

Konzept Suchtparcours

[Konzept DRUCKENklick hier](#)

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Methodik

3. Ziele

4. Organisation und Durchführung

5. Aufbau und Gestaltung

5.1 Baustein 1: Das Milieu-Wir

5.2 Baustein 2: Das Persönlichkeits-Ich

5.3 Baustein 3: Entstehung Sucht

5.4 Baustein 4: Suchtmittel

6. Materialien

1. Einleitung

Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, starben im Jahr 2005 in Deutschland 12.233 Männer und 4.096 Frauen im Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol. Das sind rund 2% aller Sterbefälle. Im Jahr 2005 starben damit mehr Menschen im Zusammenhang mit Alkohol als durch Suizide (10.260) und tödliche Verkehrsunfälle (5.458) zusammen.

2006 wurden insgesamt 19.500 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 10 und 20 Jahren aufgrund akuten Alkoholmissbrauchs ("akute Alkoholintoxikation") stationär im Krankenhaus behandelt. Dies sind 0,4% mehr als im Vorjahr. Die Zahl bleibt somit auf einem hohen Niveau und liegt mehr als doppelt so hoch wie im Jahr 2000 (+ 105%). (Quelle: Statistisches Bundesamt)

Diese schockierenden Aufzählungen an stetig steigenden Zahlen könnte man jetzt noch mit Tabak, illegalen Drogen, oder auch mit Essstörungen immer weiter fortführen.

Für Kinder und Jugendliche ist es scheinbar nicht schwer, an legale und illegale Drogen heranzukommen und diese zu konsumieren. Woran dies liegt, hängt von einer Vielzahl von verschiedenen Faktoren ab, wie mangelndes Wissen, Leichtsinigkeit, dem Umfeld und nicht zu vergessen letzten Endes dem Menschen selbst.

Dies alles und warum es relativ einfach ist mit Alkohol-/Drogen- oder auch Essenskonsum in eine Sucht zu geraten, beleuchtet der Suchtparcours mit vielen spannenden und variablen Stationen.

2. Die Methodik des Parcours

Das Hauptanliegen dieses Präventionsangebotes ist die Verhinderung einer Alkohol-, Nikotin- oder sonstigen Abhängigkeit von jungen Menschen. Die Befähigung von Jugendlichen zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol, sowie die Motivation von Rauchern und Raucherinnen ihr Verhalten zu ändern, sind wesentliche Ziele der Prävention.

Der Suchtparcours beinhaltet diese grundlegenden Präventionsgedanken. Er regt die jungen Teilnehmer_innen an, sich mit Suchtverhalten und mit Daten und Fakten auseinanderzusetzen. Nichtkonsumierende Jugendliche werden in ihrer Haltung bestärkt. Konsumenten werden ermutigt, ihr Verhalten zu reflektieren und zu verändern.

Darüber hinaus werden Unterstützungsmöglichkeiten und Alternativen aufgezeigt.

3. Zielsetzung des Sucht – Parcours

- ➤ Altersgerechte Informationen über die Wirkung und die Suchtpotentiale der legalen Suchtmittel Tabak und Alkohol
- ➤ Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten
- ➤ Förderung eines verantwortungsvollen und eigenständigen Umgang mit legalen Suchtmitteln
- ➤ Risiken von Alkohol- und Zigarettenkonsum bewusst sehen
- ➤ Unterstützung beim Aufbau einer kritischen Haltung
- ➤ Erkennen der eigenen Suchtpotentiale
- ➤ Nichtkonsumenten in ihrer Festigkeit bestärken
- ➤ Reflexion des eigenen Genuss- und Konsumverhaltens
- ➤ Aufzeigen der sozialen und gesundheitlichen Folgen von Alkohol- und Zigarettenmissbrauch
- ➤ Entsprechendes auch für sonstige legale wie illegale Suchtmittel und Verhaltensweisen aufzeigen und bewusst machen. Der Sucht – Parcours wurde für Jugendliche und junge Erwachsene ab 13 Jahren (dies entspricht der 7. Jahrgangsstufe aller Schularten) konzipiert. Interaktive Methoden der Präventionsarbeit ermöglichen eine Teilnahme von jungen Menschen mit unterschiedlichem Entwicklungs- und Wissensstand. Die fachkompetenten Moderator_innen sind in der Lage, die Veranstaltung so zu modifizieren, dass sie allen Teilnehmer- und Altersgruppen gerecht wird.

4. Organisation und Durchführung

4.1 Raumbedarf

Turnhallen oder Aulen (keine Durchgangsräume) sind für den Aufbau des Suchtparcours sehr gut geeignet. Ideal ist ein heller, freundlicher Raum, der für die Teilnehmer_innen gut erreichbar ist und in dem sie ungestört agieren können. Für die Teilnahme integrativer Klassen (mit der die Durchführung dieses Parcours auch sehr gut möglich ist), ist Sorge zu tragen, dass der Raum auch für Rollstuhlfahrer erreichbar ist.

4.2 Zeitbedarf

Der Auf- und Abbau des Parcours dauert je ca. eine Stunde. Je nachdem, ob der Raum noch mit Plakaten und Informationen dekoriert wird.

Gruppen von maximal 50 Teilnehmern werden in 5 Gruppen a maximal 10 Teilnehmer geteilt. Jede der 5 Gruppen bezieht eine Station, hält sich dort 15 Minuten auf und zieht anschließend zur nächsten Station weiter.

Insgesamt werden pro Durchlauf 1,5 Stunden veranschlagt:

5 Minuten: Begrüßung und Einführung durch einen Moderator. Die Gruppen werden eingeteilt und jede Gruppe erhält einen Laufzettel, auf dem sie ihren Gruppennamen notieren kann.

15 Minuten X 5 Stationen: Die einzelnen Gruppen begeben sich an die Stationen, um die Aufgaben zu bearbeiten. Der jeweilige Moderationsbetreuer vergibt, je nach Engagement und Mitarbeit (nicht nach Wissen!!!) der Gruppe, Punkte. Diese werden auf dem Laufzettel eingetragen. Nach einem akustischen Signal (Pfeife, Gong, etc.) wird zur nächsten Station gewechselt, bis alle fünf Stationen besucht wurden.

10 Minuten: Am Ende wird die Gruppe mit der höchsten Punktezahl ermittelt und es werden die Platzierungen absteigend von der höchsten Punktezahl vergeben. Die Erstplatzierten dürfen zuerst an den Tisch mit den Give-Aways und sich pro Teilnehmer ein Teil aussuchen. Danach folgen die anderen Gruppen.

Am Ende dürfen sich die Teilnehmer noch Informationsmaterial und Broschüren zum Thema mit nach Hause nehmen.

4.3 Personalbedarf

Jede Station muss mit einem Stationsbetreuer besetzt werden, der das Geschehen leitet. Für die Station „Behalte den Durchblick“ werden idealerweise 2 Personen benötigt.

Ein Mitarbeiter ist für das Zeitmanagement zuständig.

Insgesamt sind mindestens 5-6 Personen für die Durchführung nötig.

4.4 Materialbedarf

Zusätzlich zu den Materialien für die Stationen sind folgende Dinge notwendig:

- Stellwände um die Stationen abzugrenzen
- Pro Station ein Stuhl
- Gong, Pfeife etc. für das akustische Signal nach den 15 Minuten
- Informationsmaterialien und Broschüren
- Give-Aways erhältlich bei der LZG, BzGA etc.
- Wenn nötig Tische für die Give-Aways und Decken zum Zudecken
- Klemmbretter, um die Laufzettel zu befestigen
- Viele Stifte für Laufzettel etc.

5. Aufbau und Gestaltung des Sucht – Parcours

Es handelt sich hierbei um ein interaktives Angebot der Suchtprävention, indem die jungen Teilnehmer_innen nicht ausschließlich auf der intellektuellen Ebene angesprochen werden. Das Einbeziehen von emotionalen und verhaltensbezogenen Aspekten motiviert die Jugendlichen, ihre Fähigkeiten und Interessen mit einzubringen und erhöht damit den Präventionserfolg.

Interaktive Präventionsangebote wie der Suchtparcours entsprechen dem Bedürfnis von Jugendlichen, auf abwechslungsreiche und lebendige Art sich mit Themen zu beschäftigen.

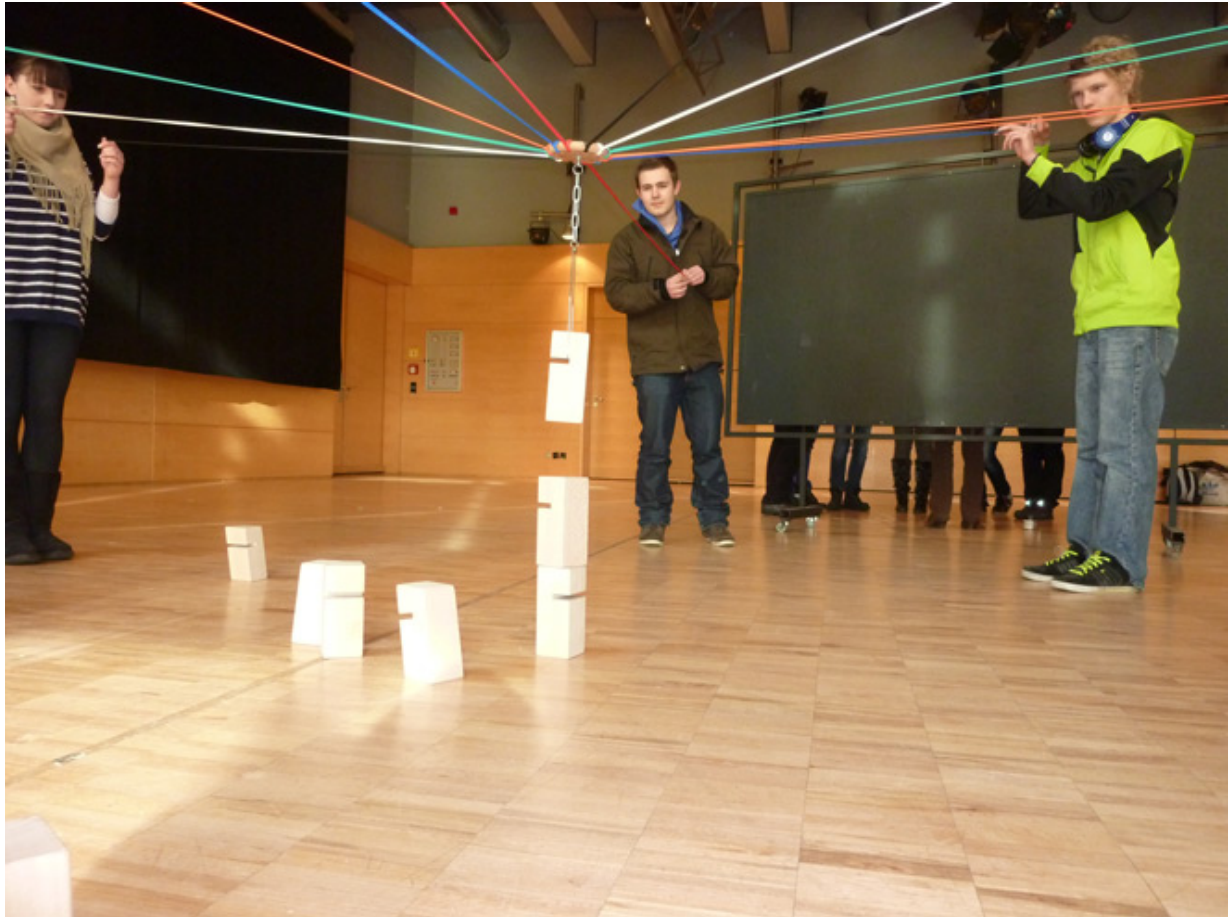
Der Suchtparcours bietet zahlreiche inhaltliche und methodische Anregungen für die Präventionsarbeit an Schulen, beispielsweise für den Unterricht oder in der offenen Jugendarbeit.

Das Moderator_innen-Team besteht aus Präventionsfachkräften, die mit kommunikativer und professioneller Kompetenz die Schüler und Schülerinnen durch den Sucht – Parcours führen.

5.1 Baustein 1: Das Milieu - Wir

Tower of Power

Material: Tower of Power (METALOG training tools)



8 Bauteile werden stehend im Raum verteilt. Die Teilnehmer_innen verteilen sich im Kreis und greifen die Seilenden eines sternförmig angeordneten Krans. Aufgabe ist, den in der Mitte sich befindenden Kran gemeinsam zu steuern und die Bauteile aufeinander zu stellen, um so einen Turm zu bauen. Durch die Bauweise der Teile sind die Teilnehmer_innen gezwungen, vorsichtig und sich miteinander absprechend vorzugehen.

Einstieg: Die Aufgabe wird den Teilnehmer_innen mitgeteilt sowie die Frage gestellt, was der Turmbau mit Sucht und dem Parcours zu tun habe.

Dabei wird auf das Suchtdreieck verwiesen, an dessen einer Ecke die aktuelle Station (das Milieu) sich befindet. Danach dürfen die Teilnehmer anfangen, den Turm aufzubauen. Nach (zu vermutenden) Fehlversuchen wird das Spiel kurz unterbrochen und auf die Bedeutung des Umfeldes für den Konsumierenden (bzw. Süchtigen) hingewiesen. (Stichworte: Spannung aufbauen und aushalten, Kommunikation, Zielvereinbarung, Ruhe bewahren, Sensibel vorgehen, Rückschläge einkalkulieren, Verhaltensmodifikation...)

Danach haben die Teilnehmer noch Zeit es mit den nun bewussten Stichworten erneut zu versuchen.

Selbstverständlich bieten auch andere „Spiele“ die Möglichkeit, sich in der Gruppe mit dem Aspekt des Milieus auseinander zu setzen, doch eröffnet gerade der Tower of Power vielfältige Ansatz- und Interventionsmöglichkeiten zum Thema.

5.2 Baustein 2: Die Persönlichkeit - Ich

Meine Tankstellen

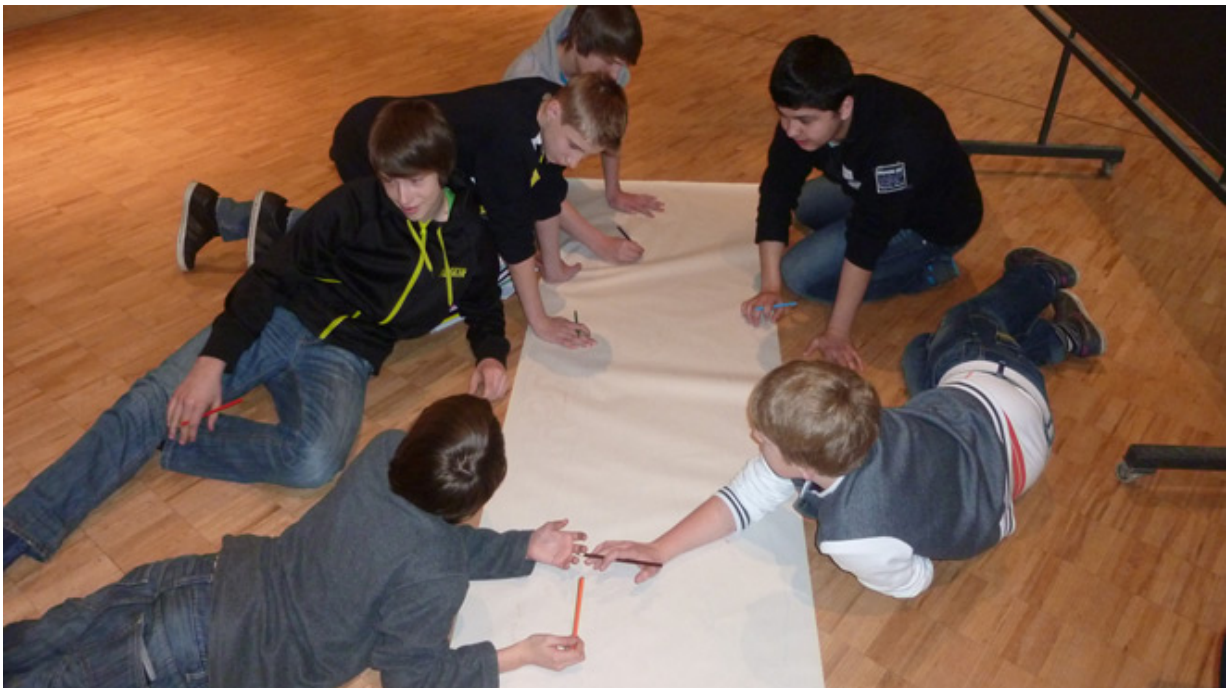
Material: Papierrolle, Wachsmalkreiden, Stifte, Schere

Ein Teilnehmer der Gruppe wird aufgefordert, sich auf eine Papierrolle zu legen und der Rest der Gruppe darf mit Wachsmalkreiden den Umriss des Teilnehmers auf Papier bringen. Nun werden die Teilnehmer gebeten, sich um den Umriss herum zu verteilen. Jeder darf nun in den Umriss schreiben oder zeichnen, was seine ganz persönlichen Tankstellen sind. Entsprechende Fragen können sein:

- Was motiviert mich?
- Was gibt mir Kraft?
- Was lässt mich mit Stress, Ärger und Problemen konstruktiv umgehen?
- Was ist mir wichtig?
- Was gibt mir Sicherheit?
- Was mache ich gern?

Nachdem die Teilnehmer fertig geschrieben/gezeichnet haben (i.d.R. nach ca. 5 Minuten) bietet diese Collage die Möglichkeit, ausgiebig und mit verschiedenen Ansatzpunkten darüber zu diskutieren (Je nachdem, was die Collage bietet). Ansatzpunkte können z.B. sein:

- Was ist wirklich wichtig im Leben?
- Warum sind Freunde/Familie besser als z.B. der Computer?
- Wo ist der Haken bei Dingen, die ich mir kaufen muss?
- Wofür lohnt es sich suchtfrei zu leben bzw. aus der Sucht auszusteigen?



5.3 Baustein 3: Entstehung von Sucht

[Max und Paula \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)

Material: Max und Paula – Material (siehe Materialien), Pinnadeln, Stellwand oder 2 Flipcharts
evtl. Stifte und Kärtchen

Einführung des Stationsbetreuers: „Das sind Max, der Genießer und Paula, die Süchtige. Ich möchte nun von Euch wissen, was Max, der Genießer genießen kann und worauf Paula, die Süchtige nicht verzichten kann. Bitte ordnet die Karten zur richtigen Person“. Wahlweise können die Teilnehmer hierbei ihre Ideen auch selbst auf Karten schreiben und zur Person zuordnen.

Zwangsläufig ergeben sich Gemeinsamkeiten, bzw. Karten, die auf beiden Seiten zugeordnet werden können. Der Stationsbetreuer lässt eine Diskussion entstehen zu den Themen:

- Wo ist der Unterschied zwischen Sucht und Genuss?
- Ab wann wird Genuss zur Sucht? Wie entsteht Sucht?
- Kriterien: Kontrollverlust, Dosissteigerung, Häufigkeit, Zwang vs. Freiwilligkeit, Wie wird das Mittel benutzt?
- Wer entscheidet? Ich oder der Zwang/die Sucht?
- Gibt es unterschiedliches Suchtpotential bei den einzelnen Mitteln/Konsumgütern?
- Erklärung des Suchtdreiecks
- „Es passiert immer den anderen!“ Stimmt diese Aussage?



5.4 Baustein 4: Suchtmittel

Aus den folgenden Suchtmitteln hat die Lehrkraft/Gruppenleitung der jeweiligen Klasse/Gruppe bei der Anmeldung zum Suchtparcours zwei Suchtmittel gewählt.

- • **Alkohol**
- • **Nikotin**
- • **Essstörungen**
- • **Kaufsucht**

- Spielsucht
- Illegale Drogen
- Drogen allgemein

Die Vorgehensweise bei Extreme Activity, Glücksrad bzw. den Wenn ich... Karten ist bei jedem Suchtmittel die gleiche. Lediglich inhaltlich unterscheiden sich die Suchtmittelstationen voneinander (siehe Materialien).

- Alkohol

- Glücksrad: (Die Materialien gibt es hier.....klick)

Material: Glücksrad, Karten (siehe Materialien)

Die Teilnehmer dürfen am Glücksrad drehen und der Farbe entsprechend eine Karte ziehen und vorlesen. Die Gruppe kann sich austauschen und gemeinsam die Antwort suchen bzw. diskutieren.

- Extreme Activity (Die Materialien gibt es hier.....klick)

Material: Flipchart mit ausreichend Papier, Stifte, Karten (siehe Materialien)

Die Karten sind in 3 Kategorien unterteilt: Pantomime, Zeichnen und Erklären. Die Teilnehmer bekommen bzw. ziehen der Reihe nach eine Karte und müssen entsprechend der Kategorie den Begriff der Gruppe vorstellen. Die restlichen Teilnehmer dürfen den Begriff erraten.



- Wenn ich... Karten (Die Materialien gibt es hier.....klick)

Material: Wenn ich... Karten (siehe Materialien)

Karten, auf denen verschiedenen Fragen, Behauptungen, Einschätzungen... formuliert sind, bieten Anlass zu Diskussion und Informationsaustausch. Jeder Teilnehmer bekommt der Reihe nach eine Karte, die er der Gruppe vorliest und zu beantworten versucht. Danach wird die Frage/Behauptung etc. in die Runde gegeben.

- Behalte den Durchblick

Material: Rauschbrillen, Bobbycars, Pylonen, Klebeband, Jonglierbälle, Einkaufschips

Vorsicht: Bei geschwächtem bzw. schlechtem Gesundheitszustand, bei bekannten Psychoseerkrankungen, bei Epilepsie oder ähnlichen Erkrankungen dürfen die Rauschbrillen vorsichtshalber nicht benutzt werden.

Mit dem Einsatz der sog. Rauschbrillen können die Teilnehmer eindrucksvoll erleben, welche Beeinträchtigungen im berauschten Zustand entstehen. Eingeschränkte Rundumsicht, Tunnelblick, Doppelbilder, Fehleinschätzung von Entfernungen, verzögerte Reaktionszeit, u.v.a. Die Rauschbrillen simulieren den Zustand von Beeinträchtigung durch Alkohol und andere



Rauschdrogen. Wichtig ist jedoch, dass die Sinnesempfindungen, d.h. die Reaktion des Körpers und das Erleben mit der Realität des Rauschzustandes vergleichbar sind. Gefühle der Verunsicherung und die eingeschränkte Körperkontrolle sind eine beeindruckende Erfahrung.

Zeigen Teilnehmer keine beeinträchtigten Verhaltensweisen bedeutet das NICHT, dass sie an Rauschmittel gewohnt sind.

Durchführung: Die Teilnehmer setzen die Rauschbrille auf und gehen auf einer vorgegebenen Linie (markiert mit Klebeband) zu ihren „geparkten Autos“ (Bobbycar). Bevor sie einsteigen, müssen sie mit ihrem „Schlüssel“ (Parkchip) das Autoschloss öffnen. Sie müssen den „Schlüssel“ dabei in die am Bobbycar befestigte Halterung stecken. Mit dem Auto befahren die Jugendlichen einen abgesteckten Parcours. Sie müssen zwischen Markierungskegeln fahren und anschließend die Haltelinie beachten.

Den Jugendlichen wird deutlich aufgezeigt, welche körperlichen Beeinträchtigungen durch Alkoholgenuss entstehen. Sie empfinden bewusst die unterschiedlichen Wirkungsweisen und erleben, welche hohen Risiken sie im Straßenverkehr bei Alkoholisierung eingehen. Besonders angesprochen wird die Übernahme von Verantwortung im Straßenverkehr. Dies bietet auch Anlass zur Diskussion.

6. Materialien

[Laufzettel für die Gruppen \(zum DRUCKEN...klick hier\)](#)

Nikotin

- [Glücksrad \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)
- [Extreme Activity \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)
- [Wenn ich... Karten \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)
- [Was ist drin? \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)

Material: [Was ist drin?](#) – Karten (siehe Materialien), Pinns

Die Teilnehmer bekommen die Vorderseite der Karten zu sehen und entscheiden in der Gruppe, ob die Substanz Inhaltsstoff einer Zigarette ist oder nicht. Auf der Rückseite der Karten ist jeweils die Antwort vermerkt.

- Warum überhaupt rauchen?

Material: große Pinnwand mit Papier oder Flipchart, Stifte

Das Papier wird in zwei Teile geteilt und die Teilnehmer suchen Argumente pro und contra Rauchen. Im Anschluss daran werden die Pro-Rauchen Argumente diskutiert und durch Argumentation und Information entkräftet und diskutiert. Sodass letztlich nur Contra-Argumente stehen bleiben.

Esstörungen

- [Glücksrad \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)
- [Extreme Activity \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)
- [Wenn ich... Karten \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)
- [Was ist schön? \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)

Material: [Schön-Karten](#) (siehe Materialien), Pinnwand

Auf den Karten sind mögliche Eigenschaften eines Menschen. Die Teilnehmer dürfen die Karten entweder zu „Schön“ oder zu „Nicht schön“ zuordnen. Ziel soll sein, dass am Ende die meisten Karten bei „Schön“ zu finden sind, da es auf die inneren Werte eines Menschen ankommt. Dies bietet Anlass zu viel Diskussion, auch zum Unterschied zwischen „hübsch“ und „schön“.

Eine weitere Variante kann sein, dass die Teilnehmer die 10 Karten auswählen sollen, die ihrer Meinung nach die ultimative Schönheit darstellen.

Kaufsucht

- [Extreme Activity \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)
- [Wenn ich... Karten \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)

Spielsucht

- [Extreme Activity \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)
- [Wenn ich... Karten \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)

Illegale Drogen

- [Extreme Activity \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)
- [Glücksrad \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)

Drogen allgemein

- [Extreme Activity \(siehe Alkohol\) \(Die Materialien gibt es hier.....klick\)](#)