

## Postenauswahl

### Ausstellung Sucht und Substanzen (Seiten 7 bis 14)

Die Stellwände können in einem grossen Raum (beispielsweise Singsaal, Turnhalle) als Ausstellung präsentiert werden, Vier Hauptsubstanzen bieten auf jeweils zwei zusammengehörigen Stellwänden Informationen zu Gesetz, Wirkung, Risiken und mehr.

- Alkohol (2 Stellwände)
- Cannabis (2 Stellwände)
- Tabak (2 Stellwände)
- Medikamente (2 Stellwände)

Drei zusätzliche Stellwände greifen die Risiken von sechs weiteren Substanzen in gekürzter Form auf:

- Weitere Substanzen (3 Stellwände):  
Amphetamin, Koffein, MDMA (Ecstasy), Kokain, LSD/Magic Mushrooms, Metamphetamin (Crystal Meath)

### Einsatz weiterer Posten

Mit "Sucht und Recht" sowie "Sucht und Verhalten" stehen zwei Stellwände zur Verfügung die als Posten-Anschrift für eine vertiefte Auseinandersetzung mit verschiedenen Dimensionen von Sucht dienen.

#### Sucht und Recht (Seite 5)

Welche Substanzen sind illegal, Weitergabe von Substanzen, Zusammenhänge von Sucht und Delikten.

#### Sucht und Verhalten (Seite 6)

Suchtverlauf: Vom Probieren zur Abhängigkeit, warum Substanzen konsumiert werden, Entstehung und Folgen von Sucht.

→ Folgende Themen können als einzelne Posten oder innerhalb der drei obgenannten Posten aufgegriffen werden:

#### Genussmittel und Suchtmittel

Was ist Genuss, wann beginnt Sucht: Bewusstsein für Vielfalt von Substanzen, Sensibilisierung für eigenen Konsum.

#### Rauschbrille

Mit der Rauschbrille werden Rauschzustände mit voreingestellten Alkohol-Promille simuliert. Dann gilt es einfache Aufgaben zu lösen (Strich zeichnen, richtigen Schlüssel finden etc.).

#### Internet- und Spielsucht

Auseinandersetzung mit eigenem Medienkonsum hinsichtlich Zeit (Menge und Lage), die online verbracht wird. Aufzeigen suchtfördernder Komponenten bei Games und Digitalen Netzwerken.

#### Schutzfaktoren

Stärken erkennen – Faktoren, die vor Abhängigkeit schützen, beispielsweise Selbstbewusstsein stärken, über Gefühle reden, Unsicherheiten erkennen, sich Hilfe holen.

#### Hinweise

Auf jeder Posten-Stellwand sind **Schutzfaktoren** aufgeführt. Wir empfehlen, nicht nur an einem Posten auf diese einzugehen, sondern während des ganzen Postenlaufes.

Auf jeder Posten-Stellwand ist ein **QR-Code** abgebildet, der direkt zu der Ratgeberseite „Substanzen“ führt. Dort finden Jugendliche, zum Teil in ausführlicherer Form, sämtliche Inhalte der Stellwände.

## Umsetzungsvorschlag

Der Ablauf bezieht sich auf einen Halbttag, für 4 Gruppen, mit vier Posten.

Gemeinsamer Start, Einführung (15 Min.)

Aufteilung in vier Gruppen, Ablauf, Ziele und Fachleute vorstellen.

Postenlauf, pro Posten 40 Minuten

- Posten 1: Ausstellung Sucht und Substanzen (Offene Jugendarbeit)
- Posten 2: Sucht und Verhalten - Suchtkarriere (Suchtpräventionsstelle)
- Posten 3: Sucht und Recht (Jugenddienst der KaPo)
- Posten 4: Sucht und Verhalten – Genuss- und Suchtkoffer (SSA)

Nach Posten eins und drei 5 Minuten Pause, nach Posten zwei 20 Minuten Pause

Gemeinsamer Abschluss (10 Minuten)

Bestärken aufeinander zu achten und Hilfe anzunehmen, sich mit Themen an Eltern, Lehrpersonen, Fachleute wenden.

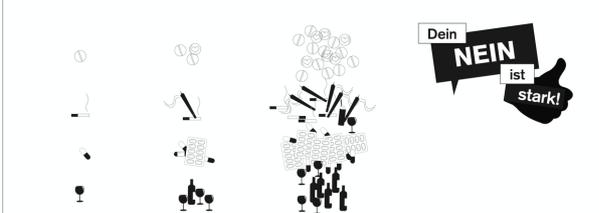
	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
8.20	Begrüßung und Gruppeneinteilung			
8.35 bis 9.15	Posten 1	Posten 2	Posten 3	Posten 4
5 Minuten Pause				
9.20 bis 10	Posten 4	Posten 1	Posten 2	Posten 3
20 Minuten Pause				
10.20 bis 11	Posten 3	Posten 4	Posten 1	Posten 2
5 Minuten Pause				
11.05 bis 11.45	Posten 2	Posten 3	Posten 4	Posten 1
11.45 bis 11.55	Gemeinsamer Abschluss			

## Raumbedarf

- Aula / Singsaal / Turnhalle für Begrüßung und Ausstellung Substanzen
- Ein Klassenzimmer "Sucht und das Gesetz", Beamer/Präsentation, Halbkreis-Bestuhlung
- "Sucht und Verhalten": Zwei Klassenzimmer, eventuell ohne Schulbänke, nur Stühle oder am Boden sitzend.

# Posten Sucht und Verhalten

## Vorbereitung Fach-/Lehrperson



### Sucht und Verhalten

**abschalte, hange bliibe, zuädröhne, usprobiere, Entzuug, s'Rissä, Gnuss**

**So entsteht Sucht:**

- Was ist Sucht?
- Ab wann ist der Konsum nicht mehr kontrollierbar?
- Wann nimmt mein Körper Schaden?
- Darf ich gar nichts ausprobieren?
- ... darüber reden wir hier.

**Das macht dich stark:**

- Du fühlst dich wertvoll und akzeptiert
- Du weisst, dass du Einfluss nehmen kannst
- Du kannst deine Gefühle formulieren
- Du kannst Konflikte konstruktiv lösen
- Du kannst dir eingestehen, wenn du Hilfe brauchst
- Du weisst, wie du mit Stresssituationen, Leistungsdruck und Erwartungshaltungen umgehen kannst
- Du hast Interessen und gehst ihnen gerne nach
- Du lebst in einer Familie mit positivem Klima
- Du hast einen stabilen Freundeskreis, in dem ein freundlicher Umgang herrscht
- Du hast verständnisvolle Vertrauenspersonen

Frag nach!  
Informier dich!



**mojuga**  
stiftung

### Mögliche Postenleitungen

Schulsozialarbeit / Offene Jugendarbeit /  
Suchtpräventionsstelle

→ Mehrere Posten sinnvoll, Themen können auch kombiniert werden.

### Mögliche Inhalte

Entstehung und Folgen von Sucht

Was ist ein "Rausch" und wie entsteht Abhängigkeit (psychisch und körperlich)

Rauschbrillenparcours

Die SuS versuchen im simulierten Rauschzustand einfache Aufgaben wie Veloschloss öffnen, Busfahrplan lesen oder Smartphone bedienen zu lösen.

Suchtverlauf / Suchtkarriere

Vorschlag: auf einer Zeitschiene am Boden Etappen einer Suchtentwicklung visualisieren.

Genuss und Sucht

Aus einem gepackten Rucksack jeweils Gegenstände wie zum Beispiel Kaffeepulver, Smartphone, Game, Energy-Drink oder Bier ziehen und über Genuss und Sucht sprechen.

Ausgangsverhalten

In einem Rollenspiel verschiedene Szenarien wie jemand "ist betrunken": Wie verhalten sich die anderen? ...nicht alleine zurücklassen, Hilfe verständigen..., durchspielen.

Verhaltenssüchte

Auseinandersetzung der SuS mit eigenem online-Verhalten (wann, wie oft, wie lange). Suchtfördernde Komponenten bei Games und digitalen Netzwerken aufzeigen.

Schutzfaktoren

Die SuS im Bewusstsein ihrer eigenen Ressourcen stärken und darüber sprechen, wie diese gefördert werden können.

→ Austausch, Fragen, Diskussion statt Wissensvermittlung in den Vordergrund stellen!