden, selbst wenn man es nur am Wochenende konsumiert. Sobald die Einnahme zur Sucht geworden ist, kann die Person, ohne Konsum, keinen Spaß mehr haben.
- Der gewohnheitsmäßige Gebrauch reduziert die Wirkung, daher ist es notwendig, die Dosis zu erhöhen oder die Substanz in Verbindung mit anderen Substanzen einzunehmen, um Spaß zu haben.

23

25

Welche der folgenden Aussagen ist NICHT richtig?

- A. Nach der Einnahme von Kokain kann man aggressiv werden.
- B. Kokain befreit von Kopfschmerzen.
- C. Nach dem Konsum von Kokain ist es wahrscheinlicher riskante Dinge zu tun, wie z. B. rücksichtslos zu fahren.



unplugged

### Wirkungen des Kokainkonsums.

Kokain verursacht schnelle und intensive euphorische Gefühle. Die Konsumenten fühlen sich übermäßig durchsetzungsfähig, risikobereit und können äußerst irrational werden. Dies birgt die Gefahr, die tatsächlichen Risiken zu unterschätzen. Die Person hat ein Gefühl der Allmacht und Unfehlbarkeit und eine übertriebene Wahrnehmung seiner eigenen Fähigkeiten. All dies kann dazu führen, dass sie riskantes Verhalten an den Tag legt, wie z. B. unüberlegtes Fahren, mit der Gefahr Verkehrsunfälle zu verursachen. Sie kann auch aggressiv werden und sich sexuell freizügiger verhalten, mit dem Risiko einer Ansteckung durch HIV, sexuell übertragbaren Krankheiten sowie einer ungewollten Schwangerschaft.

RICHTIGE ANTWORT: B

unplugged

#### Diskussionsvorschläge

- Kokain kann ein Gefühl der Allmacht und Unfehlbarkeit hervorrufen.
- Der Konsum von Kokain beeinflusst die Risikowahrnehmung und die Person kann irrationales und aggressives Verhalten annehmen.
- Es besteht ein erhöhtes Risiko für Verkehrsunfälle und der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten.

25

26

Welche der folgenden Aussagen ist korrekt?

- A. Heroinabhängigkeit entwickelt sich sehr schnell.
- B. Heroinabhängigkeit entwickelt sich über mehrere Jahre.
- C. Heroinabhängigkeit entwickelt sich nur bei fragilen Menschen.

26

### Heroin ist eine stark abhängig machende Droge.

Heroinkonsum führt schnell zu einer starken Sucht. Wird es nicht eingenommen, kommt es zu sehr ausgeprägten Entzugserscheinungen mit Schmerzen im ganzen Körper, Schlaflosigkeit, Nervosität, Unruhe, Schwäche und dem unwiderstehlichen Drang, es erneut einzunehmen. Dieses Bedürfnis ist so stark, dass die Person an nichts anderes mehr denkt und den gesamten Tagesablauf der Beschaffung der Substanz unterordnet. Die gesundheitlichen Schäden sind vielfältig, darunter auch das erhöhte Risiko, an Infektionskrankheiten wie HIV und Hepatitis, sowie an Herzerkrankungen zu erkranken. Darüber hinaus ist das Risiko einer Überdosierung sehr hoch und kann sogar zum Tod führen.

RICHTIGE ANTWORT: A

### Diskussionsvorschläge

- Heroinkonsum führt sehr schnell zu einer starken Abhängigkeit.
- Die heroinabhängige Person verliert, wie auch bei anderen psychoaktiven Substanzen, das Interesse an Familie, Arbeit, Freunden, Hobbys und Unterhaltung.

27

Welche der folgenden Aussagen ist richtig?

- A. Der Konsum von Heroin macht euphorisch.
- B. Der Konsum von Heroin verlangsamt deine Reaktionen.
- C. Der Konsum von Heroin macht gesprächiger.

27

### Heroin hat eine betäubende Wirkung auf das Nervensystem.

Heroin hat eine betäubende Wirkung auf das Nervensystem: Die Person befindet sich in einem Dämmerzustand zwischen Wachheit und Schlaf und hat Schwierigkeiten, sich zu erinnern und verständlich zu sprechen. Konsumenten, verspüren kurzlebige angenehme Empfindungen, die auf seine betäubende und schmerzlindernde Wirkung zurückzuführen sind. Aufgrund dieser betäubenden Wirkung dämpft Heroin die Empfindungen und verlangsamt alle Reaktionen. Heroin-konsumenten isolieren sich und verlieren das Interesse an anderen Personen und Aktivitäten, welche nicht mit der Beschaffung der Substanz zusammenhängen.

RICHTIGE ANTWORT: B

### Diskussionsvorschläge

- Heroin hat eine dämpfende Wirkung und führt zur Isolation und zum Rückzug.

## Bibliografie

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Barker, A. (2001). *Saper creare idee con il brainstorming*. Milano: EdiCart.

Beccaria, F. (2013). *Alcol e giovani. Riflettere prima dell'uso*. Firenze: Giunti.

Bezzi, C., Baldini, I. (2006). *Il Brainstorming. Pratica e Teoria*. Milano: Franco Angeli.

Borraccino, A. (2018) Adolescenti e alcol. *Promozione Salute*. 24(4):5-8.

Botvin, G. (2000). Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual level etiologic factors. *Addict Behav*. 25(6):887-897.

Cuijpers, P. (2002). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors*. 27:1009-1023.

Cuijpers, P. (2002). 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. (2004). Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. *Journal of College Pupil Development*. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/234140465\\_Binge\\_Drinking\\_and\\_College\\_Students\\_An\\_Investigation\\_of\\_Social\\_Problem-Solving\\_Abilities](https://www.researchgate.net/publication/234140465_Binge_Drinking_and_College_Students_An_Investigation_of_Social_Problem-Solving_Abilities)

Durlak, J. A. (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.

Ermacora, A., Famiglietti, G., Molinar, R. (2015). *Diario della salute*. Torino: Ars Media.

Evans, R. I., Rozelle, R. M., Mittelmark, M., Hansen, W. B., Bane, A. L., Havis, J. (1978). Deterring the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology*. 8: 126-135.

Ferri, P. (2014) *I nuovi bambini. Come educare i figli all'uso della tecnologia, senza diffidenze e paure*. Milano: Rizzoli.

Gardner, H., Davis, K. (2013). *Generazione App. La testa dei giovani e il nuovo mondo digitale*. Milano: Feltrinelli.

Hansen, W., B. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990. *Health Educ Res*. 7(3):403-30.

Hawks, D., Scott, K., McBride, N., Jones, P., Stockwell, T. (2002). Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. Geneva: World health Organisation. ISBN 92 4 159042 4.

Hofman, J., B. (2015). *iRules. Come educare figli iperconnessi*. Firenze: Giunti.

Kealey, K. A., Peterson, A. V., Gaul, M. A., Dinh, K. T. (2000). Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav*. 27(1):64-81.

Lancini, M. (2015). *Adolescenti Navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali*. Trento: Erickson.

McAlister, A. L., Perry, C., Killen, J., Slinkard, L. A., Maccoby, N. (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health*. 70: 719-721.

Osborn, A., F. (2003). *L'arte della creatività. Principi e procedure di creative problem-solving*. Milano: Franco Angeli.



Pasta, S. (2018). *Razzismi 2.0. Analisi socio-educativa dell'odio online*. Brescia: Scholé-Morcelliana.

Perry, C. L., Killen, J., Telch, M., Slinkard, L. A., Danaher, B. G. (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health*. 70: 722-725.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. On the Horizon. 9 (5): 1-6. Available at: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/10748120110424816/full/html>

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants, part 2: Do they really think differently? On the Horizon. 9 (6): 1-6. Available at: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/10748120110424843/full/html>

Prensky, M. (2013). *La mente aumentata. Dai nativi digitali alla saggezza digitale*. Trento: Erickson.

Rivoltella, P., C. (2006). *Screen Generation*. Milano: Vita e Pensiero.

Rivoltella, P. (Ed. Italiana a cura di). Tisseron, S. (2016. Ed. Orig. 2013). 3-6-9-12. *Diventare grandi all'epoca degli schermi digitali*. Brescia: La Scuola.

Rivoltella, P., C. (2015). *Le virtù del digitale*. Brescia: Morcelliana.

Rivoltella, P., C. (2017). *Tecnologie di comunità*. Brescia: La Scuola.

Scabini, E., Rossi, G. (2013). *Famiglia e nuovi media - Studi Interdisciplinari sulla Famiglia*, volume n. 26. Milano: Vita e Pensiero.

Sussman, S. et al. (2004). The motivation, skills, and decision-making model of "drug-abuse" Prevention. *Substance abuse and misuse*. 39(10-12): 1971-2016.

Tobler, N., Stratton, H. (1997) Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev*. 18(1):71-128.

Tobler, N. S., Roona, M.R., Ochshorn, P., Marshall, D. G., Streke, A. V., Stackpole, K. M. (2000) School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev*. 20(4):275-335.

Tobler, N. S., Roona, M. R., Ochshorn, P., Marshall, D. G., Streke, A. V., Stackpole, K. M. (2000) School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev*. 20(4):275-335.

Tonioni, F. (2011). *Quando Internet diventa una droga*. Milano: Feltrinelli.

Turkle, S. (2011). *Insieme ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*. Torino: Codice.

U.S. Department of Health and Human Services,

National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. (2003). Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. *NIH publication no. 04-4212 (A)*.

Velleman, R., Mistral, W., Sanderling, L. (2000). *Taking the message home: involving parents in drug prevention*. 117: 67-96. Bath: University of Bath.

World Health Organization. (1993) *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health*. Geneva.

World Health Organization. Division of Mental Health. (1994). *The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview*. Geneva: Division of Mental Health.

World Health Organization. (1994). *Life skills education in schools, parts 1 and 2*. Geneva: WHO.

Zannini, L. (2015). *Fare formazione nei contesti di prevenzione e cura. Modelli, strumenti, narrazioni*. Lecce: Pensa Multimedia.

## Empfohlene Internetadressen

<http://www.accademiadellacrusca.it/it/pagina-d-entrata>

<http://www.antidoping.piemonte.it/cms/>

<http://www.arpa.piemonte.it/>

<http://www.cremit.it/>

<https://www.dors.it/>

<https://www.epicentro.iss.it/>

<http://www.espad.org/>

<https://www.eudap.net/>

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/home-page/>

<http://www.hbsc.org>

<http://www.lifeskills.it>

<http://www.iss.it/dipendenze>

<https://www.regione.piemonte.it/web/>

<http://www.reteshepiemonte.it/>

<http://www.salute.gov.it/portale/home.html>

<https://www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia/>





