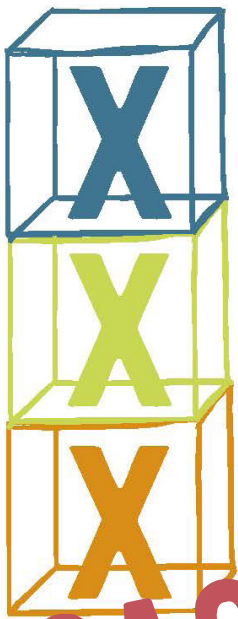


**GESUNDE**  
**BOXXX**  
**INFO- & TOOLBOX**  
**FÜR DIE OFFENE JUGENDARBEIT**  
**& SUCHTSACK**



# DER SUCHTSACK

Die Gesunde Boxxx besteht aus einer Startbox, einer Box für körperliche und einer für psychosoziale Gesundheit. Darin finden sich auf unterschiedliche Weise aufbereitete Informationen, die Jugendeinrichtungen zur einfachen und spielerischen Thematisierung von Gesundheit in ihrem Bereich nutzen können. Nun gesellt sich auch der **Suchtsack** dazu.

Mit dem **Suchtsack** werden die bestehenden Boxen um Informationen, Spiele und Anleitungen rund um das Thema Rauchen und Alkohol ergänzt. Er ist quasi die **Fühl dich stark-Box** im Kollektiv.

Der **Suchtsack** besteht aus elf Methoden bzw. Sets von Informationsmaterialien, mit denen Jugendliche sich auf eigene Faust oder unter der Anleitung von Fachkräften mit den Themen Alkohol und Nikotin auseinandersetzen können.

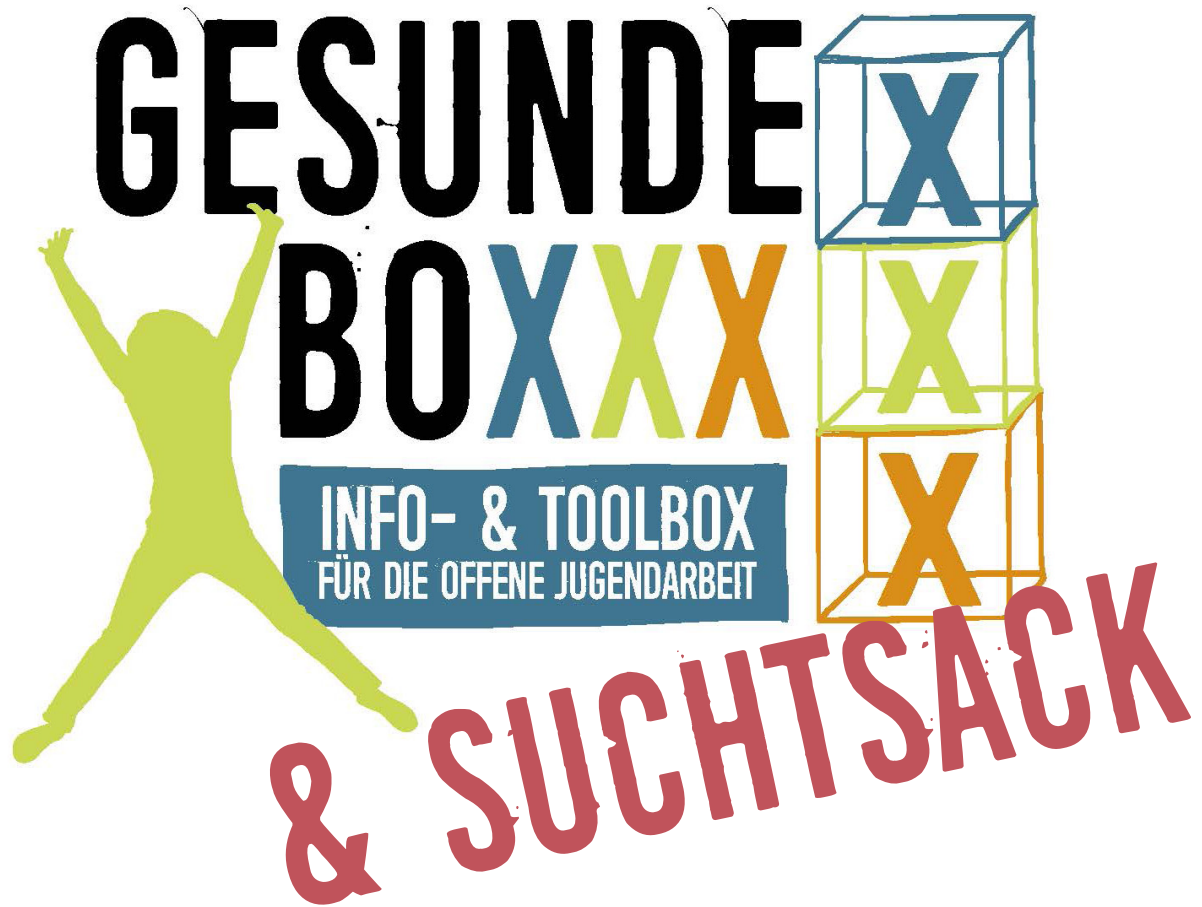
Alle bereitgestellten Materialien sollten immer wieder zurück in den **Suchtsack** wandern und höchstens als Kopiervorlagen dienen. Eine Ausnahme sind etwaige Lebensmittel (siehe Genussübung), welche immer wieder zu ersetzen sind.

Die folgenden Methodenkarten sind nach dem Prinzip

**informieren - erleben - reflektieren**

aufgebaut und bieten so vielfältige und nachhaltige Auseinandersetzung mit dem Thema.

# METHODENKARTEN



# SUCHTQUIZ

**Ziel:** Den eigenen Wissensstand evaluieren, etwaige Mythen und falsche Informationen aus der Welt schaffen.

**Zielgruppe:** Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Einzelübung.

**Raum:** Frei wählbar bei dieser Aktivität. Tische von Vorteil.

**Dauer:** ca. 10-30 Minuten, je nach Länge, Anzahl der Quiz, der Auflösung und Diskussion.

**Material:** Im **Suchtsack** befinden sich drei Quizvorlagen, jeweils mit Antwortbogen. Diese dienen als Kopiervorlagen bzw. können auf einem externen Blatt Papier beantwortet werden.

## **Ablauf:**

Die Jugendlichen suchen sich ein oder mehrere Multiple-Choice-Quiz aus den Kategorien

- Alkohol
- Nikotin
- Shisha

aus und beantworten diese für sich.

Im Anschluss werden die richtigen Antworten preisgegeben und verglichen. Falsche sowie richtig beantwortete Fragen können zur Diskussion anregen, mit „Halbwissen“ verglichen werden und so den Jugendlichen neue Informationen vermitteln.

# SELBSTTEST

**Ziel:** Den eigenen Konsum evaluieren, potentiellles Suchtverhalten eruieren und reflektieren.

**Zielgruppe:** Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Einzelübung.

**Raum:** Frei wählbar bei dieser Aktivität. Tische von Vorteil.

**Dauer:** ca. 10-15 Minuten, je nach Länge, Anzahl der Quiz, der Auflösung und Diskussion.

**Material:** Im **Suchtsack** befinden sich zwei Bögen zum Selbsttest von Alkohol- und/oder Nikotinkonsum. Diese können als Kopiervorlage benutzt werden, bzw. auf einem externen Blatt Papier beantwortet werden.

## **Ablauf:**

Die Jugendlichen suchen sich ein oder beide Selbsttests aus und beantworten diese für sich. Die Auswertungen befinden sich ebenfalls im Suchtsack und können von den Jugendlichen dann mit ihren Ergebnissen verglichen werden.

In offener Runde kann eine gemeinsame Reflexion angeboten werden und passieren, die Jugendlichen sollen sich jedoch nicht genötigt fühlen ihre privaten Ergebnisse mit anderen zu teilen. Eventuell sollten auch Einzelgespräche ermöglicht werden, falls es Jugendliche gibt, die das Bedürfnis haben über den Selbsttest zu reden.

# STAMPERL-SCHÄTZUNG

**Ziel:** Ein Gefühl für den Alkoholgehalt diverser Getränke zu entwickeln und Reflexion anregen.

**Zielgruppe:** Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Gruppenübung.

**Raum:** Frei wählbar, es sollte allerdings die Möglichkeit bestehen die Karten für alle gut sichtbar auf einem Tisch zu verteilen.

**Dauer:** ca. 15-30 Minuten, je nach Anzahl der Gruppen die „gegeneinander“ antreten.

**Material:** Im **Suchtsack** befinden sich ein Set mit Plastik-schnapsgläsern und laminierten „Getränken“. Nach Belieben können die „Stamperl“ mit Wasser gefüllt werden oder leer bleiben.

## **Ablauf:**

Alle Getränkekarten liegen auf dem Tisch. Die Jugendlichen sollen nun jedem Getränk eine gewisse Anzahl an Stamperl (2cl) zuordnen. Hierbei geht es darum, ein Gefühl für das sogenannte „österreichische Standardglas“ zu entwickeln.

# STAMPERL-SCHÄTZUNG

Der durchschnittliche Alkoholgehalt von Bier, Wein und Spirituosen ist von Land zu Land sehr verschieden. Das hängt mit gesetzlichen Bestimmungen und Traditionen bezüglich der Produktion alkoholischer Getränke sowie des Konsums zusammen. Nach der Einheit des österreichischen Standardglases entspricht also die Menge von 20 g reinen Alkohols etwa drei einfachen 40 %-igen Schnäpsen.

Wie viele dieser Schnäpse wären also in einem halben Liter Bier? Oder in einem Viertel Rotwein?

Die Jugendlichen können hier drauflos schätzen und über korrekte Antworten diskutieren. Um etwas mehr Wettkampf-Charakter in die Aktivität zu bringen kann die Übung in zwei oder drei Gruppen bzw. Durchläufen gemacht werden. Die Ergebnisse werden dann jeweils festgehalten und am Ende verglichen.

# ZIGA-RATE MAL

**Ziel:** In der Gruppe ein Gefühl für Wissen rund um Nikotin und Zigaretten entwickeln und dabei mit Statistiken umgehen.

**Zielgruppe:** Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Gruppenübung.

**Raum:** Frei wählbar bei dieser Aktivität. Tisch von Vorteil.

**Dauer:** ca. 10-15 Minuten, je nach Diskussionsumfang

**Material:** Im **Suchtsack** befinden sich zwei Packungen Kaugummizigaretten. Diese dienen als Basis für das Schätzspiel. Dazu gibt es einen Bogen mit Fragen und Antworten zum Thema.

## **Ablauf:**

Die im Material beigelegten Fragen werden laut vorgelesen und gemeinsam in der Gruppe beantwortet. Dabei gilt es, die jeweilige (Prozent-) Anzahl mit den Zigaretten darzustellen.

Nach jeder Schätzung wird das korrekte Ergebnis vorgelesen und die am Tisch liegende „statistische Auswertung“ umgelegt.

Die Visualisierung dieser Ergebnisse unterstützt das Verständnis der Statistiken und hilft dabei, sie nachhaltig im Gedächtnis zu behalten. Diskutiert werden darf auf jeden Fall - zweifelnde Geister dürfen auch recherchieren!



# SUCHTVERLAUF

**Ziel:** Lernen, wie Suchtkrankheit entsteht und welche Stufen bzw. Phasen zu dieser Entwicklung gehören

**Zielgruppe:** Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Gruppenübung.

**Raum:** Freie Fläche mit genügend Platz zum Ausbreiten.

**Dauer:** ca. 30-45 Minuten, je nach Diskussionsumfang

**Material:** Im **Suchtsack** befinden sich Kärtchen mit allen Elementen des Suchtverlaufes.

## **Ablauf:**

Der Suchtverlauf ist eine zweigeteilte Methode für den Einsatz mit Jugendlichen bei Schulveranstaltungen und im Freizeitbereich. Er vermittelt Informationen über Suchtentstehung, thematisiert eigene Konsummuster und regt zur Diskussion an. Anhand von neun unterschiedlichen Stationen – einer sog. Suchtkarriere – lernen die Jugendlichen durch den „Suchtverlauf“, wie eine Abhängigkeit entsteht.

# SUCHTVERLAUF

## Teil 1. Suchtverlauf:

Wie entsteht Sucht? Was ist z.B. der Unterschied zwischen Konsum, verstärktem Konsum, Drogenmissbrauch und Abhängigkeit? Muss Drogenkonsum zwangsläufig zur Abhängigkeit führen?

Anhand vorgegebener Begriffe werden neun Stadien einer Suchtentwicklung (Suchtverlauf) skizziert. Die Teilnehmenden haben die Aufgabe, diese Begriffe in eine stimmige Reihenfolge zu bringen, die anschließend mit der Spielleitung diskutiert wird.

## Teil 2. Fälle zum Suchtverlauf:

„Elvira Meyer trinkt in jeder Frühstückspause ein „Piccolöchen“ – für den Kreislauf, wie sie sagt.“

Genuss? Missbrauch? Oder gar Sucht?

Die Jugendlichen überlegen sich Konsumsituationen von Alkohol und Nikotin (siehe Beispiel oben). Diese Szenarien werden dann den verschiedenen Stufen im Suchtverlauf zugeordnet. Dies kann diskutiert werden, nicht immer sind die Zuordnungen so klar!

# KLAVIERMODELL

**Ziel:** Alternativen finden, Vielfalt des Lebens visualisieren.

**Zielgruppe:** Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren. Gruppenübung.

**Raum:** Frei wählbar bei dieser Aktivität. Freie Fläche und Sitzgelegenheiten von Vorteil.

**Dauer:** ca. 20-30 Minuten.

**Material:** Im **Suchtsack** befinden sich ein Klaviermodell sowie Kärtchen mit Denkanstößen.

## **Ablauf:**

Jugendliche werden dabei unterstützt, ihre individuelle „Tastatur“ bewusst wahrzunehmen und sie aktiv zu erweitern.

Alle Jugendlichen ziehen ein Kärtchen „Wenn ich ...“ und beantworten die Frage direkt auf der Karte (Rückseite): „Was mache ich, wenn ich ...?“

Die Kärtchen werden eingesammelt und die einzelnen Antworten in eine gemeinsame Klaviertastatur (auf Plakat) eingetragen. Ähnliche Antworten werden zusammengefasst.

# KLAVIERMODELL

**Variante:** Die Teilnehmenden wählen zwei bis vier Kärtchen aus, die sie zunächst für sich beantworten. In den Kleingruppen sollten konkrete Situationen besprochen und Handlungsmöglichkeiten gefunden werden und diese in das „Klaviermodell“ eingetragen werden.

**Eventuell:** Zusammenfassung/Präsentation im Plenum. Bei zwei Gruppen kann z.B. über Tafel, Flipchart oder DIN A3-Tastatur eine Zusammenführung der einzelnen Tastenmöglichkeiten visualisiert werden.

# GENUSSÜBUNG

**Ziel:** Bewusstes Geschmackempfinden und Vorteile des genussvollen, bewussten Konsumierens spürbarer machen.

**Zielgruppe:** Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Gruppenübung.

**Raum:** Frei wählbar bei dieser Aktivität.

**Dauer:** ca. 10-15 Minuten

**Material:** Im **Suchtsack** befindet sich die Anleitung zur Genussübung. Zusätzlich benötigt man für die Übung einzeln verpackte Schokoladenstückchen (Naps) bzw. Erdnüsse.

**Ablauf:**

Alle Teilnehmenden bekommen zwei Napse, bzw. zwei Erdnüsse (falls jemand keine Schokolade essen darf).

Die Methode besteht aus zwei Durchgängen. Im ersten Durchgang wird die Napskönigin / der Napskönig ermittelt. Auf ein Startkommando hin, versuchen alle ein Naps so schnell wie möglich zu verzehren, die oder der Erste hat gewonnen.

# GENUSSÜBUNG

Im nächsten Durchgang wird das zweite Naps nach einer bestimmten Anleitung verzehrt. Diese befindet sich im **Suchtsack**.

In der Reflexion soll der Unterschied zwischen dem ersten und dem zweiten Durchgang herausgearbeitet werden.

- Was kennzeichnet den Genuss?
- Was ist für jede\_n Einzelne\_n notwendig um genießen zu können?
- Wo genießen wir im Alltag, wo haben wir schon lange nicht mehr bewusst genossen?

## **Varianten:**

Auf den ersten Durchgang kann auch verzichtet werden.

## **Hinweise und Erfahrungen:**

Zum Genießen gehört Zeit, lassen Sie sich auch bei der Durchführung dieser Übung (vor allem beim zweiten Durchgang) Zeit!

# SUCHT-SAGER

**Ziel:** Kritische Auseinandersetzung mit gängigen Klischees

**Zielgruppe:** Jugendliche zwischen 12 und 20 Jahren. Kleingruppenübung.

**Raum:** Frei wählbar bei dieser Aktivität.

**Dauer:** ca. 10 Minuten

**Material:** Im **Suchtsack** befindet sich eine kleine Box mit diversen Sucht-Sagern, welche die Basis für diese Aktivität sind.

**Ablauf:**

In Kleingruppen oder auch in der großen Runde diskutieren die Teilnehmenden, ob die Aussagen richtig oder falsch sind. Falls in Kleingruppen gearbeitet wurde, stellen diese ihre Ergebnisse den anderen vor. Gibt es unterschiedliche Meinungen? Wo scheiden sich die Geister?